

نولوهم نوندم

"

تأملات الكتاب الرمادي

366 تأملات يومية

إصدار 2026

nabookiestranslations.org
NA Bookies Translations Group

الإصدار العربي

1 يناير

"نحافظ على ما لدينا فقط باليقظة"

— الكتاب الرمادي, Header (Chapter 6, p. 87)

كمدمنين نتعافى من مرض الإدمان يجب علينا أيضا أن نراقب. نقوم بالعمل حتى لا يتقدم مرض الإدمان ويستولي على المزيد من الأراضي الروحية. اليقظة تعني البقاء متيقظا. تماما كما يراقب الجنود حتى لا يتقدم العدو، نحن بالتعافى يوميا. إن إعفاءنا اليومي يعتمد فقط على هذا التكيف الروحي. هذا الاستسلام اليومي لبرنامج زمالة مدمني المخدرات يؤدي إلى يقظة روحية. نعمل ونعيش المبادئ الروحية للخطوات والتقاليد بينما نجدد التزامنا يمكن لأرواحنا أيضا أن تعود إلى النوم إذا لم نكن يقظين. زمالة مدمني المخدرات ككل يجب أن تبقى يقظة أيضا. مجموعتنا ولجان الخدمة تمنع المرض من التسلل إلى مجموعتنا ولجان الخدمة. خطوات زمالة مدمني المخدرات مقترحة ويمكن أن تختلف في نهجها. التقاليد هي خط دفاعنا الأول. ممارسة تقاليدنا في أنفسنا، بل من القوى الخارجية أيضا. القوة العليا هي السلطة النهائية الوحيدة في زمالة مدمني المخدرات كما يتم التعبير عنها من خلال ضمير المجموعة. أنفسنا؛ لذلك، لا يمكن التفاوض عليها. هذه المبادئ الروحية تشبه الجنود في ساحة المعركة الذين يمنعون العدو من الغزو والتدمير. تقاليدنا لا تحميها فقط من تقاليد زمالة مدمني المخدرات هي حمايتنا من هذا التوجيه الجيد والالتزام بهذه المبادئ الروحية سيبقينا يقظين ويضمن بقاءنا وبقاء زمالة مدمني المخدرات.

في هذه اللحظة

نحافظ على أرواحنا مستيقظة ويقظة من خلال تطبيق مبدأ زمالة مدمني المخدرات الروحي.

2 يناير

"عندما نصلي يحدث شيء رائع؛ نجد الوسائل والطرق والطاقة لأداء مهام تتجاوز قدراتنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Lines 23-25, Step Eleven

منا اتخاذ قرار باللجوء إلى هذه القوة للحصول على التوجيه والرعاية. الأساس الذي يبني من هذه الخطوات الثلاث الأولى هو ما يجعل التعافي ممكناً. وعدم قدرتنا على إدارة مرض الإدمان. في الخطوة الثانية يطلب منا الاستعانة بقوة أكبر من أنفسنا لتخفيف هوسنا باستخدام المخدرات. في الخطوة الثالثة يطلب الخطوة الأولى في زمالة مدمني المخدرات تطلب منا الاعتراف بعجزنا

على الإدمان. سنظل دائماً عاجزين أمام إيماننا. القوة التي نطلبها الآن هي القوة للسير في الطريق، لجذب الآخرين إلى التعافي والحفاظ على نمونا. في الخطوة الحادية عشرة يقترح علينا طلب القوة؛ القوة التي نطلبها ليست للسيطرة

في حياتنا يومياً. بدون هذه القوة لا يمكننا ولن نستمر في هذه الرحلة الروحية. في النهاية، سنعود إلى الحالة اليانسة التي كنا فيها عندما دخلنا لأول مرة. نطلب من هذه القوة العمل على الخطوات وممارسة هذه المبادئ

تفكيرنا وأفعالنا نحو هذه القوة الأكبر من أنفسنا. ستكون النتائج فهما أكبر للعالم، لأنفسنا وللآخرين أكثر مما كان لدينا من قبل. يصبح العادي غير عادي. مع هذه القوة نتحول إلى حالة أفضل مما كنا عليه قبل الإدمان النشط. يتطلب الأمر الصلاة والتأمل وتوجيه

تقلل مسؤولياتنا وتزيد أصولنا. نصبح أداة لمساعدة أنفسنا والآخرين.

لم نعد مجرد موجودين. لأول مرة نعيش بالكامل، سعداء، مبهجين وأحرار.

في هذه اللحظة

سنواصل البحث عن التوجيه من خلال الصلاة والتأمل. هذا الاتصال الواعي مع هذه القوة العليا هو ما يجعل تعافينا ممكناً.

3 يناير

"الخطوة الحادية عشرة تساعدنا، في مواجهة مشكلة، على أن نكون واعين بالله."

— الكتاب الرمادي، (p. 58 (Step Eleven, Lines 10-11

إلى وعي بأننا لسنا وحدنا. لقد اخترنا وشعرنا بالقوة التي جعلتنا نظيفين لأول مرة، ولا تزال معنا. طوال رحلتنا، شهدنا معجزات لم نتمكن من تفسيرها. بحلول الوقت الذي نصل فيه إلى الخطوة الحادية عشرة، يكون معظمنا قد وصل

مدمني المخدرات، نرى دليلاً على عمل هذه القوة نفسها في حياة الآخرين. نرى الوافدين الجدد يبقون نظيفين ويعود الأمل إليهم، حيث تتحول حياتهم. لقد اخترنا القوة والشجاعة للمرور بالحياة بشروط الحياة دون اللجوء إلى المخدرات أو خلق الفوضى في حياتنا. في زمالة

علاقتنا مع الله كما نفهمه ونعتمد على الله في الأوقات الجيدة وكذلك في الأوقات الصعبة. تذكرنا الخطوة السابعة بأن التواضع هو حالة جيدة للمدمن. أيضاً فترات من راحة البال وسكينة لم نكن نعرفها من قبل. يقول كتابنا الرمادي: "نبدأ في العثور على سلام لا يضاهي بالنشوة الناتجة عن المخدرات." نحن نختبر

الاعتماد على الله يعزز أننا لسنا وحدنا. يعني عدم الكشف عن الهوية أننا لا نستطيع القيام بذلك بأنفسنا من خلال جهودنا الخاصة.

نعمل على الخطوات فقط للبقاء نظيفين، على الرغم من أن ذلك ضروري. نعيش الخطوات لنختبر اليقظات الروحية التي تجعلها المبادئ الروحية ممكنة. يحل الاعتماد محل الامتثال بينما نواصل هذا الاتصال الواعي المستمر. لم نعد

يساعدنا وعينا على عدم نسيان أنه في وسط العاصفة، تكون قوتنا العليا هناك تنتظر ومستعدة لمساعدتنا، إذا مددنا يدينا.

في هذه اللحظة

لن ننسى أن القوة التي جعلتنا نظيفين لا تزال معنا. سنستمر قوتنا العليا في أن تكون معنا في هذه الرحلة، إذا دعوناها.

4 يناير

"يمكننا أخيرا النظر في عيون الآخرين ونكون ممتنين لما نحن عليه."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 13-14, p. 142)

النشط حياتنا بالخلج والذنب والندم. جزئيا بسبب بعض الأشياء التي اضطررنا للقيام بها للحصول على مخدراتنا. كنا نسير ورؤوسنا منخفضة في خلج. بالنسبة لمعظمتنا، ملأت الإدمان

ينظر إلينا. توقفنا عن النظر مباشرة في عيون الناس لأننا شعرنا أنهم قد يرون ذنبنا وخلجنا. كنا نعلم في أعماقتنا أننا لسنا على ما يرام، لكننا كنا عاجزين. لم نكن ننظر إلى الأعلى لأن ذلك يعني أننا سنضطر للاعتراف بالله، بشكل رمزي على الأقل. لم نكن ننظر مباشرة إلى الأمام لأننا قد نلتقط عيون شخص والحصول على النظافة، رأينا أننا لسنا وحدنا. التقينا بأعضاء عانوا وشعروا مثلنا. عانقونا، نظروا في أعيننا، وأخبرونا أننا لم نعد بحاجة إلى المعاناة. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين

وذنبا. كشفت لنا الخطوة الخامسة أننا بشر فقط مع مرض. لأول مرة منذ فترة طويلة، استطعنا النظر في عيون شخص آخر والشعور بأننا جزء من. شعرنا بتعاطف لم نكن نعرف بوجوده، كنا دائما نعتقد ونشعر أننا وحدنا. بمساعدة مرشدينا، والعمل على الخطوات والله، تم رفع خلجنا لنا الخطوات الثامنة والتاسعة طريقة للخروج من ذلك الخلج والذنب. أتاحت لنا الفرصة لتعديل ماضينا. نحن الآن قادرون على السير ورؤوسنا مرفوعة. قدمت

نحن قادرون ليس فقط على النظر في عيون الناس، بل حتى النظر إلى الله بتواضع.

في هذه اللحظة

سنقبل من نحن. سنواصل تحسين أنفسنا بمساعدة الله وزمالة مدمني المخدرات المجهولين.

5 يناير

"في تجربتنا، تمنحنا الخطوات الاثنتا عشرة طريقة حياة تفعل أكثر من مجرد إبعادنا عن المخدرات."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 2-3) (p. 159)

زمالة مدمني المخدرات المجهولين ليست برنامج مخدرات، إنها برنامج تعافي. نتعافى من حالة يأس في العقل والجسد والروح التي تشكل مرض الإدمان. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نتحدث الخطوة الأولى عن عجزنا أمام إدماننا.

المجهولين هي أكثر من ذلك بكثير. نظرا لأن الإدمان هو أكثر من مجرد استخدام المخدرات، يجب أن يكون تعافينا أكثر من مجرد البقاء نظيفين. الامتناع التام والكامل والحفاظ على الامتناع التام والكامل هو حجر الزاوية في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. لكن، زمالة مدمني المخدرات ونحصل على فوائد الثمار الروحية التي تقدمها الخطوات والتقاليد. نجد إليها نفهمه ونطور علاقة مع ذلك الإله. لدينا فرصة للنمو الروحي بدون حدود. في كل مجال من مجالات حياتهم. الأمر يتعلق بـ "لا تستخدم، والآن ماذا؟" عندما نعيش المبادئ الروحية المغلقة في خطواتنا وتقاليدنا، تستيقظ أرواحنا؛ يجب على المدمنين ممارسة المبادئ الروحية

ثم نشارك هذه الهدية الثمينة مع الآخرين بينما نحمل الرسالة للمدمن الذي لا يزال يعاني. نوقظ الآخرين كما نوقظ.

نحصل نتيجة لذلك على الحرية من سيطرة الآخرين علينا. يمكن الوصول إلى المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين، إذا عملنا من أجلها. لدينا أيضا فرصة للتحرر من قيود الذات التي أبقنا فيها المرض. كما

تجعل زمالة مدمني المخدرات المجهولين العالم مكانا أفضل بكثير للعيش فيه، لنا ولمن حولنا.

في هذه اللحظة

للخطوات الاثنتا عشرة والتقاليد الاثنتا عشرة لزمالة مدمني المخدرات المجهولين ولن تقتصرها على مجرد استخدام المخدرات.

سنرى الفوائد الكاملة

6 يناير

"نحن نؤمن بأن كل مدمن، بما في ذلك المدمن "المحتمل"، يعاني من مرض غير قابل للشفاء في الجسد والعقل والروح."

— الكتاب الرمادي, (Introduction, Last paragraph) (p. iv)

روحي، وليس مشكلة طبية. تخبرنا أدبياتنا أن الإدمان يتكون من مكونين، الهوس والإكراه. كان استخدامنا للمخدرات مجرد عرض لتلك المكونات. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نرى الإدمان كمرض

الإدمان كمرض ثلاثي الأبعاد؛ جسدي، عقلي وروحي. يبدأ حلنا الروحي بمعالجة الإكراه الجسدي من خلال الامتناع التام والكامل في الخطوة الأولى. نظرا لأن المشكلة الروحية لا يمكن علاجها بالأدوية، يجب أن يكون حلنا ذو طبيعة روحية. ترى زمالة مدمني المخدرات المجهولين وتعالج

نقرر أن ندع هذه القوة، التي التقينا بها في الخطوة الثانية، تعتني بنا وترشدنا من خلال الاستمرار في عيش برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. من خلال الاستفادة من قوة أكبر من أنفسنا وطلبها لإزالة هوسنا بالاستخدام. العملية، بمعنى آخر، أفعال الإيمان هي ما يعيدنا إلى العقلانية. في الخطوة الثالثة نذهب جسديا إلى الاجتماعات، كعمل استسلام ولا نستخدم أي مخدرات لأي سبب. نعالج جزء الهوس من المرض في الخطوة الثانية

القاتل، غير القابل للشفاء. نبدأ في عيش حياة خالية من المخدرات. زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي أكثر من مجرد عدم استخدام المخدرات. نحصل على إعفاء يومي من هذا المرض التقدمي،

من خلال ممارسة مبادئ الخطوات والتقاليد ومشاركة هذه الهدية الثمينة، نحصل على فرصة للعيش بسعادة وفرح وحرية.

في هذه اللحظة

سنستخدم حلا روحيا لمشكلة روحية، وسنشترك هذه الرسالة مع كل مدمن يعاني نلتقي به.

7 يناير

"ليس فقط أن هذه الطريقة في الحياة أفضل من الحياة القديمة التي كنا نعيشها، بل إنها أفضل من أي حياة يمكننا تصورها."

— Gray book, p. 159 (Chapter Ten, Lines 3-5)

فقط الحرية من الإدمان النشط، بل تقدم أيضا اليقظة الروحية كنتيجة لكل خطوة. نتعلم طريقة جديدة للحياة لا يمكن لمعظم الناس حتى تصورها. يقول بعض الناس إن التعافي في زمالة مدمني المخدرات يترك الشخص في حالة أفضل مما كان عليه قبل أن يمرض. لا تقدم زمالة مدمني المخدرات إنها تقدم الحرية من السجون التي فرضناها على أنفسنا. هذه الطريقة في الحياة تحررنا من عبودية الذات ومن الآخرين. خلال العمل وعيش المبادئ الروحية للخطوات والتقاليد، نتعلم كيف نقبل ونحب أنفسنا. نتعلم كيف نبني علاقات صحية مع الآخرين ومع العالم بشكل عام. من

واحدة من أعظم الهدايا هي أننا نقيم علاقة مع إله نفهمه. مع قوتنا العليا، كل شيء ممكن. لم تعد حياتنا تحت سيطرة الغضب والخوف.

الأشخاص الذين كنا من المفترض أن نكونهم طوال الوقت. نحافظ على هذه الهدية بإيقاظ الآخرين، ونشارك هذه الهدية الثمينة مع من يسعون لمساعدتنا. البال والاهتمام بالآخرين. "نصبح في النهاية أشخاصا مفيدين ونخدم كوعاء للخير. تصبح آمالنا وأحلامنا في الحياة ممكنة التحقيق. مع استيقاظ أرواحنا، نصبح يقول نصنا الأساسي في الخطوة الثانية عشرة: "يؤمن الكثير منا أن اليقظة الروحية لا معنى لها ما لم تكن مصحوبة بزيادة في راحة

في هذه اللحظة

زمالة مدمني المخدرات، سنحصل على كل البركات التي يمكننا الحصول عليها من حياتنا المفيدة. سنصبح أيضا مفيدين للآخرين.

بمساعدة

8 يناير

"أعمق رغباتنا والصور المتكررة للنوع الذي نود أن نكونه ليست سوى لمحات من إرادة الله لنا."

— الكتاب الرمادي، (p. 58 (Step Eleven, Lines 18-20

والثقافات في زمالة مدمني المخدرات. بينما نعيش المبادئ الروحية للخطوة السابعة، نبدأ في رؤية لمحات من أنفسنا خالية مؤقتاً من بعض العيوب. على مر الزمن، وليس بين عشية وضحاها. هذا التوافق بين إرادة الله وإرادتنا لا يمكن أن يحدث إلا من خلال التحول الذي يحدث نتيجة لعيشنا لمبادئ الخطوات الحادية عشرة في كتاب زمالة مدمني المخدرات إن اتصالنا الواعي بقوتنا العليا يكشف أن إرادة الله لنا يمكن أن تصبح إرادتنا لأنفسنا. بالطبع، يحدث هذا تقول خطوتنا

العليا تريدنا أن نكون أصحاء ومزدهرين وألا نكون وحدنا بدون أصدقاء أو عائلات أو حتى شريك. هذه هي الأشياء التي كنا نريدها لأنفسنا طوال الوقت. هذا الكشف يعطينا الأمل في أن الحرية من عبودية الأنانية ممكنة. نشعر أن قوتنا

جديدة للحياة ممكنة. لسنا الأشخاص الذين كناهم، ولسنا الأشخاص الذين نريد أن نكونهم، نحن الأشخاص الذين يريدنا الله أن نكونهم في هذه اللحظة. نختبر أن طريقة

ما زلنا نتشكل ونتكون، وستستمر هذه العملية لبقية رحلتنا، إذا عملنا من أجلها. فقط لليوم هناك أمل لنا لنكون كل ما يمكن أن نكونه.

العليا لنا ما لا يمكننا فعله لأنفسنا. لمواصله التقدم في تعافينا، يجب أن نعمل مع الآخرين بينما نشارك هذه الهدية الثمينة مع المدمن الذي لا يزال يعاني. هذا الأمل يتحول إلى إيمان بينما نثق في الله الذي نفهمه. ستفعل قوتنا

في هذه اللحظة

ستعطينا لمحات الأشخاص الذين يمكن أن نكونهم الأمل الذي نحتاجه للاستسلام والاستعداد لمواصله التغيير.

9 يناير

"التغيير في الشخصية هو تقدم طبيعي يتم تحريكه من خلال استسلامنا للبرنامج."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Five, Lines 4-5) p. 81

هو كل شيء. بدا هذا مستحيلا بالنسبة لنا لأن المخدرات كانت تتخذ جميع القرارات لنا عندما كنا نستخدمها. لم تكن أحرارا في اتخاذ قراراتنا بأنفسنا. عندما وصلنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات، قيل لنا إن الشيء الوحيد الذي يجب علينا تغييره

كانت مرض الإدمان يوجه كل أفكارنا وأفعالنا. كنا تحت السيطرة، كنا عاجزين.

المخدرات؛ ونرعى أرواحنا الضائعة، مما يؤدي إلى استيقاظها. توفر الخطوة الرابعة المعلومات والوسيلة التي نحتاجها للتعرف على أنماطنا السابقة. يمكن للخطوات والتقاليد في زمالة مدمني المخدرات إعادة بناء شخصياتنا المكسورة. بمساعدة قوتنا العليا وراعائنا، نعود فعليا إلى الوقت الذي بدأنا فيه استخدام في زمالة مدمني المخدرات نستسلم لمبادئها الروحية لأن طريقتنا لم تنجح أبدا.

نظرا لأن العقل المريض لا يمكنه علاج نفسه، نحتاج إلى مساعدة الآخرين وإله نفهمه. مع الأفعال الصحيحة، نبدأ في العيش بطريقتنا إلى التفكير الجيد. يمكن لهذا الوعي أن يضعنا على الطريق الصحيح للتغيير.

نظرا لأننا نعيش ما نؤمن به، نبدأ في التغيير ببطء. هذا هو تحول فقط لليوم.

النشط وكل نتائجه؛ واحد مليء بالأمل والحرية والفرح. نحافظ على ما لدينا من خلال مشاركة طريقتنا في الحياة مع الآخرين الذين لا يزالون يعانون. العودة إلى شخصياتنا القديمة إذا فشلنا في ممارسة هذه المبادئ في شؤوننا اليومية. تساعدنا زمالة مدمني المخدرات على خلق ماض جديد، واحد بدون الإدمان يمكننا دائما

في هذه اللحظة

سواصل الاستسلام للفوز. التغيير في شخصياتنا سيكون على مر الزمن، وليس بين عشية وضحاها.

10 يناير

"نأتي لفهم أن تعافينا هو هدية من قوة أعظم من أنفسنا."

— الكتاب الرمادي, 11-12 (Chapter One, Lines 11-12) (p. 11)

كنا فقط نبحت عن الراحة من حياتنا المؤلمة. توقفت المخدرات عن العمل وبدأت تسبب لنا الألم. بالنسبة لمعظمنا، كان هذا هو المنزل الأخير في الشارع. عندما وصل معظمنا أخيرا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين،

زمالة مدمني المخدرات المجهولين سنتج معنا أيضا. دخلنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين كمدمنين لأننا رأينا فقط نتائج استخدامنا للمخدرات. كان هذا هو محطتنا الأخيرة؛ كل ما جربناه حتى الآن فشل. لذلك، لم نكن متأكدين مما إذا كانت

تعلمنا أنه مرض روحي، عقلي، جسدي متقدم وأن المخدرات كانت مجرد عرض. تعلمنا أن الإدمان كان متقدما، قاتلا ولا يوجد علاج معروف له. عند العمل بالخطوة الأولى، أدركنا أننا نعاني من مرض يسمى الإدمان.

في حالة أفضل مما كان عليه قبل أن يبدأ في استخدام المخدرات. يتكون التعافي من قوة خارقة تتجلى في كل واحد منا لوقف ومعالجة هذا المرض. من جوانب حياتنا، يجب أن نعيش وفقا للمبادئ الروحية في كل جانب من جوانب حياتنا. التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين يترك الشخص المريض في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نقدم حلا روحيا يمكنه معالجة مرضنا ويجعل التعافي ممكنا. نظرا لأن الإدمان يؤثر على كل جانب

لا يمكن لأي قوة بشرية أو دواء أو دين أن تقدم لنا هذا الحل. إنها حقا هدية من قوة روحية أعظم من أنفسنا.

للحفاظ على هذا التحول يوما بيوم، يجب أن نشاركه مع الآخرين.

في هذه اللحظة

نأتي لفهم هذه الهدية الثمينة التي نسميها التعافي ومصدر قوتها.

11 يناير

إرشاد قوتنا العليا لنا، قد لا نضطر أبدا للتعامل مع الاستخدام مرة أخرى. لكننا سنضطر دائما للتعامل مع البقاء نظيفين." مع

— الكتاب الرمادي، (Chapter Nine, Lines 21-23) (p. 147)

النظافة والبقاء نظيفين هما شيان مختلفان. كانت هناك الكثير من الأوقات التي توقفنا فيها عن استخدام المخدرات، فقط لنبدأ في استخدامها مرة أخرى. بالنسبة لنا، الحصول على

جديد. كنا نظن أننا يمكن أن نتوقف في أي وقت نريده. تذكرنا الخطوة الأولى أنه إذا لم نتمكن من التحكم في استخدامنا، فكيف يمكننا التحكم في إيماننا؟ كنا ننظر إلى التوقف وليس البدء من

لفترة طويلة بعد أن نمتنع عن المخدرات. فقط قوة أعظم من أنفسنا يمكنها تخفيف هوسنا بالاستخدام. هذه ليست أي قوة بشرية؛ هذه ليست دواء أو دين. يمكن أن تبقى الهوس بالاستخدام معنا،

محبة وراعية، وأعظم من أنفسنا. يستخدم الكثير منا المجموعة ككل كقوة. يستخدم بعضنا المبادئ الروحية للبرنامج، ويستخدم البعض الطبيعة أو الكون. تصف الخطوة الثانية هذه القوة بأنها

نظهر هذه القوة عندما نذهب إلى الاجتماعات ونمارس هذه المبادئ الروحية. يمكن أيضا استخدام هذه القوة لمساعدتنا على التغيير.

لمنع عملية الانتكاس من أن تبدأ. يقول كتابنا الرمادي أن الاجتماعات هي سبب حول وقتنا النظيف. أن تكون نظيفا هو البداية والوسط والنهاية لبرنامجنا. عندما نتصل بهذه القوة العليا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحصل على القوة؛ ليس على إيماننا، ولكن نحصل على القوة لممارسة المبادئ الروحية لا نحتاج أبدا للعودة إلى الإدمان النشط. البقاء نظيفا يتضمن أكثر من مجرد عدم الالتقاط، لم يكن لدينا هذا الخيار من قبل.

وقت النظافة هو حجر الزاوية في برنامجنا. وقت النظافة + الخطوات + التقاليد = التعافي.

في هذه اللحظة

لا نستخدم قوتنا العليا فقط للحصول على النظافة؛ نستخدم أيضا قوتنا العليا للبقاء نظيفين والنمو.

12 يناير

"بعد أن حصلنا على يقظة روحية نتيجة لهذه الخطوات"

— الكتاب الرمادي, (p. 59 (Step Twelve, Header

تخبرنا الخطوة الثانية عشرة أن أرواحنا تستيقظ نتيجة لعيش الخطوات. نحن جميعا نولد بروح، لكن استخدام المخدرات تسبب في نوم أرواحنا. بعد وضع المخدرات جانبا وأخذ الخطوة الأولى، تبدأ أرواحنا في الاستيقاظ. ثمرة الأمل التي شعرنا بها نتيجة للخطوة الثانية تستمر في إيقاظ روحنا. نكتسب الثقة في هذه القوة العليا. نستمر في تسليم إرادتنا وحياتنا لرعاية الله كما نفهمه. مع كل خطوة وكل مبدأ نمارسه يوميا، تستيقظ أرواحنا أكثر فأكثر. في الخطوة الثالثة

العمل كأدوات لإرادة الله. "هذه اليقظة ليست مرة واحدة وإلى الأبد، إذا توقفنا عن عيش البرنامج أو مساعدة الآخرين، يمكن أن تنام أرواحنا مرة أخرى. الرسالة ونمارس هذه المبادئ في جميع شؤوننا. يقول كتابنا الرمادي، "توجهنا الخطوات الاثنتا عشرة من حالة الإذلال واليأس إلى حالة نكون فيها قادرين على بحلول الوقت الذي نصل فيه إلى الخطوة الثانية عشرة، نصبح مستيقظين تماما. هذا يظهر في الطريقة التي نعيش بها، نحمل أن تظل يقظتنا الروحية تقدمية، لا نصل أبدا حقا. التعافي هو رحلة صعودية، لذلك يجب أن نستمر في تغذية أرواحنا للبقاء مستيقظين، يقظين ومتنامين. النتيجة النهائية هي أننا نعود إلى الإدمان النشط. هذه الانتكاسة الروحية خفية، أحيانا تمر دون أن يلاحظها أحد حتى نقع في مشكلة. يجب

في هذه اللحظة

إذا لم نكن ننمو، فنحن نذهب. سنستمر في الحفاظ على يقظتنا الروحية تقدمية.

13 يناير

"التعافي يبدأ بالاعتراف الأول بالعجز."

— الكتاب الرمادي, (p. 33 (Step One, Line 16

استخدمتنا. قلنا لأنفسنا أننا نستطيع التوقف إذا أردنا، لكن تلك الرغبة لم تأت أبدا. نحو نهاية استخدامنا للمخدرات، كنا فقط نريد التوقف عن الألم. في البداية، استخدمنا المخدرات ثم في النهاية، المخدرات مدمنين لأننا استخدمنا المخدرات، بل استخدمنا المخدرات لأننا مدمنون. كنا في الواقع عاجزين أمام إدماننا؛ لقد تجلى ذلك فقط في استخدامنا للمخدرات. قلنا لأنفسنا إنه لولا العواقب لكنا ما زلنا نستخدم. فشلنا في رؤية أننا لم نكن لم نشعر بتلك الفوضى الداخلية حتى استسلمنا. بعد وصولنا إلى زمالة المدمنين المجهولين، رأينا أن الانفصال عن قوة أعلى محبة كان كافيا كعاقبة. في الداخل كنا غير قادرين على الإدارة كما في الخارج. في الواقع، الخطوة الأولى بالعمل؛ الصدق هو الأداة وراء الخطوة الأولى. الصدق يعني أن نوافق أفعالنا مع الحقيقة. الأفعال في الخطوات هي ما يبدأ عملية التعافي. كان يجب أن يدعم اعترافنا في وعدم قدرتنا على الإدارة، نفتح الباب للتعافي، والعكس صحيح أيضا. يمكننا أيضا إغلاق ذلك الباب بعدم التحرك. لذا، يجب أن نستمر في برنامج حي. تقول الخطوة الأولى، عندما نعترف بعجزنا عندما نكتسب الامتنان، سيظهر ذلك عندما نشارك ونهتم بطريقة زمالة المدمنين المجهولين.

في هذه اللحظة

سيلي اعترافنا بالعجز الاستمرار في الاستسلام المدعوم بالعمل.

14 يناير

"الشيء الوحيد الذي نريد التأكيد عليه هو أنه يجب أن تشعر بالراحة مع قوتك العليا."

— الكتاب الرمادي, p. 35 (Step Two, Lines 12-14)

من مرض روحي، وليس مرضاً طبياً. هذا المرض يتطلب حلاً روحياً، وليس حلاً كيميائياً. هذا هو هدف الخطوة الثانية في زمالة المدمنين المجهولين. في زمالة المدمنين المجهولين نؤمن بأننا نعاني

يجبرنا على البحث عن قوة، ستساعدنا في الانسحاب والهواجس. تخبرنا الخطوة الثانية أننا مجبرون على البحث. في الخطوة الثانية نقدم لهذه القوة. تخبرنا الأدبيات أن ألم العيش بدون المخدرات أو أي شيء ليحل محلها،

المجهولين اختيار أي قوة عليا نريدها لملء الفراغ الذي تركه الامتناع التام والكامل. تقترح زمالة المدمنين المجهولين أن هذه القوة لا تكون أنفسنا. ضرورة لبدء وتحقيق التعافي المستمر. في الإدمان النشاط استخدمنا كل شيء خارج أنفسنا، بما في ذلك المخدرات، لملء فراغنا. يمكننا في زمالة المدمنين هذه القوة

بعض الأعضاء المجموعة كقوة أكبر من أنفسنا. يختار بعض الأعضاء المبادئ الروحية لزمالة المدمنين المجهولين، ويختار البعض إليها بفهمهم الخاص. يجب أن تكون تلك القوة العليا أيضاً محبة، ورحيمة، وغافرة وأكبر من أنفسنا. يختار

بشأن اختيارنا. سنستخدم هذه القوة الأكبر من أنفسنا طوال فترة تعافينا. سنستمر في الاستفادة من هذا الإله بفهمنا الخاص للحصول على التوجيه والقوة. مهما اخترنا، يجب أن نكون صادقين

نعمل ونعيش الخطوة الثالثة، سنبدأ في تطوير علاقة محبة مع هذا الإله. ستكون هذه العلاقة واحدة من أعظم القوى والاحتياجات في رحلتنا في التعافي. بينما

في هذه اللحظة

سنختار قوة محبة ورحيمة تملأ فراغنا وتوجهنا في تعافينا، تبدأ هذه العلاقة في الخطوة الثانية.

15 يناير

"الحياة بدون خوف هي هدية نحصل عليها مقابل قبولنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 36 (Step Two, Lines 13-14

المرض. يتجلى المرض بطرق تؤثر على مواقفنا وسلوكياتنا. عندما نكتشف أننا نعاني من مرض روحي وليس معضلة أخلاقية، نبدأ في التنفس بسهولة. قبول وجود مرض الإدمان سيحررنا من المسؤولية عن

الذي نجده في زمالة المدمنين المجهولين سيحررنا من الخوف من أننا لا نستطيع البقاء نظيفين. نقبل ليس فقط وجود هذا المرض، بل نقبل الحل أيضا. في زمالة المدمنين المجهولين نلتقي بأشخاص مثلنا عانوا كما عانينا، لكنهم وجدوا الأمل. الأمل

الماضي. يساعدنا هذا الأمل الجديد على البقاء في اللحظة ويمنع الخوف من الغد. نقص الإيمان يؤدي إلى الخوف، الخوف هو دليل زائف يظهر كحقيقة. تطوير الثقة في قوة أعلى يمنعنا من الاكتئاب نتيجة التفكير في

كل شيء والتعافي. بينما نترك الأمور لله، نعزز استسلامنا الأولي. ممارسة مبدأ الانفتاح الذهني يؤدي إلى الرؤى التي كانت تغلت منا طوال حياتنا. يمكن أن يعني الخوف أيضا، مواجهة

يستبدل الخوف أيضا بالإيمان بينما نرى دليل المدمنين المتعافين من حولنا في زمالة المدمنين المجهولين. بينما نقبل أنفسنا، نبدأ في قبول الآخرين.

في زمالة المدمنين المجهولين. نشارك هذه الهدية الثمينة مع الآخرين، بينما نصبح أشخاصا محبين وراعين. نحن أحرار في العيش بسعادة وفرح وحرية. لم نعد نشعر بالوحدة. نجد أنفسنا بين مجموعات خاصة من الناس، الذين مثلنا، عانوا من حالة بائسة، لكنهم الآن وجدوا حلا روحيا

في هذه اللحظة

المبادئ الروحية لزمالة المدمنين المجهولين. نصبح حقا ممتنين لطريقة حياتنا الجديدة. يظهر هذا الامتنان في الطريقة التي نعيش بها.

نعيش حياة خالية من الخوف، بينما نمارس

16 يناير

"لقد كنا نخشى أنه إذا كشفنا عن أنفسنا كما نحن حقاً، فسوف يتم رفضنا بالتأكيد."

— الكتاب الرمادي, 15-14 (Step Five, Lines 44 p.)

يكاد يكون معدوماً. كان استخدام المخدرات هو الحل لمشاعرنا تجاه أنفسنا. مشاعر عدم الجدوى وعدم الانتماء حدثت لنا سنوات قبل أن نبدأ في التعاطي. معظمنا جاء إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين مع تقدير ذاتي منخفض، وبعضنا كان لديه تقدير ذاتي

عن العمل، استخدمنا المزيد لتغطية الأشخاص المهزوزين والخائفين الذين كنا حقاً. رفضنا أنفسنا، واعتقدنا أننا سنرفض من قبل الآخرين إذا عرفونا حقاً. المخدرات يوفر بعض الراحة؛ لقد ساعد في إخفاء مشاعرنا تجاه أنفسنا والآخرين. لم نكن نعلم أن عندما دفننا مشاعرنا، دفناها حياً. عندما توقفت المخدرات بدأ أن استخدام

تماماً. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين وسمعنا تجارب الآخرين، بدأنا في التعرف. بدأنا نشعر بالأمل وبدأنا نشعر بأننا جزء من. بالنسبة لنا، أصبح العزلة طريقتنا في الحياة؛ شعرنا أننا وحدنا

تعلمنا أن نحب أنفسنا. بينما كنا نمارس المبادئ الروحية الموجودة في الخطوات مع رعاتنا والله كما نفهمه، تعلمنا قبول الذات، وتعلمنا أن نحب أنفسنا. بدأنا نتعاطف مع الآخرين. الأعضاء الذين كانوا هنا قبلنا أحيونا بلا شروط، حتى

التعاطف مع الآخرين وقبول الآخرين حيث كانوا. تعلمنا عن المخاطر الصحية. تعلمنا أن حتى السلحفاة يجب أن تمد رقبتها للخارج لتحقيق أي تقدم. بعد أخذ الخطوة الخامسة مع إنسان آخر، بدأنا نفقد خوفنا من أن يعرفنا الآخرون كما نحن حقاً. بدأنا في تطوير

اليوم في الزمالة لسنا وحدنا.

يمكن أن تعني ن.أ. أيضاً أبداً وحدك.

في هذه اللحظة

من خلال قبول الذات نتوقف عن رفض أنفسنا. سنفقد أيضاً الخوف من أن نرفض من قبل الآخرين.

17 يناير

الثامنة عملية مسامحة الآخرين، والحصول على مسامحتهم، وتعلم كيفية العيش في العالم كإنسان خال من المخدرات." "تبدأ الخطوة

— الكتاب الرمادي، p. 50 (Step Eight, Lines 15-18)

والتاسعة، تبدأ قلوبنا في التعافي. كان القلب دائما رمزا للحب والمغفرة والشجاعة. في الخطوة السابعة، يغفر لنا الله كما نفهمه، بينما نطلب إزالة نقائصنا. في الخطوات السابعة والثامنة

وإذا لم يفعلوا، فإننا بدورنا نسامحهم. تعدنا الخطوة الثامنة لأن نكون مستعدين فعليا للخروج والعثور على الأشخاص والأماكن والأشياء في قائمتنا. بما أننا لسنا أعظم من الله، نتعلم أن نسامح أنفسنا والآخرين في الخطوة الثامنة. في الخطوة التاسعة نطلب المغفرة من الآخرين، أن إيماننا يضعنا في مواقف تؤذيها، وللآخرين أن يؤذونا. تظهر لنا الخطوة الثامنة كيف أننا استفزينا بعض الأشخاص للتصرف بناء على عيوبهم وإيذائنا. تظهر لنا أين كنا مخطئين وبدورنا يمكننا أن نرى كيف أن الآخرين معرضون للخطأ مثلنا. نرى كيف من استيائنا ومن كوننا ضحايا. تعني التعديلات التغيير، نغير أفكارنا وأفعالنا ومواقفنا. نعطي لأنفسنا وللآخرين الفرصة للتحرك من الغضب والاستياء. على الرغم من أن بعضنا كان ضحايا فعليين عندما كنا أطفالا، عندما نسامح هؤلاء الأشخاص، نتحرر قلبنا في الشعور بالتعاطف والحب تجاه الآخرين. إزالة هذه العقبات تمكننا من عيش مبادئ البرنامج ونقل هذه الرسالة إلى المدمن الذي لا يزال يعاني. أحيانا تكون مسامحة الآخرين حقا من أجلنا. يبدأ

في هذه اللحظة

من خلال البقاء مفتوحين للمغفرة. سنحصل على أقصى استفادة من خطوتنا الثامنة

18 يناير

"الاستمرار في أخذ الجرد الشخصي يعني أننا نكون عادة النظر إلى أنفسنا"

— الكتاب الرمادي, (p. 57 (Step Ten, Lines 14-15

تطلب منا الخطوة العاشرة الاستمرار في أخذ الجرد الشخصي. ما يعنيه ذلك هو أننا لم نتوقف أبدا.

جرد. بدءا من الخطوة الأولى، نظرنا إلى استخدامنا والمشاكل التي تسببها لنا. في الخطوة الثانية أخذنا جردا للقوة الأعظم من أنفسنا التي أمنا بها. جميع خطواتنا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي خطوات

الثالثة اعتمدنا على الله كما نفهمه. في الخطوة الرابعة أصبحنا مستعدين للنظر في علاقاتنا السابقة مع الأشخاص والأماكن والأشياء وعلاقتنا بالواقع. فتحنا عقولنا وقيلنا التوجه من تلك القوة. في الخطوة

المخدرات المجهولين هو إعفاء يومي، لذا فإن عيش الخطوات هو دورة مستمرة. نستمر في مراقبة مواقفنا وسلوكياتنا، وتصحيح ما يحتاج إلى تصحيح. ما أردنا ولم يكن ما كان لدينا. بمساعدة رعاتنا وقوتنا العليا، عملنا نحو تغيير شخصيتنا في الخطوات الخامسة والسادسة والسابعة. التعافي في زمالة مدمني رأينا ما كان لدينا، ورأينا

القديم بالجديد. نعتاد على النظر إلى أنفسنا وممارسة هذه المبادئ الروحية، حتى تصبح هذه العادة تلقائية. تتحول شخصياتنا، نصبح أشخاصا مختلفين. التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو إزالة مستمرة واستبدال

في هذه اللحظة

سنستمر في ممارسة عادة النظر إلى أنفسنا، حتى تصبح هذه العادة تلقائية.

19 يناير

"عندما نبدأ في العيش في الحاضر، تتلاشى أعباء الماضي وقلق المستقبل."

— الكتاب الرمادي, Chapter Nine, Lines 26-28 (p. 147)

كنا مهوسين بكل شيء، وهذا جزء من مرض الإدمان. لم نعش أبدا في اللحظة. حتى عندما كنا نتعاطى، كانت عقولنا دائما تفكر في الجرعة التالية. كمدمنين نشطين،

عدم العيش في اللحظة جعلنا نعيش حياة مليئة بالتقلبات العاطفية. نحن تسببنا في فوضانا الخاصة.

كان مرض الإدمان يسيطر علينا. عندما وصلنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، قيل لنا أن نبقي في اللحظة. قيل لنا ألا نتوقع.

منه للتو، والدمار الذي تسبب فيه إدماننا النشط. لم تكن متحمسين لمستقبلنا أيضا. شعرنا بالهلاك واليأس، لجأنا إلى قوة أكبر من أنفسنا لتخفيف هواجسنا. لم نتمكن من التوقف عن التفكير في المكان الذي جئنا

بدأنا نشعر بأن "كل شيء سيكون على ما يرام". لم نعد مضطربين لحمل أعباء الماضي أو مخاوف المستقبل. سلمنا إرادتنا إلى رعاية الله كما فهمناه. كان علينا الابتعاد عن رؤوسنا لأن هذا هو المكان الذي كانت فيه الخيال وحيث كان المرض يقيم. عندما "عشنا في اللحظة" وتعاملنا مع المهمة المطروحة، الشعار "فقط لليوم" سمح لنا بالتركيز على مكان أقدامنا، وهذا كان الواقع.

من خلال هذا الثقة تمكنا من تطوير الإيمان. من خلال الإيمان، تمكنا من الاستمرار في العيش في اللحظة والحياة بشروط الله.

في هذه اللحظة

الثقة في قوتنا العليا ستمنحنا القدرة على العيش في اللحظة. سنحصل على السكينة، فقط لهذه اللحظة.

20 يناير

"أخيراً، بمساعدة الزمالة وقوتنا العليا، استعدنا حريتنا."

— الكتاب الرمادي, 28-27 (Chapter Ten), p. 160

بأنفسنا. كان مرض الإدمان يحاصرنا في دائرة مفرغة. الحصول على المخدرات واستخدامها والبحث عن الوسائل، حتى نتمكن من استخدام المزيد. كمدمنين مستخدمين، كنا نعيش في سجون صنعناها

النشط إلى وظيفة بدوام كامل. كان المرض يحاصرنا في عقولنا وأجسادنا. كنا نتخلى عن جزء من أنفسنا في كل مرة نستخدم فيها، لم يكن لدينا سيطرة. تحول إدماننا

وصولنا إلى الزمالة، سمعنا أننا لم نعد مضطرين لاستخدام المخدرات بعد الآن، كان هذا اكتشافاً عظيماً. لم نكن نعرف أن لدينا هذا الخيار في الماضي. كنا عبيدا للإدمان، ولم نر مخرجاً، أصبحنا بلا أمل وعاجزين. كان سجننا مفروضاً ذاتياً، وكان الاستسلام لزمالة مدمني المخدرات هو المفتاح. بعد

الرئيسية في خطوتنا الأولى هي الحرية من الإدمان الجسدي النشط. هذا وحده أنقذ حياتنا، لكنه لم يكن كافياً. كنا بحاجة إلى الحرية من سجننا العقلي. الثمرة

المفتاح لفتح عقولنا المغلقة. الخطوة الثالثة أيقظت روحنا النائمة وعرضت الحرية الروحية. بمساعدة مرشدينا والله كما نفهمه، عملنا على بقية الخطوات. كانت الخطوة الثانية هي

مع كل خطوة اخترنا المزيد من الحرية، كان علينا فقط الاستسلام على مستوى أعمق. يجب أن يتبع الاستسلام العمل ليكون كاملاً وتاماً.

نمارس هذه المبادئ من خلال تقاليدنا.

في هذه اللحظة

سنعترف بأن الحرية ليست مجانية، على الرغم من أننا دفعنا ثمن الدخول، يجب أن نستمر في العمل من أجلها.

21 يناير

"الوحدة هي حقيقة في زمالة مدمني المخدرات المجهولين."

— الكتاب الرمادي, Line 32 (Tradition One, p. 91)

إلى المدمن الذي لا يزال يعاني. بما أننا لا نستطيع الاحتفاظ بما حصلنا عليه إلا إذا أعطيناه، فإن الوحدة في زمالة مدمني المخدرات المجهولين ضرورية. ذلك هو أننا معا بهدف مشترك نجتمع من أجل هذا الهدف، وهذا يجعل الوحدة في العمل ممكنة. زمالة مدمني المخدرات المجهولين موجودة فقط لنقل الرسالة الوحدة بأنها، "كل أو كلي يجمع كل أجزائه في واحد." في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحب أن نقول إن الكل أكبر من مجموع أجزائه. ما يعنيه تعرف إحدى القواميس

منذ زمن طويل. الوحدة ليست التماثل ولا الامتثال. نحن بحاجة إلى التنوع في الطريقة التي نقل بها رسالتنا إذا كنا نريد جذب كل نوع من المدمنين. الوحدة هي أيضا حقيقة، وإلا لكان برنامجنا قد انهار

يجب ألا يتغير هدفنا الموحد. الوحدة المستقلة هي مبدأ روحي يجب أن نمارسه.

الشخصي على تلك الوحدة. لذا ليس رفاهيتنا الفردية هي التي تأتي أولاً، بل رفاهية زمالة مدمني المخدرات المجهولين المشتركة هي التي تأتي أولاً. المجهولين يجب أن يبقى مجهولين، لا يوجد أنا كبير أو أنت صغير. يجب أن تأتي رفاهية زمالة مدمني المخدرات المجهولين المشتركة أولاً، يعتمد تعافينا نحن كأعضاء في زمالة مدمني المخدرات

هذا يعني أن كل ما نقوم به، نقوم به من أجل هدفنا الأساسي. لنقل رسالة غير محرفة.

هذا هو كيف ستبقى زمالة مدمني المخدرات المجهولين موجودة.

في هذه اللحظة

لزمالة مدمني المخدرات المجهولين أمام احتياجاتنا الفردية. لا شخص واحد أهم من زمالة مدمني المخدرات المجهولين ككل. سنضع الهدف المشترك

22 يناير

"نريد أن نتعلم القيام بالأشياء التي ستحولنا إلى أشخاص يؤكدون على أنفسهم."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Three, Lines 32-33) (p. 26)

يقول النص الأساسي أن هذا برنامج للتعليم. إن برنامج زمالة المدمنين المجهولين هو أيضا برنامج للتخلص من التعلم. ووجهات نظرنا. على الرغم من أن مرض الإدمان ليس معضلة أخلاقية، إلا أنه أثر وأفسد معظمنا. كانت أرواحنا مغلقة قبل أن نلتقط المخدرات. بالنسبة لمعظمنا في الإدمان النشط؛ تغيرت تصوراتنا الذي جعلنا نبدأ في استخدام المخدرات. تخبرنا أدبياتنا أنه خلال الإدمان النشط، نسينا الآداب الاجتماعية. اكتسبنا وتعلمنا عادات وسلوكيات غريبة. ربما كان فراغ أرواحنا هو السبب الرئيسي علينا أن نتعلم من جديد. نتعلم عدم الاستخدام؛ نتعلم عن قوة أعلى وإرادتها لنا. نتعلم عن أنفسنا؛ نتعلم عن الآخرين، ونتعلم عن العالم من حولنا. كيف نسينا كيف نلعب، نشعر ونظهر الاهتمام بالآخرين. الآن نظيفون ونمارس المبادئ الروحية الموجودة في الخطوات والتقاليد لزمالة المدمنين المجهولين؛ يستمر في وصف علينا تغييره عن أنفسنا عندما نصل إلى زمالة المدمنين المجهولين، هو كل شيء. تم تقليص مهاراتنا الحياتية إلى المستوى الحيواني، كما تقول أدبياتنا. الأهم من ذلك أننا نتعلم من بعضنا البعض. الشيء الوحيد الذي نعم، هذا برنامج لإعادة التعلم، أولا نتخلص من التعلم، ثم نتعلم من جديد، ثم نستمر في التعلم.

في هذه اللحظة

سنستمر في تعلم طريقة جديدة للحياة، ومع استمرارنا في رحلتنا سنستمر في التخلص من طرقنا النشطة.

23 يناير

"يمكن أن يظهر هذا النقص في الصيانة اليومية بطرق عديدة."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 21-22) (p. 144)

برنامج زمالة المدمنين المجهولين هو برنامج لأربع وعشرين ساعة. نوقف مرض الإدمان فقط لليوم.

عندما نذهب إلى الفراش في الليل، نراجع يومنا، أفعالنا، ردود أفعالنا، ومواقفنا. نتحقق من أين ربما كان بإمكاننا التعامل مع موقف أفضل مما فعلنا. نجدد التزامنا بتعافينا على أساس يومي.

المراقبة المستمرة لمواقفنا وسلوكياتنا هو نصف صيانة يومنا فقط. النصف الآخر من صيانة يومنا هو الممارسة الفعلية لمبادئنا الروحية في جميع شؤوننا. نقوم بجرد لمعرفة ما إذا كنا بحاجة إلى تقديم اعتذار لشخص ما. هذا

نبدأ اليوم التالي بمجرد أن نفتح أعيننا. نبدأ بالامتثال للاستيقاظ. نطلب القوة من الله كما نفهمه، لنعيش ما نقوله.

في الذهاب. نتوقف عن الامتنان للأشياء التي لدينا، ونتوقف عن الصلاة. نبدأ في فقدان الصبر مع الناس، الأماكن، والأشياء؛ يصبح القلق بديلاً للصلاة. عشنا مبادئ برنامج زمالة المدمنين المجهولين الروحية، قل احتمال أن يتغلب علينا مرضنا. عادة ما يبدأ عملية الانتكاس بروحانيتنا، وهذا هو أول شيء يبدأ كلما

نبدأ في استخدام النسخة القصيرة من صلاة السكينة، وهي "#####" ثم يبدأ الفوضى. يمكن أن تؤدي هذه العملية الانتكاسية إلى انتكاس جسدي. تبدأ سلوكياتنا مع أنفسنا والآخرين في التغيير.

العودة إلى الأساسيات هي الشيء الوحيد الذي يمكن أن ينقذنا في تلك اللحظة. يمكن أن يحافظ الجرد الفوري على المسار الصحيح ويدفعنا إلى الأمام.

نعاود الاتصال بقوتنا العليا. نساعد مدمنا آخر يعاني. نجدد استسلامنا لمبادئ زمالة المدمنين المجهولين، وتبدأ عملية التعافي من جديد.

في هذه اللحظة

قدما في هذا الطريق الروحي، من خلال الاستمرار في الاستسلام وممارسة هذه المبادئ الروحية على أساس أربع وعشرين ساعة.

سنستمر في المضي

24 يناير

"عزلنا الإدمان عن الناس باستثناء الحصول على المخدرات، وإيجاد طرق ووسائل للحصول على المزيد."

— الكتاب الرمادي, (Chapter One, Lines 12-13) p. 7

فقد بعضنا وظائفهم؛ انفصل بعضنا عن عائلاتهم وأصدقائهم. نحو النهاية، قضينا الكثير من الوقت في الانخراط في الحصول على المخدرات واستخدامها. في الإدمان النشط، مع تقدم استخدامنا، بدأ أن عالمنا يصبح أصغر وأصغر. مع مرور الوقت وتقدم مرضنا، استخدمنا للعيش وعشنا للاستخدام. في إيجاد طرق ووسائل للحصول على المزيد. أحد الطبيعة الدقيقة لمرض الإدمان هو العزلة. فصلنا المرض عن الأحباء والأشياء التي أحببنا القيام بها. عندما نفذت المخدرات، قضينا الوقت

لم يعد بعضنا يستمتع بالهوايات أو الأنشطة الترفيهية. نسبنا كيف نستمتع.

سوى الاستمرار. كنا عاجزين أمام إدماننا، وأصبحت حياتنا غير قابلة للإدارة. أصبح العديد منا بلا مأوى ووجدنا أنفسنا في الشوارع نعيش في الانحطاط. أصبح الاستخدام أولويتنا، ولم يكن لدينا خيار

وأخيرا فقدنا أنفسنا. في اليأس، وجدنا أشخاصا مثلنا في زمالة المدمنين المجهولين. شعرنا أخيرا بأننا جزء من شيء خاص؛ لم نعد نشعر بالوحدة. كان الجزء الأكثر إيلا من نتائج إدماننا هو العزلة التي شعرت بها أرواحنا،

كان هذا بداية نهاية عزلتنا. بمساعدة زمالة المدمنين المجهولين، بدأ عالمنا في التوسع.

بدأنا في تكوين صداقات جديدة وشاركنا في حياتنا وحياة الآخرين. لمواصل هذه الرحلة الروحية، يجب أن نعيش مبادئ زمالة المدمنين المجهولين. أصبح بعضنا قابلا للتوظيف، واستعاد بعضنا عائلاتهم.

يجب علينا أيضا مشاركة هذه الهدية مع المدمنين الذين يعانون والذين يبحثون عنها. يمكن أن تعني زمالة المدمنين المجهولين عدم الوحدة أبدا.

في هذه اللحظة

لن نضطر أبدا للشعور بالعزلة مرة أخرى. اليوم يتكون عالمنا من الزمالة، العائلة، الأصدقاء، قوتنا العليا وأخيرا أنفسنا.

25 يناير

"الطريقة الوحيدة للتخلص من الضغينة هي تطوير التواصل، في شكل التسامح."

— الكتاب الرمادي, (p. 76 (Step Twelve, Lines 10-11

الله، ثم نغفر لأنفسنا؛ في هذه المرحلة نكون قادرين على التسامح وأن نغفر من الآخرين. عادة ما تحدث هذه العملية في الخطوات من السابعة إلى التاسعة. التبول على نفسك لأنك الوحيد الذي يشعر بها. الحقيقة هي أن إعادة الشعور أو إعادة إرسال الغضب تؤدي أنفسنا في الغالب. تبدأ عملية التسامح عندما يغفر لنا يقول البعض إن الضغائن تشبه

بدأنا عملية التسامح في وقت مبكر، عندما اعترفنا بعجزنا عن إيماننا. كان علينا أن نضع جانباً لوم الآخرين.

أصبحنا مستحقين للتعافي عندما طلبنا من قوة أكبر منا أن تخفف من هوسنا بالاستخدام. قرارنا بتسليم إرادتنا وحياتنا إلى الله كما نفهمه أنتج فينا التواصل. أصبحنا مسؤولين عن إيماننا.

طلب المساعدة جعلنا ندرك إنسانيتنا. بدأنا في تطوير التعاطف مع الآخرين.

الضغينة؛ كما أنه يساعد الآخرين في غضبهم وذنبيهم. اليوم مع زمالة مدمني المخدرات وقوتنا العليا نحن أحرار في العيش، سعداء، مبتهجين وأحرار. الصبر والتسامح مع أنفسنا يساعدنا على ممارسة هذه المبادئ تجاه الآخرين. التسامح مع الآخرين يحررنا من قيود

في هذه اللحظة

نحن نتحرر من الضغائن من خلال التسامح مع الآخرين. نبدأ في رؤية أن التسامح هو حقا من أجلنا.

26 يناير

"انتقلنا من حالة النجاح والرفاهية تحت تأثير المخدرات إلى إفلاس روحي وعقلي وعاطفي كامل."

— الكتاب الرمادي, (Chapter One, Lines 28-30, p. 13)

الخطوة الرابعة أننا نعاني من مرض روحي أدى إلى تدهور روحي. لفترة من الوقت، بالنسبة للكثير منا، كانت المخدرات هي الحل؛ أنقذتنا من أنفسنا. استخدمنا المخدرات ثم بدأت المخدرات تستخدمنا. عند استيقاظنا الروحي، أظهرت تجاربنا أن مرضنا كان موجودا قبل أن نستخدم المخدرات فعليا. كشفت في البداية،

ساعدتنا المخدرات على البقاء على قيد الحياة من مشاعرنا وعواطفنا. استخدمنا المخدرات لملء الفراغ في حياتنا. بعد فترة، توقفت المخدرات عن العمل. المخدرات جعلت فراغنا أكبر وحياتنا أكثر ألما. بدأت المخدرات في استخدامنا.

عائنا عاطفيا وروحيا وعقليا وجسديا، وأصبحت حياتنا غير قابلة للإدارة. انتهى الأمر بالعديد منا في السجون والمؤسسات وفي الانحطاط وبعضنا مات. أصبح استخدام المخدرات طريقتنا في الحياة.

بعد تجربة كل شيء دون نجاح، تعثرنا في زمالة مدمني المخدرات. بالنسبة لمعظمنا، كانت آخر منزل في الشارع.

بدون المخدرات أو أي شيء آخر ليحل محلها (بما في ذلك المخدرات الأخرى) يجبرنا على البحث عن قوة أكبر منا ستخفف من هوسنا بالاستخدام. أنفسهم وجدوا حلا وشاركوه معنا. كان أول شيء علينا فعله هو التوقف عن استخدام المخدرات، بأي شكل من الأشكال. تخبرنا الخطوة الثانية أن ألم العيش هنا، التقينا بأشخاص، مثلنا، عانوا من رعب الإدمان. هؤلاء الأشخاص

حياتنا. وجدنا حلا روحانيا لمشكلة روحية تسمى الإدمان. في زمالة مدمني المخدرات، تستيقظ أرواحنا ونتعرف على حياة لم نكن نعرف أنها ممكنة. وجدنا الحل الذي تهرب منا طوال

يمرض. نحن مرحب بنا مرة أخرى في أرض الأحياء. نشارك هذه الرسالة من الأمل، وعد الحرية مع الآخرين، من أجل الحفاظ على هذه الهدية الثمينة. التعافي في زمالة مدمني المخدرات يترك الشخص المريض في حالة أفضل مما كان عليه قبل أن

في هذه اللحظة

سنبقى في الحل. سواصل تقدم استيقاظنا الروحي، من خلال الاستمرار في ممارسة برنامج حياة.

27 يناير

"يجب أن تذهب هذه الطرق القديمة إذا كنا نريد أن نجد حياة جديدة."

— الكتاب الرمادي, (p. 80 (Chapter Five, Line 19

هذه العيوب الشخصية من الممكن لنا البقاء على قيد الحياة في طريقنا القديمة في الحياة. كانت المخدرات هي الحل لفترة طويلة، قبل أن تنقلب ضدنا. كانت عيوب شخصيتنا هي أدوات مرض الإدمان. جعلت

جديدة من الأدوات، هذه الأدوات الجديدة ضرورية لطريقنا الجديدة في الحياة. في زمالة مدمني المخدرات، أدواتنا القديمة لا تعمل من أجل التعافي. للبقاء على قيد الحياة من إدماننا، كان علينا ممارسة عيوب شخصيتنا. في زمالة مدمني المخدرات، نحصل على مجموعة

نعمل أكثر من مجرد البقاء؛ نحن أخيرا نعيش حقا. تقدم لنا زمالة مدمني المخدرات مبادئ روحية بسيطة يمكننا ممارستها لمواصلة هذا الطريق الروحي. "يجب أن يتم التخلي عن عيوب الشخصية بحب. الخوف والكراهية لا يمكن أن يمنحنا حياة جديدة." لم نعد بحاجة إلى تلك المهارات القديمة للبقاء لأننا الآن يقول كتابنا الرمادي:

تعافي. وعد واحد، والعديد من الهدايا، وهدية واحدة هي استيقاظ روحي نتيجة للعمل على تلك الخطوات. هدية أخرى هي علاقة مع قوة أعلى كما نفهمها. زمالة مدمني المخدرات هي أكثر من مجرد عدم استخدام المخدرات، إنها ليست برنامج مخدرات؛ زمالة مدمني المخدرات هي برنامج

هدية أخرى هي علاقة مع الواقع. يقول أدبنا إنه إذا لم نستخدم ما لدينا، فسوف نفقده في الانتكاسة.

لذلك، يجب أن نحافظ على هذه الأدوات الجديدة حادة من خلال استخدامها باستمرار ومشاركتها مع الآخرين.

في هذه اللحظة

يجب أن نستخدم الأدوات الجديدة التي وضعت أمامنا في هذه الحياة الجديدة، وإلا يمكننا العودة إلى طرقنا القديمة.

28 يناير

"تقدم المرض هو عملية مستمرة، حتى أثناء الامتناع، بغض النظر عن المدة."

— الكتاب الرمادي, 33-32 (Chapter Seven, Lines 128 p.)

وهو مزمن، مما يعني أنه يستمر لفترة طويلة أو يتكرر باستمرار. إنه تقدمي، مما يعني أنه يزداد سوءا دائما. إنه قاتل، مما يعني أنه يمكن أن يقتلنا. تجربنا أدبياتنا أن لدينا مرضا غير قابل للشفاء يسمى الإدمان،

أول شيء نقوم به هو التوقف عن استخدام المخدرات. بالنسبة لنا، لا يمكن أن يحدث التعافي إلا إذا كنا ممتنعين تماما وكلنا عن جميع المخدرات. ومع ذلك، فإن المرض قابل للعلاج، وهناك أمل. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين،

إذا كنا نريد علاج هذا المرض. نحن نعاني من مرض جسدي وعقلي وروحي وعاطفي، يحتاج إلى حل روحي. نحن نوقف المرض على أساس يومي. الامتناع في زمالة مدمني المخدرات المجهولين أمر لا بد منه

للتعافي من حالة اليأس، فقط لهذا اليوم. نحصل على إعفاء يومي يعتمد على حالتنا في ذلك اليوم. عندما نذهب إلى الفراش في الليل، تنتهي فترة تعافينا. نستخدم المبادئ الروحية

اليقظة، نستمر في الاستسلام ونتخذ الإجراءات. نبدأ في تجربة الحرية من التفكير المرضي، ونبدأ في الشعور بالسكينة بينما نعيش وفقا للمبادئ الروحية. والتي منحنا ذلك الإعفاء اليومي. بغض النظر عن المدة التي قضيناها في التعافي والامتناع، فإن مرضنا يتقدم وينتظر فرصة للسيطرة مرة أخرى. تطور في اليوم التالي، علينا أن نبدأ من جديد في القيام بالأشياء التي قمنا بها في اليوم السابق فقط لليوم، نحن نتعافى.

في هذه اللحظة

بالاعتراف بعجزنا وعدم قدرتنا على الإدارة، نفتح الباب للتعافي. هناك أمل.

29 يناير

"هل نفهم ونؤمن بأنه ليس لدينا سيطرة حقيقية وطويلة الأمد على المخدرات؟"

— الكتاب الرمادي, (Step One, Lines 23-25) p. 31

من الطرق التي يظهر بها مرض الإدمان هو في استخدامنا للمخدرات. نحن لسنا مدمنين لأننا نستخدم المخدرات، بل نستخدم المخدرات لأننا مدمنون. إذا لم يكن لدينا سيطرة على إدماننا، كيف يمكننا أن نقول لأنفسنا إنه في يوم من الأيام يمكننا استخدام المخدرات بأمان مرة أخرى. واحدة استخدام المخدرات هو أحد أعراض المرض. يؤثر هذا المرض على أرواحنا، وعواطفنا، وحالتنا العقلية.

الانتكاس بعد أن نكون في التعافي ونكون نظيفين. يصف الفصل السابع في النص الأساسي الأحداث التي يمكن أن تقودنا إلى الاستخدام النشط للمخدرات. عادة ما يأتي استخدام المخدرات في نهاية عملية الانتكاس. تبدأ عملية

وغير قابل للشفاء وقاتل يؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا. العلامة الأكثر وضوحاً لمرضنا هي الهوس غير القابل للسيطرة ثم استخدام المخدرات. كما يصف العملية التي تبدأ في الانحلال الروحي والعاطفي والعقلي الذي يحدث قبل الانتكاس الجسدي الفعلي. الإدمان هو مرض تقدمي

على صيانة روحية يومية. تتكون صيانة روحيتنا من ممارسة يومية للأفعال والخطوات التي يقترح في برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحصل على إعفاء يومي من هذا الاستخدام النشط والهوس بالمخدرات. يعتمد هذا الإعفاء اليومي

المخدرات المجهولين هي العملية التي تخفف من هوسنا وتحفظاتنا لاستخدام المخدرات. هذه الأفعال أيضاً تحافظ على تقدم يقظتنا الروحية وتعافينا. في أعماق عقولنا، لا يمكن الوصول إليها إلا من خلال أفعالنا في ممارسة المبادئ الروحية واتباع الاقتراحات. هذه الأفعال التي نقوم بها في زمالة مدمني في الخطوة الأولى، يجب أن تتحطم أفكارنا بأننا يمكن أن نعود يوماً ما لاستخدام المخدرات بأمان. هذه التحفظات، التي تكون أحياناً مخفية عن معرفتنا

أخيراً، لا يمكننا الاحتفاظ بما تم منحه لنا إلا من خلال إعطائه للآخرين.

في هذه اللحظة

من خلال أفعالنا وصدقنا، نعزز استسلامنا حتى لا نضطر لاستخدام المخدرات مرة أخرى، فقط لهذا اليوم.

30 يناير

"إعطاء ما تم منحه لنا - هو أفضل تأمين ممكن ضد الانتكاس"

— الكتاب الرمادي, 23-21 (Step Twelve, p. 59)

نعيشها، فإننا نتأكد من ممارسة ما نعلمه. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحصل على الهدية التي تستمر في العطاء، طالما استمررتنا في إعطائها. المخدرات المجهولين، حمل رسالة الزمالة إلى المدمن المريض والمعاني لا يساعد فقط في إنقاذ حياتهم، بل حياتنا أيضا. بما أن الرسالة لا معنى لها ما لم في زمالة مدمني

الأخرون تعافيهم معنا، يساعدكم ذلك في تعزيز ما تعلموه بالفعل. هذه الطريقة في الحياة واليقظات الروحية التي اختبرناها هي نتيجة لتلك الخطوات. في أنهم أيضا يمكنهم الاستسلام للمرض، ثم الاستسلام لمبادئ الزمالة. وقتنا التنظيف يعمل كقوة مثال في أعين الآخرين، مثال على برنامج يعمل. عندما يشارك واحدة من الطرق التي نحمل بها الرسالة هي بالبقاء نظيفين بأنفسنا. استسلامنا للعجز أمام مرض الإدمان يمنح المدمن المعاني الأمل

كانت هذه حقا هدية من الله كما نفهمه. نستمر في إعطاء هذه الهدية لأولئك الذين يسعون للتعافي.

الآخرين. عندما نساعد الآخرين على البقاء نظيفين، تبقى نظيفين بأنفسنا، يمكنك القول إنه تأثير جانبي. نحافظ على ما لدينا من خلال إعطائه للآخرين. الهدية في العطاء لنا، ولكن بعد فترة، لا ينبغي أن يكون هذا هو دافعنا الأساسي. عندما تستيقظ روحنا، نمارس مبادئ الحب والخدمة برغبة حقيقية في مساعدة بدورها، ستستمر تلك

حمل رسالة زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو السبب الحقيقي لوجود الزمالة. هذا كل ما لدينا لنقدمه، هذا هو هدفنا الأساسي.

في هذه اللحظة

لدينا ضد الانتكاس هو عيش مبادئ الخطوة الثانية عشرة. هذه الخطوة، جنبا إلى جنب مع التقليد الثاني عشر، تشمل برنامجنا بالكامل.

أفضل تأمين

31 يناير

"فقط لليوم سأثق في شخص في زمالة مدمني المخدرات يؤمن بي ويريد مساعدتي في شفائي".

— الكتاب الرمادي, 2nd Just For Today (Chapter Nine, p. 143)

هذا هو ما يدور حوله الرعاية، إنها طريق ذو اتجاهين لأنها تساعد كلا من الراعي والمتلقي. عندما نشارك شفائنا مع شخص آخر، نعزز شفائنا الخاص. في زمالة مدمني المخدرات، قلب الشفاء من الإدمان هو مدمن يساعد آخر.

الآن، لم نعد بحاجة إلى التعاطي، فقط لهذا اليوم. قيل لنا أننا لسنا أشخاصا سيئين نحاول أن نصبح جيدين؛ نحن أشخاص مرضى نحاول أن نصبح أفضل. هنا، في زمالة مدمني المخدرات، التقينا بأشخاص شعروا مثلنا، لكنهم وجدوا مهربا يوميا من تلك الحالة البائسة. قيل لنا أننا لم نعد بحاجة إلى المعاناة بعد عندما جئنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات، كانت أرواحنا محطمة، ممزقة من الأسفل إلى الأعلى، شعرنا بالعجز واليأس.

نحن في البرنامج نساعد في إنقاذ حياتنا. المرض عزلنا، واعتقدنا أننا سنموت وحدنا كمدمنين.

تقول أدبياتنا أن زمالة مدمني المخدرات مثل سفينة في بحر العزلة. لسنا وحدنا، معا نحن محطمو السفينة على نفس الجزيرة.

للشفاء هو المدمن المتعافي. "الراعي مثل خريطة بشرية؛ يعرفون من أين جئنا. يعرفون إلى أين نحن ذاهبون، ويظهرون لنا كيف نصل إلى هناك. على النجاة من أهوال الإدمان التي عشناها. إحدى الاقتراحات في زمالة مدمني المخدرات هي أن نجد راعيا ليرشدنا خلال الخطوات والتقاليد. "السلاح النهائي نساعد بعضنا البعض

سيسيرون جنباً إلى جنب معنا، دون دوافع أو موازيات. فقط لليوم، لن نكون وحدنا مرة أخرى. فقط لليوم، سنثق في شخص في زمالة مدمني المخدرات. الأشخاص في زمالة مدمني المخدرات

في هذه اللحظة

لنكون جزءاً من هذه الزمالة. سنختار ذلك الشخص الذي يمكنه إرشادنا خلال برنامج زمالة مدمني المخدرات وطريقة الحياة الجديدة.

سنسعى

1 فبراير

"استسلمنا - توقفنا عن النضال - استسلمنا، بشكل كامل وغير مشروط. عندها فقط بدأنا في التعافي من مرض الإدمان."

— الكتاب الرمادي, 15-13 (Step One) p. 33

قدرتنا على إدارة حياتنا، نفتح الباب للتعافي. نجد أن العكس صحيح أيضا، بدون الاستسلام الكامل نغلق الباب أمام التعافي. جاء الكثير منا مع هدية اليأس. تقول خطوتنا الأولى في النص الأساسي أنه عندما نعتزف بعجزنا وعدم

عليه، وآخرون جاءوا بسبب النساء. مهما كان السبب الأول الذي جلبنا هنا، قد لا يبقى هنا. نسمع الأعضاء يهتفون، "استمر في العودة!"، في اجتماعاتنا. بعضنا جاء مع مشاكل في الظهر؛ أردنا أن نزيل الناس من ظهورنا، بعضنا كان مفروضا

الذهاب إلى الاجتماعات كان عملنا الجسدي للاستسلام. هناك المزيد في الخطوة الأولى، كان يجب أن تدعم أمانتنا واعتراونا بأفعالنا لتكون لها أي تأثير. كان أسلافنا يعرفون أن استسلامنا الأولي يجب أن يبقى حيا. كان علينا تطوير أقدام ذكية،

الأدوات التي نحتاجها لمواصلة عملية التعافي التي تقدمها زمالة مدمني المخدرات. مستوى استسلامنا يتناسب طرديا مع الأفعال التي نتخذها في تعافينا. أخرى أيضا. بالاستفادة من هذه القوة، استسلمنا بعد ذلك للرغبة في تطبيق هذه المبادئ الروحية البسيطة في حياتنا. الأساس في الخطوات الثلاث الأولى يعطينا كان علينا أن نستسلم عقليا بفتح عقولنا لقوة يمكنها تخفيف هوسنا باستخدام المخدرات، ولاحقا هوسات

نتعلم أننا لا يمكننا الفوز حتى نستسلم. المعركة محسومة، ولكن مع قوتنا العليا كمدرّب لنا والزمالة في ركننا، نحن نتعافى.

في هذه اللحظة

هل استسلمنا تماما؟ هل نستبدل المعرفة بالاستسلام؟ أم أننا ما زلنا نحافظ على استسلامنا الأولي حيا بالأفعال؟

2 فبراير

"تتجلى النية الحسنة بشكل أفضل في الخدمة والخدمة الصحيحة هي "فعل الشيء الصحيح للسبب الصحيح"."

— الكتاب الرمادي (Our Symbol, Last Paragraph)

المدمن الذي لا يزال يعاني، هذه هي نيتنا الحسنة، هذا هو هدفنا الأساسي ووجدتنا في الهدف. الخدمة في زمالة مدمني المخدرات هي وحدتنا في العمل. قاعدة رمزنا واسعة بما يكفي لاحتضان جميع مظاهر المدمن المتعافي؛ هذا هو ما يخلق زمالتنا. نجتمع معا لنحمل رسالة زمالة مدمني المخدرات إلى

تبقىنا نعود وتساعدنا على البقاء نظيفين. عندما نبدأ في التعافي، يتحول هدفنا الأساسي من القيام بالخدمة إلى خدمة الآخرين ويصبح هذا دافعنا الأساسي. في البداية عندما نأتي إلى زمالة مدمني المخدرات، نصنع القهوة لاجتماعاتنا، نرتب الكراسي ونرحب بالأعضاء عند الباب. قيل لنا أن هذه الالتزامات المبكرة نحتاج إلى ممارسة مبادئنا الروحية حتى تأتي رفاهيتنا المشتركة، وهي التعافي، أولاً قبل احتياجات أي فرد.

بالخدمة في زمالة مدمني المخدرات يساعد الآخرين على البقاء نظيفين ويساعدنا على البقاء نظيفين، لكننا نحتاج إلى اتخاذ الخطوات من أجل التعافي. الحب والخدمة يصبحان هدفنا الأساسي. بفعلا الشيء الصحيح للسبب الصحيح، نحصل أيضا على البقاء نظيفين. القيام

خدمة قائمة على التعافي، وليس تعافي قائم على الخدمة. التعافي القائم على الخدمة هو لنفسه ولا يعمل لفترة طويلة. يجب أن يأتي تعافينا الشخصي أولاً. نحتاج إلى أن تكون لدينا

يجب أن تمر شخصياتنا بتحول. هذا يحدث فقط بمساعدة الله كما نفهمه، زمالة مدمني المخدرات، وعيش مبادئ الخطوات والتقاليد.

يمكن أن تتجلى النية الحسنة فقط من خلال هذه العملية.

في هذه اللحظة

سنتحقق من أن دافعنا الحقيقي للخدمة هو لأولئك الذين نخدمهم؛ المدمن الذي لا يزال يعاني، وزمالة مدمني المخدرات.

3 فبراير

"يمكن لأي شخص الانضمام إلينا بغض النظر عن العمر أو العرق أو اللون أو العقيدة أو الدين أو عدم وجود دين."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Two, Second Paragraph) (p. 15)

تجعل تقليدنا الثالث من الممكن لجميع مظاهر المعاناة لدى المدمنين أن يتعافوا. اعترافنا هو اعترافنا.

شيء واحد مشترك، وهو مرض الإدمان. المعاناة من أهوال الإدمان هي ما جمعنا معا، والآن بفضل زمالة مدمني المخدرات لدينا أيضا التعافي مشتركاً. هو مرض يتيح الفرص بالتساوي؛ لا يميز. في زمالة مدمني المخدرات، المدمنون من جميع الثقافات والخلفيات والظروف المالية والمستويات التعليمية لديهم تبدأ المساعدة عندما نعتزف بالهزيمة الكاملة. الإدمان

نفس الجزيرة يمكننا من تشكيل ذلك الرابط المشترك الذي نسميه زمالة مدمني المخدرات. الشرط الوحيد للعضوية هو الرغبة في التوقف عن الاستخدام. وحدتنا هي ما يجعل تعافينا ممكناً. غرقنا على

ونعود. نشجع ونحب بعضنا البعض للعودة إلى الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية. كل واحد يعلم الآخر، ونساعد في إنقاذ حياة بعضنا البعض. النظر عن العمر أو العرق أو العقيدة أو اللون أو التفضيل الجنسي، فرصة للتعافي. وحدتنا في الهدف، لنقل الرسالة إلى المدمن الذي يعاني التالي، تبقينا متحدين هذا الشرط البسيط يجعل من الممكن لجميع الذين يسعون إلى الحرية من الإدمان النشط، بغض قوتنا تكمن في تنوعنا. إما أن نتعلق معا، أو سنعلق بشكل فردي.

في هذه اللحظة

ممتنين إلى الأبد لانضمامنا إلى مجموعة خاصة من الناس، الذين مثلنا يعانون من نفس المرض الروحي ووجدوا حلاً روحياً مشتركاً.

سنكون

4 فبراير

"في الخطوة العاشرة نسعى لتحقيق التواضع الحقيقي. في هذا التواضع يمكننا التفاعل بشكل أفضل مع الآخرين."

— الكتاب الرمادي, (p. 56 (Step Ten, Lines 25-26)

وعيوبنا، ونقبل كليهما. بممارسة مبادئ زمالة مدمني المخدرات، نحن أقل عرضة للخطأ في حق الآخرين. يظهر لنا الجرد اليومي أين كنا مخطئين. تحافظ الخطوة العاشرة على استقرارنا الروحي، لذا نستمر في إجراء جرد شخصي. في هذا الجرد نقوم بتقييم أصولنا

نتابع عيوبنا بتقديم التعويضات. يكشف جردنا أيضا عن الأماكن التي كنا فيها على حق.

الصبر والتسامح مع أنفسنا. في نفس الوقت، تطور الصبر والتسامح مع الآخرين. جميع الخطوات والتقاليد في زمالة مدمني المخدرات تتعلق بالاستسلام. لذلك من خلال ممارستنا للمبادئ الروحية نحن أقل عرضة لممارسة عيوبنا. من خلال إدراكنا وقبولنا لكوننا بشرا ومعيبين بطبيعتنا، نبدأ في تطوير

إلى حد ما، جميع الخطوات والتقاليد تتعلق بإجراء الجرد. نراجع ما يعمل لنا وما لا يعمل.

يؤثر الإدمان على كل جانب من جوانب حياتنا. نحتاج إلى ممارسة المبادئ الروحية في كل جانب من جوانب حياتنا، لمواصلة هذه الرحلة الروحية. نرمي الأدوات القديمة ونلتقط الأدوات الجديدة.

في هذه اللحظة

سنواصل هذه الرحلة الروحية من خلال متابعة عملية الجرد الموجودة في الخطوات والتقاليد.

5 فبراير

"كثير منا لن يكون لديه مكان آخر يذهب إليه إذا لم نتمكن من الثقة في مجموعات وأعضاء زمالة مدمني المخدرات."

— الكتاب الرمادي, 11-12 (Chapter Seven, Lines 119 p.)

للمخدرات وأسلوب حياتنا في فصلنا عن البشر الآخرين، مع كل استخدام للمخدرات. عند وصولنا إلى أبواب زمالة مدمني المخدرات، كنا مرحبا بنا. القدوم إلى زمالة مدمني المخدرات لأول مرة بأنه كان مثل العودة إلى المنزل. لفترة طويلة، كان الكثير منا ضائعين ومعزولين ومشردين. استمر استخدامنا وصف الكثيرون

لأول مرة منذ فترة طويلة، بدأ الناس سعداء برؤيتنا. استقبلونا بالعناق، وقيل لنا أن نستمر في العودة.

بدأنا نشعر بالحاجة.

هذا هو ما كان من المفترض أن يشعر به المنزل، وكان الأعضاء الآخرون مثل إخواننا وأخواتنا. بدأنا ببطء نشعر بالراحة حول البشر مرة أخرى. بدأنا نشعر بالقيمة. أخيرا، بعد فترة طويلة، شعرنا بأننا ننتمي.

المخدرات، بدأنا نشعر بالراحة في جلودنا. أحبنا أعضاء زمالة مدمني المخدرات حتى تعلمنا أن نحب أنفسنا. أخذنا الاقتراحات، وعملنا وعشنا الخطوات. بينما واصلنا الانخراط في برنامج زمالة مدمني

الروحية في شكل التقاليد. كانت هذه الحرية المكتشفة حديثا هدية إلهية. لم تنفذ زمالة مدمني المخدرات حياتنا فحسب، بل أعطتنا حياة تستحق العيش. بعد نتيجة تلك الخطوات، مارسنا هذه المبادئ

أعظم الهدايا في شكل علاقة مع القوة العليا وفقا لفهمنا الخاص. يجب أن نشارك هذه الهدية الثمينة مع الآخرين الذين يسعون إليها، من أجل الحفاظ عليها. حياة جديدة خالية من السجون التي صنعناها بأنفسنا في إيماننا النشط. منحنا واحدة من

في هذه اللحظة

إلى زمالة مدمني المخدرات وهم يائسون كما كنا. نحبهم حتى يتعلموا كيف يحبون أنفسهم. نعمل ذلك من منطلق الحب والامتنان. تقع على عاتقنا مسؤولية الترحيب بالآخرين الذين يصلون

6 فبراير

"في النهاية، كان على كل منا أن يعترف بأن اكتفائنا الذاتي كان كذبة. ولم نكن قادرين على إدارة حياتنا بأنفسنا."

— الكتاب الرمادي، (Tradition One, Lines 18-21) (p. 91)

وأجسادنا وأرواحنا من أي سكينه وأمل. في أحلك أوقاتنا، كنا نعلم أن أي نور كان تجلياً لله، لكننا سمحنا له بأن يخفت من خلال استخدامنا للمخدرات. قبل الاستسلام لئاركوتيكس أونيموس، عانى معظمنا في عزلة. سرقتنا المرض عقولنا كانت أرواحنا مخنوقة وذهبت للنوم. عند وصولنا إلى زمالة ناركوتيكيكس أونيموس، استقبلنا بعناق وطلب منا أن نستمر في العودة. من قوة أعلى، بدأت أرواحنا تستيقظ أكثر. عندما نعترف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا بأنفسنا، نفتح الباب لقوة أكبر منا لمساعدتنا في تعافينا. بدأت أرواحنا تستيقظ. تحقيق والحفاظ على الامتناع التام والكامل، حضور الاجتماعات، العمل مع الراعي. ممارسة المبادئ الروحية البسيطة، بمساعدة هذا النور الثمين والشفائي معهم. بينما نساعد في إيقاظ أرواحهم، تستيقظ أرواحنا أكثر. لم نعد بحاجة إلى الارتجاف في رعب الإدمان النشط مرة أخرى. بينما نستمر في النمو روحياً، نبدأ بدورنا في استقبال وعناق القادمين الجدد ومشاركة هو تأجيج الجمر الذي زرعه ناركوتيكيكس أونيموس. من خلال برنامج ناركوتيكيكس أونيموس، نتعلم كيف نعيش بالنور والحرارة الشفائية من ذلك النور. لاكتساب الدفاء في حياتنا، كل ما كنا بحاجة إليه

في هذه اللحظة

اتبعنا العمل بعد أن اعترفنا بأن عزلتنا كانت جزءاً من مرضنا. نبدأ بأن نصبح جزءاً من شيء كامل؛ ناركوتيكيكس أونيموس.

7 فبراير

"إرادتك وحياتك الآن في يد مصدر كل القوة - اتصل بالمصدر!"

— الكتاب الرمادي, (p. 41 (Step Four, Lines 9-11)

أولاً جننا، وبالتدرج جننا لنؤمن بأن قوة يمكن أن تخفف ألمنا وهوسنا باستخدام المخدرات. في ناركوتيكس أونيموس، نتصل بهذه القوة كمصدر لقوتنا. الخطوة الثانية من ناركوتيكس أونيموس تقول إننا جننا لنؤمن بأن قوة أكبر منا يمكن أن تعيدنا إلى العقلانية. كما نفهمه هو موقفنا هنا. "نذكرنا الهوية الحقيقية بأننا بمفردنا لا يمكننا السير في هذا الطريق. قوتنا تأتي من الله كما نفهمه الذي التقيناه في الخطوة الثالثة. هذه القوة الأكبر منا لم تجعلنا نظيفين فحسب، بل إنها تقينا نظيفين وتجعل تعافينا ممكناً. كتابنا الرمادي يقول: "كل المجد لله حياتنا. الاستسلام التام والكامل للمبادئ الروحية للخطوة الرابعة هو كيف نستمر في هذه الرحلة الروحية. البقاء هادئين في وسط العاصفة، هو تجلي ثقتنا. عندما اتخذنا ذلك القرار، قررنا أن نثق بتلك القوة في الثقة بمصدر قوتنا تؤدي إلى الإيمان، والإيمان ينتج الثمار التي تقدمها هذه الخطوات. الصحو الروحية مستمرة طالما استمررنا في هذه العملية. استسلامنا المستمر والكامل هو دليل على استعدادنا.

في هذه اللحظة

نظهر دليل ثقتنا بالطريقة التي نعيش بها. نستمر في الاتصال بهذه القوة لقوتنا اليومية.

8 فبراير

أصبحنا مسؤولين عن تعافينا الخاص، أصبحنا مسؤولين عن زملائنا المدمنين. وجدنا أن هذه المسؤولية كانت ذات حدين." "عندما

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 32-34) p. 79

طالما اتبعا الخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثنتي عشرة لئلا نركوتيكس أونيموس. يجتمع مدمنان معا لمساعدة بعضهما البعض على البقاء نظيفين. يقول نصنا الأساسي: "قلب ناركوتيكس أونيموس ينبض عندما يشارك مدمنان تعافيهما. ويستمر في تعريف هذا كاجتماع، كل ما نقوم به في ناركوتيكس أونيموس نقوم به معا، إنه برنامج نحن. حمل الرسالة هو مسؤولية، وليس خيارا. بينما نقوم بهذه الخدمة الشخصية وجها لوجه، نجد أن كل المعاناة التي مررنا بها في الإدمان النشط كانت تستحق ذلك؛ إذا ساعدت مدمنا آخر يعاني. الوحيدون الذين يمكنهم مساعدة المدمنين؛ هذه هي مسؤوليتنا. المشاركة والرعاية الفردية لا مثيل لها؛ نجد أن الحب والخدمة هما الغرض الأساسي والدافع. المدمنون المتعافون هم الأشخاص بها بهذا النوع من الخدمة هي في شكل الرعاية. يعتبر الراعي مثل خريطة بشرية، يظهر لنا أين نحن، إلى أين نحن ذاهبون، وكيف سنصل إلى هناك. تعافينا الخاص يزدهر، هو "ذو حدين"، الذي يتحدث عنه أدبنا. إحدى الطرق التي نقوم لمدمن آخر يعاني، يكشف رحلة الراعي المزيد لنفسه. بينما نعيد تدوير تعافينا، نرى حلولاً جديدة للتجارب الجديدة التي نواجهها في العيش النظيف. يعرف رعاتنا لأنهم كانوا هناك بأنفسهم، وقد أظهر لهم الطريق من قبل آخرين قبلهم. في كل مرة يضيء فيها الراعي النور على هذا الطريق كل يوم جديد في رحلتنا؛ نحصل على إعفاء يومي، نحصل على أمل غير مشروط. يمكننا البقاء في هذه الرحلة طالما هناك شخص آخر والله إلى جانبنا.

في هذه اللحظة

هديتنا من التعافي مشروطة، بحيث يمكننا الاحتفاظ بها فقط طالما نشاركها مع الآخرين.

9 فبراير

"لقد خفنا من أنه إذا كشفنا عن أنفسنا كما نحن حقاً، فسوف يتم رفضنا بالتأكيد."

— الكتاب الرمادي, (Step Five, Lines 14-15) (p. 44)

ورفضنا الحياة. في المراحل المبكرة من تطور مرض الإدمان، لم نكن نستطيع قبول مشاعرنا. كنا نتعاطى المخدرات لتغيير الطريقة التي نشعر بها. عكس الرفض هو القبول، كمستخدمين للمخدرات رفضنا أنفسنا

ذلك محوا. الجزء الأتاني من المرض تجاهل الجميع وكل شيء من حولنا. استخدمنا المخدرات بأي ثمن؛ نفس الأتانية جعلتنا نشعر بأننا وحدنا تماماً. كنا نعرف بالضبط كيف نريد أن نشعر، وكان

زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كان علينا أن نقبل أننا نعاني من مرض روحي وليس معضلة أخلاقية. وجدنا أننا لسنا وحدنا، هناك أشخاص مثلنا. شعورنا بالتميز القاتل جعلنا نشعر بأنه لن يقبلنا أحد أبداً إذا تعرفوا علينا. عند وصولنا إلى

أن نكون مقبولين. أولاً، كان علينا أن نقبل أنفسنا كأشخاص مرضى يتحسنون. قبلنا قوة أعلى غفرت لنا، وأعطتنا القوة لنحب أنفسنا والآخرين كما هم. بدأنا نشعر بأننا يمكن

الخطوة الخامسة هي مفتاحنا للحرية من رفض الذات. الاعتراف لله، لأنفسنا ولشخص آخر، يدير هذا المفتاح.

أيضا ما نفتقر إليه والاستعداد للتغيير. الخطوات، التقاليد، الرعاية، الخدمة، والله جعلوا هذا التحول ممكناً. هذا تحول يومي وليس دائماً، إنه فقط لهذا اليوم. يشمل قبول الذات

أن نستمر في تطبيق هذه المبادئ الروحية للحفاظ على ما لدينا. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يصبح القبول من خلال الاستسلام طريقة حياة لنا. في اليوم التالي علينا

في هذه اللحظة

سيخف خوفنا من أن يعرفنا الآخرون، بينما نتعلم قبول الذات.

10 فبراير

بشكل جذري منذ أن استسلمنا لزمانة مدمني المخدرات المجهولين ككل. يمكننا الاستمتاع بالأشياء البسيطة في الحياة." "لقد تغير مفهومنا للمتعة"

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 28-30) (p. 157)

كانت المخدرات هي الحل لفترة طويلة، حتى توقفت المخدرات عن العمل. يقول نصنا الأساسي أننا بدأنا نكتسب عادات غريبة؛ نسينا كيف نلعب. ما اعتبرناه متعة؛ لم نكن بحاجة إلى خلقها؛ كنا نعيشها فقط، كما ذكر الكتاب الرمادي. مع تقدم مرضنا تراجعنا متعتنا، بحثنا عن طرق جديدة للشعور بالسعادة. في وقت ما في حياتنا كمدمنين، كانت الحياة بسيطة وكذلك

كانت فكرتنا عن المتعة هي استخدام المخدرات حتى الفجر. عندما نفذت مخدراتنا، أصبنا بالاكئاب.

كيف نشعر. " من خلال زمانة مدمني المخدرات المجهولين والعمل على الخطوات، نبدأ في الاستمتاع بالأشياء البسيطة في الحياة، وتبدأ في منحنا المتعة. كان السيد هايد يظهر في معظم الأيام؛ نسينا كيف نضحك، "نسينا

نبدأ في سماع أنفسنا ونشعر بأنفسنا نضحك، نبدأ في الاستمتاع. بينما نبدأ في التعافي، يستعيد بعضنا الأشياء الممتعة التي اختبرناها قبل أن تنام أرواحنا. التواصل قبل وبعد الاجتماعات يمنحنا فرصة للاستمتاع بحضور الآخرين.

البشر الآخرين. بالنسبة لنا، بدأت المتعة تتكون من أشياء بسيطة، مثل؛ المشي في الطبيعة، الاستماع إلى الموسيقى، أو اللعب مع الأصدقاء والعائلات. نتعلم كيف نستمتع بمتعة نظيفة من خلال الأحداث والتجمعات مع الآخرين الذين لا يستخدمون. نبدأ في الاستمتاع بالتواجد حول

إلى العشاء بعد الاجتماع. نمزح وأحياناً نضحك على أنفسنا، نشارك الفرح والأمل غير المشروط. نجد أن الفرح لا ينبع من الخارج، بل من الداخل. نستمتع بنقل الرسالة بينما نرافق الآخرين والمبتدئين

أن نعيش مع المبادئ الروحية البسيطة لزمانة مدمني المخدرات المجهولين. مع كل يوم نرى أنه بسبب الأشياء البسيطة في الحياة نختبر المتعة الحقيقية. نتعلم

في هذه اللحظة

زمانة مدمني المخدرات المجهولين، كان علينا تغيير وجهات نظرنا وإدراكنا للمتعة، لأن طريقنا القديمة في المتعة يمكن أن تقتلنا. بعد الانضمام إلى

11 فبراير

المجهولين، مقتنعون بأنه لا يوجد سوى طريقة واحدة لنا للعيش، وهي طريقة زمالة مدمني المخدرات المجهولين." "نحن المدمنون، المتعافون في زمالة مدمني المخدرات

— الكتاب الرمادي، (Chapter One, Lines 14-16) p. 14

للتوقف عن الاستخدام والأذى. تخبرنا الخطوة الأولى أننا جربنا علاجات أخرى، أطباء نفسيين، بيوت التعافي، عشاق، وظائف، إلخ؛ وكلها خذلتنا. بالنسبة لمعظمنا، كانت زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي آخر منزل في الشارع. لقد جربنا كل شيء قبل أن نأتي إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين وأول شيء نجح. نحن نعاني من مرض روحي في الغالب، لكنه يؤثر علينا جسديا وعقليا وعاطفيا. يحتاج مرضنا الروحي إلى حل روحي، وليس طبيا. كان برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو آخر شيء جربناه،

لتظهر نفسها من خلال مدمنين متعافين آخرين، للحفاظ على هذا المرض بعيدا. لا يمكن علاج أي مرض آخر بهذه الطريقة، مدمن يساعد مدمن آخر. هو الحل الوحيد لمرض يترك الشخص في حالة أفضل مما كان عليه قبل أن يصاب بالمرض. حلنا هو حل خارق للطبيعة؛ يتطلب قوة خارقة للطبيعة والعيش بالخطوات وممارسة التقاليد. إنها تقدم ليس فقط طريقة حياة جديدة، بل حياة لم تكن نستطيع تصورها. التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين تقدم زمالة مدمني المخدرات المجهولين للمدمنين، ليس فقط الامتناع التام والكامل، بل تقدم أيضا يقظة روحية من خلال العمل هدفنا الأساسي والوحيد هو التعافي ومساعدة الآخرين في العثور على هذا الحل. علينا أن نحافظ على هذه الرسالة من خلال نقلها إلى كل من يسعى إليها. أثبتت زمالة مدمني المخدرات المجهولين نفسها في حياة عدد لا يحصى من المدمنين منذ عام 1953.

زمالة مدمني المخدرات المجهولين ليست للأشخاص الذين يحتاجون إليها. زمالة مدمني المخدرات المجهولين ليست حتى للأشخاص الذين يريدونها. زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي للأشخاص الذين يعملون بها. طريقتنا في الحياة تقدم أكثر بكثير من الامتناع عن المخدرات. تعلمنا يقظتنا الروحية ليس فقط أسلوب حياة خال من المخدرات، بل أيضا كيفية بناء علاقات صحية مع الآخرين وقوتنا العليا.

في هذه اللحظة

وليس فقط الوجود. نحن مقتنعون بأنه لا يوجد سوى طريقة واحدة لنا للعيش، وهي طريقة زمالة مدمني المخدرات المجهولين. كل يوم يمنح لنا فرصة أخرى للعيش الحقيقي،

12 فبراير

"لقد ندمننا على الماضي؛ كنا نخشى المستقبل. كنا نبحث باستمرار عن "الإجابة"

— الكتاب الرمادي، (Chapter One, Lines 15-16) (p. 2)

العيش في اللحظة يساعدنا على تبديد الندم من ماضينا، ويمنعنا من خلق مخاوف بشأن الغد. نحن نعيش

في هذه اللحظة

حياتنا، الماضي، الحاضر وأي مستقبل قد يكون لدينا. أثناء استخدام المخدرات كنا في الواقع نرتكب انتحارا على خطة دفع زمنية. من الجمود غمرنا وأخافنا. لم نعد نستعير من الغد لأن الآن هو حيث توجد الحقيقة. كمدمنين مستخدمين، كنا نحاول الهروب من الدورة من جديد. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، بدا أن ماضينا يلحق بنا. لم نعد أهدافا متحركة وهذا الوضع أقدامنا. نتعلم العمل والعيش بالمبادئ الروحية الموجودة في الخطوات والتقاليد. بعضنا ندم على الاستيقاظ في الصباح التالي، فقط ليبدأ ماضينا. الأعضاء الذين وصلوا قبلنا، أخبرونا أن نبقى في اليوم. أخبرونا أن الخيال هو حيث تكون رؤوسنا، والحقيقة هي حيث تكون المخدرات المجهولين هي برنامج للتعلم. نحصل على فرصة لإعادة زيارة ماضينا، ومن خلال الخطوات نبدأ عملية إصلاح حطام واحدا من الأمل. يصبح حاضرنا ماضينا، ونؤمن مستقبلا. نتعلم أن نسلم إرادتنا وحياتنا لرعاية الله كما نفهمه. نعم، زمالة مدمني بينما نواصل هذه الرحلة الروحية، يصبح حاضرنا قابلا للعيش، ونتوقف عن خلق الفوضى. نعمل على أنفسنا، ويصبح مستقبلنا والمجتمع بشكل عام. نحن أخيرا نختبر الحياة، سعادة، مبتهجين وأحرار. تتغير قليلا كل يوم بمساعدة قوتنا العليا، الرعاية والزمالة. لدينا أمل في المستقبل. فقط لهذه اللحظة. نعيش حياة من الحب والخدمة لأحبائنا والمجتمع في زمالة مدمني المخدرات المجهولين في هذه اللحظة: لم نعد نندم على ماضينا. نحن نعيش في اللحظة، حيث

13 فبراير

الذي نريد التأكيد عليه هو أنه يجب أن تشعر بالراحة مع قوتك العليا وأن تكون قادرا على القول بأن قوتك العليا تهتم بك." "الشيء الوحيد

— الكتاب الرمادي, (Chapter Two, Lines 12-15) p. 35

لم يكن لديهم علاقة عمل مع قوة عليا. معظمنا لم يكن لديه حتى علاقة مع الواقع. سمحت لنا الخطوة الثانية بتقديم الأدلة في حياتنا وحياة الآخرين. معظمنا الذين وصلوا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين أن العلامة الأكثر وضوحا على جنون الإدمان هي الهوس بالاستخدام. رفع هذا الهوس كان دليلنا الأكثر إقناعا على أن شيئا ما يعمل في حياتنا للأفضل. عندما اتصلنا بهذه القوة، خفتت من هوسنا بالاستخدام. تقول أدبياتنا بدون شروط، تطلب منا الخطوة الثالثة أن نكون صادقين بشأن إيماننا. جزء من الصدق هو أن تكون قوتنا العليا محبة، راعية، ويمكننا إضافة مسامحة. تسمح لنا الخطوة الثالثة بحرية اختيار قوة عليا كما نفهمها. لكنها لا تأتي الثقة، والصبر التي نظهرها من خلال علاقتنا بهذه القوة العليا يمكن أن تنعكس على الآخرين. تخبرنا أدبياتنا أنه من الأفضل أن نفهم بدلا من أن نفهم. مع هذه الصفات يمكننا محاولة تقليد تلك الصفات وإظهار التعاطف للآخرين، كما يظهر لنا. الرعاية، إذا كنا نطلب من قوتنا العليا إزالة نقائصنا، فإننا نطلب المغفرة في نفس الوقت. بدورنا، سنظهر روح المغفرة هذه للآخرين.

في هذه اللحظة

سنختار قوة عليا كما نفهمها. سنختار قوة تعكس كيف نريد أن نعامل، وكيف سنعامل الآخرين من خلال المبادئ الروحية.

14 فبراير

استبدلها بالتعافي، الخير، الحب، زمالة مدمني المخدرات المجهولين، السلام أو أي شيء إيجابي، طالما أنك تعني ذلك." "إذا كانت كلمة الله تزعجك، كما فعلت مع الكثير منا في البداية،

— الكتاب الرمادي، (p. 38 (Step Three, Lines 7-9)

الكثير منا إلى الله، بصلوات الخندق. نادينا الله عندما كنا على وشك نفاذ المخدرات أو عندما قبضت علينا الشرطة. بعضنا لم يؤمن بالله على الإطلاق. كمدمنين مستخدمين، صرخ

صعوبة في قبول الله ككيان. عانى بعضنا من الشعور بالذنب بسبب الأشياء التي فعلناها في الإدمان النشط. ذكر الله أخافنا أو أخرجنا، لذلك رفضنا الله. عندما جاء بعضنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، واجهنا

لسنا الله. للبقاء نظيفين والتعافي، كنا بحاجة إلى قوة أكبر من أنفسنا، ولم نكن نحن. هذه القوة التي اتصلنا بها في الخطوة الثانية أزلت هوسنا بالاستخدام. بعضنا تعرض لإجبار الله علينا عندما كنا أطفالا، لذلك كنا مغلقين الذهن في البداية. تؤكد لنا الخطوة الأولى أننا

يمكن أن يعني الله أي قوة محبة أكبر من أنفسنا أو المجموعة، بشكل جماعي. يمكننا أيضا اختيار المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. لم يكن يجب أن تكون هذه القوة هي الله الذي نتحدث عنه الأديان.

التي نقوم بها هي التي تعيدنا. الذهاب إلى الاجتماعات، القيام بالخدمة في مجموعتنا المنزلية، قراءة ودراسة الأدبيات، وأخذ الاقتراحات من رعاتنا. اختيار أي قوة نريدها، طالما أنها محبة، رعاية، مسامحة، وخارج أنفسنا. ذكرتنا الخطوة الثانية أن عملية الإيمان هي ما يعيدنا إلى العقلانية. لذا فإن الأفعال يمكننا

وتساعدنا في تفكيرنا. يجب أن نكون صادقين مع إيماننا لكي يعمل. يبدو أن النظام الجيد، الاتجاه المنظم يعمل لبعضنا. بالنسبة للآخرين، كان هدية اليأس. هذه الأفعال هي قوة أكبر من أنفسنا ويمكن أن تخفف من هوسنا بالاستخدام

مهما كان، يجب أن نعيه.

في هذه اللحظة

سنختار الله كما نفهمه. سنكون صادقين مع هذا الإيمان، من خلال القيام بالفعل.

15 فبراير

"السماح لقوتنا العليا بالعثور علينا، بدلاً من البحث عن الله بعقولنا فقط."

— الكتاب الرمادي, 25-26 Lines (Step Twelve, p. 64)

ليس ضائعاً، نحن الضائعون. عندما وصلنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كان العديد منا بعيدين عن أي نوع من الروحانية الصحية. لا تبحث عن الله؛ الله

بعد الوصول إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين والبقاء ممتنعين، لحقت عقولنا بنا؛ لم يكن يمكن تخفيف الهوس في تفكيرنا إلا بقوة أكبر من أنفسنا. باستخدام المخدرات، للعثور على الله أو شيء آخر، فقط أبعثنا أكثر. كانت أرواحنا في غيبوبة روحية، وكانت عقولنا وأجسادنا ملبدة بالمخدرات، كنا مرضى. بعض ممارساتنا

هي ما يعيدنا إلى العقلانية، لذا فإن الفعل الذي نقوم به هو ما يعيدنا. لا يمكننا التفكير في طريقنا إلى حياة جيدة؛ علينا أن نعيش طريقنا إلى التفكير الجيد. العيش بدون المخدرات أو أي شيء ليحل محلها، يجبرنا على البحث عن قوة أكبر من أنفسنا لتخفيف هوسنا بالاستخدام. تقول الخطوة الثانية أن عملية الإيمان لا يمكن للعقل المريض أن يشفي نفسه، لذلك كنا بحاجة إلى الخطوات والآخرين لإيقاظ أرواحنا. تخبرنا الخطوة الثانية أن ألم

نشعر بحضور الله، لا نفكر في حضور الله. مع هذه الأفعال، نجدنا الله كما نفهمه. نمارس مبدأ الصدق الروحي من خلال مواءمة أفعالنا مع الحقيقة. يأتي القرار بتطبيق هذه الأفعال أكثر من قلوبنا بدلاً من عقولنا،

في هذه اللحظة

سنستخدم نظام تحديد المواقع الإلهي (GPS) ليجدنا الله، وسنظهر للآخرين كيفية الوقوف بثبات ليتم العثور عليهم.

16 فبراير

العمل على الخطوات، نحتاج إلى الاعتماد على قوة أكبر من أنفسنا. نواصل هذه العلاقة ونستخدمها لأغراض مجموعتنا." في

— الكتاب الرمادي، (Tradition Two, Lines 14-16) (p. 93)

هذه القوة التي أعادتنا إلى العقلانية وأزالت هوسنا بالاستخدام. قمنا بتسليم تفكيرنا وحياتنا إلى رعاية قوتنا العليا لمواصلة هذه العملية التي نسميها التعافي. كنا بحاجة إلى قوة أكبر من أنفسنا لنصبح نظيفين ونبقى نظيفين. واصلنا تطوير علاقة مع

برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. يصبح هذا الاتصال الواعي المستمر وعينا بالله، الذي نظوره، ويظهر لنا كيفية العيش ويقودنا في تعافينا. تحدثت هذه العملية أو ينبغي أن تحدث لكل مدمن يبحث عن التعافي ويعيش

فرد لديه اتصال واعي مع الله كما يفهمونه. إذا كان غالبية أعضاء المجموعة يفتقرون إلى هذه العلاقة مع قوتهم العليا، فإن ما لديك هو رأي المجموعة. مجموعتنا. تتجلى هذه السلطة العليا من خلال كل واحد منا، ويتم اتخاذ قرار من خلال ضمير الله الجماعي للمجموعة. يعتمد الضمير الجماعي الحقيقي على كل واصلنا هذه العلاقة واستخدمناها لأغراض

تذكرنا المجهولية في تقليدنا الثاني بأنه لا يوجد عضو واحد أكثر أهمية من المجموعة. يجب أن تأتي قرارات مجموعتنا قبل احتياجات أي فرد. تبعدنا عن هدفنا الأساسي. عندما نحيد عن هدفنا الأساسي، يموت المدمنون، ولن يجد البعض أبدا هذه الرسالة المنقذة للحياة لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. القرارات المبنيّة على الآراء الفردية ليست من أجل الخير الأكبر للمجموعة و/أو زمالة مدمني المخدرات المجهولين؛ إنها يتم توجيه هذا القرار من قبل الله المحب كما يعبر عن نفسه من خلال ضمير مجموعتنا. لا يحكم خدامنا الموثوق بهم.

في هذه اللحظة

سنواصل الاعتماد على الله كما نفهمه في جميع قراراتنا، بما في ذلك دورنا في ضمير المجموعة.

17 فبراير

لن يتوقف عن الاستخدام. يمكن أن يضرب أو يحبس أو أي شيء آخر؛ لكنه لن يتوقف عن الاستخدام حتى يريد ذلك.
"المدمن الذي لا يريد التوقف عن الاستخدام"

— الكتاب الرمادي, (Tradition Three, Lines 18-22, p. 97)

تخبرنا تقليدنا الثالث أن الرغبة هي أساس تعافينا. بدون الرغبة في التوقف عن الاستخدام، نحن محكوم علينا بالفشل.

والمرض. جاء بعضنا بتوجيه من القانون، وجاء بعضنا بتوجيه من عائلاتنا أو وظائفنا. في كلتا الحالتين، بعد فترة، إذا لم تكن هنا من أجل أنفسنا، لم نبق. عندما وصلنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كنا نريد فقط التوقف عن الألم. كان معظمنا مريضاً ومتعباً من التعب

استسلمنا أولاً للمرض، مما يعني أننا كان علينا أن نقبل أننا نعاني من مرض. ثم استسلمنا للحل، المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. كان علينا أن نصل إلى نقطة الألم التي كنا مستعدين للاستسلام.

قيل لبعض المدمنين أن يجربوا الدين، على أمل أن يجدوا الله ويتوقفوا عن استخدام المخدرات. لم تنجح أي من هذه الأساليب التي جربناها معنا. لم ينجح ذلك، فعندما يطلق سراح المدمن، يعود إلى الاستخدام مرة أخرى. كان يعطى المدمنون أدوية على أمل أن يفقد المدمن الرغبة في استخدام المخدرات. في الماضي، كان المدمنون يسجنون على أمل أن يتوقفوا عن الاستخدام؛

رغبة صادقة، تنبع من قلوبنا، وليس من عقولنا للتوقف عن الاستخدام. بأسنا هو ما يجلبنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. الأمل هو ما يبقينا هنا. ما نجح معنا كان

كانت زمالة مدمني المخدرات المجهولين، بالنسبة لمعظمنا، آخر منزل في الشارع. كان يجب أن تتحول تلك الرغبة إلى يأس لكي تأتي هنا أولاً، ثم نبقى.

الإدمان، لكي نستسلم. عندما استسلمنا أخيراً، كنا مستعدين لتجربة طريقة مختلفة. أخيراً، وجدنا طريقة جديدة للعيش، حياة لم تكن نستطيع أن نتخيلها أبداً. كان يجب أن نهزم تماماً من قبل مرض

مرحبا بكم في زمالة مدمني المخدرات المجهولين.

في هذه اللحظة

سنبقى أبوابنا مفتوحة، فقط لليوم سنشعل شعلة الرغبة للمدمن الذي يعاني والذي يدخل.

18 فبراير

"كثيرا ما كان الأطباء الذين كانوا يقصدون الخير، ولكنهم لم يعرفوا عن مرضنا، يساهمون في تمكين إدماننا."

— الكتاب الرمادي, (Chapter One, Lines 13-14) (p. 10)

عيادة الطبيب. على الرغم من أن هذا يبدو ساخرا، فقد ثبت مرارا وتكرارا أن عددا من أعضائنا عادوا إلى الإدمان النشط بعد تلقيهم أدوية من الأطباء. يقول البعض إن أخطر مكان يمكن أن يكون فيه المدمن ليس النادي أو البار. أخطر مكان يمكن أن يكون فيه المدمن هو تدريبية مدتها عشر ساعات أن تجعل أي شخص خبيرا. نحن في زمالة مدمني المخدرات الذين تعافينا من هذه الحالة من اليأس، نحن خبراء في تعافينا. والأمراض، لكن الإدمان هو في الغالب مرض روحي يؤثر علينا جسديا وعقليا. لا يزال الأطباء اليوم لديهم معرفة قليلة جدا عن الإدمان، فلا يمكن لدورة الإدمان هو مرض جسدي، عقلي، روحي وعاطفي. تعلم المهنيون المدربون عن الطب في المرض أيضا. تظهر تاريخنا كمدمنين في التعافي أن المدمنين يمكنهم مساعدة المدمنين. تظهر تجربتنا أن المرض الروحي يحتاج إلى حل روحي. لقد قضينا سنوات وسنوات في الإدمان النشط، لذا لدينا الكثير من الخبرة لا يمكننا علاج مرض روحي بالمواد الكيميائية. على الرغم من أن الأطباء يقصدون الخير، إلا أنهم في الواقع يساهمون أكثر في المشكلة من الحل. أو تقليل الضرر. لا يمكننا استخدام المخدرات للتخلص من المخدرات، ولا يمكننا علاج أرواحنا إذا كانت أجسادنا وعقولنا لا تزال ملبدة بالمخدرات. غالبا ما تعالج المرافق والمراكز العلاجية ذات الصلة فقط أعراض المرض، وهي استخدام المخدرات. علاجهم ليس الامتناع؛ بل الامتناع الجزئي لمرض الإدمان. يقدم برنامجنا أكثر من مجرد الامتناع، إنه يقدم بقطة روحية مع كل خطوة. كتب أحد مؤسسينا أن المدمنين فقط يمكنهم مساعدة المدمنين. لقد أثبتت زمالة مدمني المخدرات نفسها لعقود، كأفضل علاج هذه هي مسؤوليتنا، هذا هو هدفنا الأساسي. العلاقة مع الآخرين ومع قوتنا العليا، برنامج زمالة مدمني المخدرات، يثبت أنه أعظم بركاتنا.

في هذه اللحظة

في المجال الطبي فيما يتعلق بمشاكل صحتنا، ولكن مع مرض الإدمان، نثق في المدمن المتعافي وبرنامج زمالة مدمني المخدرات. نحن نحترم ونثق

19 فبراير

نجبر أبداً على الانتكاس. نحن نعطي خياراً. الانتكاس ليس حادثاً أبداً. معرفتنا بالإدمان ليست كافية لمنعنا من الاستخدام." لا

— الكتاب الرمادي، (Chapter Seven, Lines 33-35) (p. 124)

الانتكاس ليس جزءاً من التعافي؛ إنه نقص فيه. تبدأ عملية الانتكاس في نهاية عملية التعافي.

تصف أدبياتنا انتكاساً روحياً وعاطفياً وعقلياً قبل الانتكاس الجسدي. يحدث استخدام المخدرات في نهاية الانتكاس.

التعافي استسلاماً يومياً للمبادئ الروحية. الأفعال التي نقوم بها للتعافي هي عملية استسلامنا. يحدث فعل الاستسلام الجسدي عندما نحضر الاجتماعات. تتطلب عملية

بديلاً عن الاستسلام، علينا تطبيق المعلومات في حياتنا اليومية. كل يوم، نمح إعفاءً يومياً من العودة إلى الإدمان النشط، وهذا يعتمد على حالتنا الروحية. ممارسة برنامج حي، العمل مع الآخرين وتقديم الخدمة لزمانة مدمني المخدرات هو فعل استسلامنا الروحي. غالباً ما ذكر أحد أسلافنا أن المعرفة ليست يحدث فعل الاستسلام العقلي عندما نتواصل مع قوتنا العليا للحصول على القوة والإرشاد.

العاطفي بشكر الله الذي نفهمه على إبقائنا نظيفين في ذلك اليوم. نرحب باليوم الجديد؛ نبدأ من جديد بالتعبير عن امتناننا من خلال أفعالنا طوال اليوم. زمالة مدمني المخدرات هي برنامج لمدة 24 ساعة، نتعافى من الحالة اليائسة التي عانينا منها، فقط لليوم. نبقى بعيدين عن الانتكاس

لا يزال يعاني. هذه الأفعال تبقى تعافينا بنمو، وتمنع عملية الانتكاس من البدء. فقط لليوم، سنواصل العمل على تعافينا، سنواصل هذه الرحلة الصاعدة. ندمج الأساسيات والمبادئ الروحية في روتيننا اليومي. نشارك تعافينا بنقل الرسالة إلى المدمن الذي

في هذه اللحظة

مع الآخرين في برنامج زمالة مدمني المخدرات، حتى تتمكن من مواصلة العيش والاستمتاع بحياتنا دون استخدام المخدرات. سنواصل العيش والمشاركة

20 فبراير

"من خلال عدم قدرتنا على قبول المسؤوليات الشخصية، كنا في الواقع نخلق مشاكلنا الخاصة."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Three, First Paragraph) p. 23

ثم استخدمتنا المخدرات. ما بدأ كمتعة وترفيه، كما اعتقدنا، انتهى به الأمر ليكون كل ما يمكننا التفكير فيه. مع تقدم مرضنا، أصبح أولوية في حياتنا. أولاً استخدمنا المخدرات، المخدرات، بشكل أو بآخر. كما كنا نعيش لنستخدم ونستخدم لنعيش، تم إهمال مسؤولياتنا الشخصية. كانت عدم قدرتنا على الإدارة واضحة لمن حولنا. كانت حياتنا كلها متركزة حول استخدام المخدرات عزلنا عن عائلتنا، أصدقائنا، ووظائفنا، وأخيراً أنفسنا. المخدرات التي كانت في يوم من الأيام حلاً لنا، أصبحت مشكلة بالنسبة لنا. يبدو أننا كنا آخر من يعلم أن لدينا مشكلة. كانت أيامنا تتكون من مشاجرات مستمرة مع أحبائنا، بعضنا أصبح عاطلاً عن العمل، وبعضنا تم سجنه. أكبر. كنا نعتقد أنه إذا استطعنا فقط التوقف عن استخدام المخدرات، ستتحسن حياتنا. ملأنا فراغنا بوظائف جديدة، عشاق جدد، الدين ومخدرات أخرى. ما كان يملأ فراغنا في أرواحنا، كان في الواقع يجعل فراغنا عدم قدرتنا الداخلية على الإدارة أكثر وضوحاً، لم ينجح أي شيء جربناه. عاجلاً أم آجلاً عدنا إلى الشيء الوحيد الذي كان يعمل لنا في السابق، مخدراتنا. انتقلنا إلى مناطق مختلفة معتقدين أن مشاعرنا وعواطفنا ستتغير. أصبحت التقينا بهم في زمالة مدمني المخدرات مثلنا، عانوا من أهوال الإدمان. بدوا سعداء، مبتهجين وأحرار؛ بدوا وكأنهم لديهم إجابة الحرية من الإدمان النشط. مضطرين إلى الاستسلام وجدنا زمالة مدمني المخدرات، هنا التقينا بأشخاص مثلنا. الأشخاص الذين سمعنا أنه إذا لم تكن المشكلة فلن يكون هناك حل. بدأنا نشعر بالأمل بأننا أيضاً يمكننا التعافي.

في هذه اللحظة

نعلم أنه على الرغم من أننا لسنا مسؤولين عن مرضنا، نحن مسؤولون عن تعافينا.

21 فبراير

"يجب أن نستخدم ما نتعلمه وإلا سنفقد وربما ننتكس، بغض النظر عن مدة بقائنا نظيفين."

— الكتاب الرمادي, 14-15 (Chapter Seven, Lines 123 p.)

على مجموعة من الأدوات التي تحل محل استخدامنا للمخدرات. يجب تطبيق هذه المبادئ الروحية الموجودة في الخطوات في حياتنا اليومية لكي تعمل. ممارستها في حياتنا اليومية، وأهم شيء فيها هو أنها تعمل، كما تخبرنا أدبياتنا. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات نضع المخدرات جانباً، ثم نحصل في زمالة مدمني المخدرات نحن نحصل على إعفاء يومي، وهذا يعتمد على صيانة روحانيتنا. المبادئ الروحية مكتوبة ببساطة بحيث يمكننا التي نظهر بها هذا الاستسلام هي حضور اجتماعاتنا. حضور الاجتماعات وامتناعنا الكامل والتام هو جزء من استسلامنا الجسدي في الخطوة الأولى. نظراً لعدم وجود علاج لهذا المرض المتقدم، يجب أن تكون تعافينا مستمرة. نتعلم الاستسلام يومياً، وإحدى الطرق يتحول إلى يأس، لذا يجب أن نعمل على بقية الخطوات. الوصول إلى قوة أكبر من أنفسنا لتخفيف هواجسنا يمنحنا السكينة ويوفر لنا القوة للمضي قدماً. نظراً لأن مرضنا أيضاً عقلي وروحي وعاطفي، يجب أن نفعل المزيد. الأمل بدون عمل علاقة مع الله كما نفهمه. بمساعدة مرشدينا وأعضاء آخرين نتحرك نحو العمل. يقول كتابنا الرمادي: "هذا يمنحنا الخبرة في تطبيق المبادئ الروحية. نظور

هي واحدة من آخر الأشياء التي نكتسبها في برنامجنا، لكنها أول شيء يبدأ في الذهاب في عملية الانتكاس. تعافينا المستمر يعتمد على أفعالنا اليوم. الخبرة المكتسبة مع الوقت تضمن تعافينا المستمر." لذا يجب أن يكون العكس صحيحاً، إذا لم نستخدم ما تعلمناه سنفقد في عملية الانتكاس. الروحانية إذا لم نستخدمه، سنفقد. بنفس الطريقة التي لا يمكننا أن نبقى نظيفين على استحمام الأمس، لا يمكننا أن نبقى نظيفين على تعافي الأمس. نتعافى، فقط لليوم.

في هذه اللحظة

سنضمن تعافينا بتطبيق ما تعلمناه. بينما نواصل ممارسة مبادئنا يومياً، يصبح تعافينا عملية مستمرة.

22 فبراير

"واصلنا إجراء جرد شخصي، وعندما كنا مخطئين اعترفنا بذلك فوراً."

— الكتاب الرمادي, Header (Step Ten, p. 54)

يوم أيضاً. أحياناً ننمو، وأحياناً نبقى كما نحن وأحياناً نتراجع. زمالة مدمني المخدرات هي برنامج على مدار أربع وعشرين ساعة؛ إنه برنامج فقط لليوم. هو عملية مستمرة، من خلال إعادة تدوير الخطوات والتقاليد نكتشف رؤى جديدة عن أنفسنا والآخرين. لا يوجد يومان متشابهان تماماً، ويبدو أننا نختلف كل التعافي

يومي من الإدمان النشط. يعتمد هذا الإعفاء على صيانة روحنا اليومية. عملية التعافي ليست تلقائية مثل عملية الانتكاس، فهي تتطلب جهودنا وعملنا. كل يوم نحصل على إعفاء

القدرة على التغيير. جميع الخطوات هي خطوات جرد لأنها تسمح لنا بالنظر إلى أنفسنا. الخطوات تحولنا، إذا عشناها. التطبيق العملي هو ما يفتح ثمارها. العمل والعيش بالخطوات والتقاليد مع مرشدنا وقوى أعلى، يوفر لنا

الخطوة العاشرة تذكرنا بهذه العملية. فحص من الرقية إلى الأعلى يذكرنا بأننا سنظل دائماً في حالة تعافي.

إلى تسعة. الجرد اليومي يسمح لنا برؤية أين كنا مخطئين. كمدمنين في حالة تعافي، يجب علينا فعليا العمل على هذه الخطوة لمعرفة ما إذا كنا مخطئين. الخطوة العاشرة هي في الواقع ممارسة للخطوات من واحد

الجزء الوقائي من هذه الخطوة هو ما يجعلنا ننمو. عندما نمارس المبادئ الروحية، تقل عيوبنا. نتعلم التوقف قبل الرد.

من خلال التفكير في أصولنا وعيوبنا، نتمكن من ممارسة الصبر والتسامح والغفران، للآخرين وكذلك لأنفسنا. يجب أن يكون الجرد مستمرا ليكون فعالا. في ذلك التوقف، نرى أن الآخرين أيضا يمرون بعملية نموهم الخاصة.

إنه واحد من أكثر الأشياء المحبة التي يمكننا القيام بها للآخرين ولأنفسنا.

في هذه اللحظة

سنواصل هذه العملية المحبة للنمو. سنشارك هذه المبادئ الروحية مع الآخرين لأنها تؤثر على حياتنا.

23 فبراير

"السرية هي الأساس الروحي لجميع تقاليدنا، تذكرنا دائما بوضع المبادئ قبل الشخصيات."

— الكتاب الرمادي, Tradition Twelve, Header (p. 115)

نتيجة العمل على تلك الخطوات الاثنتي عشرة. ثم نمارس هذه المبادئ من خلال تقاليدنا. السرية هي ما يجعل هذا ممكنا، إنها الأساس الكامل لبرنامجنا. استيقاظ أرواحنا هو

بدون اسم وبدون هوية يجعلنا جميعا متساوين، لا كبير ولا صغير. بنفس الطريقة التي اعترفنا بها بأننا لا نستطيع القيام بذلك بمفردنا في الخطوة الأولى. تم تصميم الخطوات والتقاليد لحماية أنفسنا من أنفسنا والآخرين. البقاء

التقليد الأول يتحدث عن وحدة الهدف، كجزء من الكل. التقليد الثاني يتحدث عن سلطة نهائية، ليست نحن.

المخدرات والكيانات، الأعمال، المنظمات والمرافق ذات الصلة، بما في ذلك لجان الخدمة. لا نغير اسمنا لأي شخص خارج زمالة مدمني المخدرات. في مجموعة أخرى. التقليد الخامس يتحدث عن هدفنا الأساسي وليس هدفنا الفردي الأساسي. التقاليد من السادس إلى التاسع تصف الحدود بين زمالة مدمني في المساواة والتنوع. التقليد الرابع يتحدث عن استقلالية المجموعة؛ لا شخص واحد أكثر أهمية من المجموعة، ولا يمكن لأي مجموعة أن تملي أو تتحكم التقليد الثالث يعبر عن الحرية

كما هو الحال. التقاليد من العاشر إلى الثاني عشر تتحدث عن الحدود بين زمالة مدمني المخدرات والعالم الخارجي.

أو عضو أن يمثل زمالة مدمني المخدرات. لا نتورط مع العالم الخارجي أو تقاليد العالم الخارجي. السرية تمنعنا من التفكير بأننا نقوم بذلك بمفردنا. من خلال البقاء بدون اسم، لا يمكن لأي شخص

السرية تعطي الفضل حيث يستحق، لسلطة نهائية كما قد تعبر عن نفسها في ضمير مجموعتنا.

في هذه اللحظة

سنبقى متواضعين، من خلال البقاء بدون اسم، سنعتزف بأننا جزء من الكل، والكل أكبر من مجموع أجزائه.

24 فبراير

التغيير في الشخصية هو ما نحتاجه حقا. كان من الضروري التحول من نمط حياة مدمر للذات إلى نمط حياة مؤكد للذات. "كان"

— الكتاب الرمادي, (p. 25 Chapter Three, Lines 18-20)

عندما كنا نعيش في الإدمان النشط، شوهدنا تفكيرنا. أخذت شخصياتنا منعطفًا غريبًا.

الاستخدام، وكنا نستخدم لتعيش. أثرت هذه الالتواءات العاطفية علينا على مستوى عميق دون علمنا. في الواقع، كنا أحيانا آخر من يعلم أن لدينا مشكلة. أنفقت عيوبنا حياتنا لأنها مكنتنا من

حمتنا الإنكار والتمركز حول الذات من رؤية حقيقة ما أصبحت عليه حياتنا. بما أن الروحانية هي العلاقة الصحيحة مع الواقع، لم يكن لدينا أي منها.

يقول نصنا الأساسي: "تم تقليص مهارات العيش إلى المستوى الحيواني. انكسرت روحنا. فقدت القدرة على الشعور بالإنسانية.

فترة وجيزة من رفضنا الاستماع إليه، واستقر الإنكار. الشخصيات التي تشكلت كانت تخدم غرضًا واحدًا فقط، وهو الاستمرار في الاستخدام بأي ثمن. أصبحت شخصيتنا معيبة، وأكدت سلوكياتنا ومواقفنا ذلك. كنا في وضع البقاء، الأشخاص الذين كناهم ذات مرة، ابتلعناهم مرض الإدمان. غادرت ضميرنا بعد

كانت شخصياتنا بحاجة إلى إعادة بناء؛ كنا بحاجة إلى الله كما فهمناه ليكون المهندس. خطواتنا وتقاليدينا هي الأدوات الروحية اللازمة لمخطط حياتنا. عرضت زمالة مدمني المخدرات والعمل على الخطوات تحولًا في القلب والجسد والعقل والروح.

مدمني المخدرات الخطة والتصميم للحياة. يجب أن نستسلم لهذا الطريق للحياة إذا كنا نريد الاستمرار في العيش، وليس فقط الوجود أو الموت أو المعاناة. تقدم زمالة

في هذه اللحظة

سنستسلم لهذا الإصلاح في الشخصية والعقل والروح. بمساعدة زمالة مدمني المخدرات، وراعنا، وقوتنا العليا.

25 فبراير

"سيكون من الخطأ المأساوي أن نكتب كل شيء ثم نضعه في درج."

— الكتاب الرمادي, (p. 44 (Step Five, Lines 12-13

ونكتب أصولنا وعيوبنا. يكشف هذا التقييم الذاتي الشجاع عما يجعلنا نتحرك. من خلال كتابتنا نفتح المشاعر التي كانت مدفونة حية في إيماننا النشط. تطلب منا الخطوة الرابعة في زمالة مدمني المخدرات أن نضع القلم على الورق

وكانت ضرورية لاستخدامنا للمخدرات. لم تعد عيوبنا ضرورية في طريق حياتنا الجديد؛ لقد خدمت غرضها في الإدمان النشط، لكنها لم تعد ضرورية. تفتح الخطوة الرابعة أجزاء منا لم نكن ندركها. كما تظهر أنماط الحياة التي تم تطويرها

الأولى نصبح على حق مع الله، في الخطوة الرابعة نبدأ في أن نصبح على حق مع الذات. نحن أحرار في النمو والوصول إلى مستوى آخر من الاستسلام. الجيدة، الأصول التي هي أدوات يمكننا استخدامها لهذا الطريق في الحياة. لم تعد استيائنا وغضبنا تجاه الناس والأماكن والأشياء تحتجزنا. في الخطوات الثلاث كشفت جردنا أيضا عن صفاتنا

بدأنا نشعر بالقبول الذاتي، وبدأنا نحب أنفسنا. بدأنا عملية الإزالة والاستبدال، التخلص من القديم واستقبال الجديد.

في عمليتنا وصلينا من أجل الصدق. سيكون هذا الفعل من الإيمان غير مكتمل ما لم نشاركه مع الله، أنفسنا، وإنسان آخر. هذا يقودنا إلى الخطوة الخامسة. دعونا الله كما نفهمه ليرشدنا

في هذه اللحظة

ندعو الله المحب إلى عمليتنا، نطلب القوة والشجاعة لنتمكن من النظر إلى أنفسنا ومع مساعدة الله وأفعالنا نتغير.

26 فبراير

"الخطوة الثامنة هي خطوة قوية بعيدا عن حياة يهيمن عليها الشعور بالذنب والندم."

— الكتاب الرمادي, (Step Eight, Lines 14-16) (p. 51)

شخصي رأينا الطبيعة الدقيقة لأخطائنا وأنماطنا. لم نعد ضحايا، تكشف لنا الخطوة الثامنة أننا وضعنا أنفسنا في موقف يمكن أن نتضرر فيه من الآخرين. لسنا أعظم من الله. توفر الخطوة الثامنة هذه العملية، والنظر إلى قائمة الخطوة الرابعة هو البداية. في هذه المرحلة، تتضاعف قائمتنا عادة لأننا بعد القيام بجزء إذا كان الله يغفر لنا في الخطوة السابعة، فعلينا أن نغفر لأنفسنا لأننا

النشط علينا على مستوى عميق، شوهدنا شخصياتنا. بغض النظر عن مقدار الضرر الذي تسببنا فيه للآخرين، فقد أذينا أنفسنا أكثر على مستوى عميق. دافعنا عن أنفسنا، وأذينا الآخرين؛ كنا لا نزال مخطئين لوجودنا هناك. أثرت أنماط الحياة التي عشناها في الإدمان

مخرجا، لكن يجب أن نغير طرقنا القديمة. أجبرتنا الخطوات الرابعة والخامسة والسادسة على النظر إلى أنفسنا، وكانت النتيجة أننا اكتسبنا القبول الذاتي. تسبب الشعور بالذنب والندم في كراهية الذات، لذلك استخدمنا المزيد من المخدرات لعدم الشعور. توفر الخطوة الثامنة

تزويدنا بالأدوات للتفاوض على الخطوة التالية. في الخطوة السابعة بدأت قلوبنا في التعافي، وحصلنا على الشجاعة من قوتنا العليا مع الأدوات الروحية. حيث لم يكن لدينا خيار من قبل، لدينا واحد الآن. استيقظت أرواحنا نتيجة للخطوات السابقة، وتم

وللآخرين. كانت هذه خطوة عملاقة من الطريقة التي اعتدنا أن نعيش بها. طورنا التعاطف كنتيجة لذلك؛ تمكنا أخيرا من رؤية دورنا وسعينا لتصحيحه. لقد غفر لنا الله، لذلك كان علينا أن نغفر لأنفسنا

قمنا بإعداد القائمة وأصبحنا مستعدين. نحن الآن نستعد فعليا لنكون مستعدين للبحث عن الأشخاص الذين أذيناهم.

هذه خطوة قوية من الطريقة التي اعتدنا أن نعيش بها، ولا يمكننا القيام بها بمفردنا. نحتاج إلى إرشاد ودعم الراعي وقوة الله وروحه.

في هذه اللحظة

نبدأ عملية الغفران بأن يغفر لنا الله، بأن نغفر لأنفسنا، وبأن نغفر للآخرين عندما لا يغفرون لنا.

27 فبراير

"من خلال الحرية في حياتنا الجديدة، نحن قادرون أخيرا على رؤية الخصائص الخاصة التي نمتلكها كأفراد"

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 2-4) (p. 161)

أن وصلنا إلى القاع، لم نكن سعداء جدا لرؤية ما أصبحنا عليه. الآن ونحن ممتنعون، نشعر بكل مشاعرنا، وكانت معظمها الشعور بالذنب والخجل والندم. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، أحد الأشخاص الذين سنلتقي بهم هو أنفسنا. بعد

لم يكن معظمنا يحب نفسه، والآن علينا مواجهة ذلك. العيش مع أنفسنا بدون استخدام المخدرات كان أكثر إيلاما.

نختبرها من خلال العمل والعيش بكل خطوة وتقاليد. هذه الصحة الروحية تسمح لنا برعاية الشخص الذي كان من المفترض أن نكون عليه طوال الوقت. عن المخدرات، بل تقدم أيضا الحرية من الهوس بالاستخدام. تقدم زمالة مدمني المخدرات المجهولين طريقة جديدة للعيش من خلال الصحة الروحية التي لم نعد نملك المخدرات لتخديرنا. زمالة مدمني المخدرات المجهولين لا تقدم فقط الامتناع

التام. هناك حرية موجودة في كل مبدأ روحي. الحرية من الإدمان النشط، الحرية من الذات، الحرية من الآخرين، والحرية من العالم بشكل عام. هذه العملية تستغرق وقتا وليس بين عشية وضحاها، في بعض الأحيان يتطلب منا الاستسلام

لم نعد بحاجة إلى الأتعة؛ لم نعد بحاجة لأن نكون الأشخاص الذين يريدنا الآخرون أن نكونهم. أخيرا يمكننا أن نكون أنفسنا ونكون بخير مع ذلك.

نحن عمل قيد التقدم. نحن لسنا بعد الأشخاص الذين يعرف الله أننا يمكن أن نكونهم.

نفهمه، والمرشدين، والخطوات، والتقاليد، وزمالة مدمني المخدرات المجهولين، هذا التحول ممكن، فقط لليوم. نرى أنفسنا بواقعية، مع عيوبنا وأصولنا. نحن لسنا بعد الشخص الذي نريد أن نكونه. نحن الشخص الذي من المفترض أن نكونه هنا والآن. بمساعدة الله كما

لهذه العملية ونتلقى قبول الذات، وقبول الآخرين. نتعلم العيش في جلودنا؛ نحصل على لمحات من الأشخاص الذين يمكن أن نصبحهم. اليوم هناك أمل. نستسلم

في هذه اللحظة

لا نملك فقط قبول الذات، بل نقبل أيضا ما نفتقر إليه ونحاول التطور في هذا الجانب. كما تطور التعاطف مع أنفسنا والآخرين.

28 فبراير

"هذه المبادئ للعيش ستوجهنا في التعافي عندما نتعلم كيفية استخدامها."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 22-23) (p. 148)

هو أنها تعمل. " ما كنا نعرفه عندما وصل معظمنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كاد أن يقتلنا. الأدوات التي كانت لدينا، كانت أدوات المرض. الفصل الثاني في نصنا الأساسي يذكر أن "برنامجنا هو مجموعة من المبادئ مكتوبة ببساطة بحيث يمكننا اتباعها في حياتنا اليومية. أهم شيء فيها على الرغم من أنها ساعدتنا في إيماننا النشط، إلا أنها لم تعد مفيدة في تعافينا. قدمت لنا زمالة مدمني المخدرات المجهولين مجموعة جديدة من الأدوات. للمحاولة. استسلامنا غير المشروط في الخطوة الأولى تركنا في حالة خضوع. تطوير أقدام ذكية بالذهاب إلى الاجتماعات كان عملاً جسدياً للاستسلام. هذه المبادئ الروحية التي كانت مغلقة في الخطوات والتقاليد لا يمكن الوصول إليها إلا من خلال ممارسة الصدق، والانفتاح، والاستعداد. كانوا هنا قبلنا. هذا الفعل والسلوك جعل إيماننا بقوة أكبر من أنفسنا حقيقة. كانت عملية الإيمان التي أعادتنا إلى العقلانية، حيث تم رفع هوسنا بالاستخدام. تم تعريفنا على الصدق، من خلال مواءمة أفعالنا مع الحقيقة. أظهرنا انفتاحنا من خلال أخذ الاقتراحات من الأعضاء الذين الأمل الذي كان واضحاً في حياتنا وفي حياة الآخرين، دفعنا إلى العمل. هذا العمل، عندما أخذنا الخطوة الثانية، زاد من إيماننا. عن الاستخدام. بينما تعافينا، كلما كشفنا أكثر وكلما اكتشفنا أكثر. على الرغم من أن المبادئ الروحية بسيطة في طبيعتها، لا يمكننا القيام بها بأنفسنا. طورنا الثقة في هذه القوة وقررنا أن ندعها توجهنا في جميع مجالات حياتنا، وليس فقط في جزء التوقف نحتاج إلى مرشد، وزمالة مدمني المخدرات المجهولين، وإله كما نفهمه.

في هذه اللحظة

سنلتقط الأدوات الروحية الموضوعية عند أقدامنا. سنستبدل برنامجنا القديم الميت ببرنامج جديد حي.

29 فبراير

مع الآخرين حتى عندما نأتي بتبرير لسلوك سلبي، يمكن أن يتم إخبارنا عنه. هذا يبرز الجزء الوقائي من الخطوة العاشرة." "من المهم جدا الاستمرار في المشاركة

— الكتاب الرمادي, (p. 57 (Step Ten, Lines 19-22

الطريق، حتى يتمكن الله من إيصالنا إلى حيث يريدنا أن نذهب. يذكرنا الكتاب الرمادي أن الخطوة العاشرة هي تطعيم ضد الجنون على أساس مستمر. نضع في إيماننا. غالبا ما يشار إلى الخطوات الاثني عشر لزمانة مدمني المخدرات المجهولين كخريطة طريق إلى الله كما نفهمه. يجب أن نظل يقظين في هذا في بعض الأحيان حتى ونحن نظيفون يمكن أن

وزمانة مدمني المخدرات المجهولين والله كما نفهمه. نفس الشيء ينطبق على خطوتنا العاشرة. نفكر فيما إذا كنا نقوم بأفضل ما لدينا؟ هل نبقي صادقين؟ الخطوات تكون أكثر فائدة عندما نشاركها مع عضو آخر في التعافي

عاطفة سلبية؟ هل ننزلق إلى مخاوف واستياء قديمة؟ لا يمكننا أيضا أن ننسى تقييم إنجازاتنا بصدق. ما المبادئ الروحية التي مارسناها؟ أين كنا ناجحين؟ هل ما زلنا ننمو؟ هل تصرفنا بناء على

هذا التواضع إلى الله كما نفهمه. الله هو المسؤول في النهاية عن تغييرنا، لكننا مسؤولون عن العمل ببرنامح حي لزمانة مدمني المخدرات المجهولين. عند مشاركة هذه الأشياء مع عضو آخر، نسمح لقوة أكبر بالعمل من خلال الآخرين لمساعدتنا في رؤية خداعنا الذاتي. نصبح صادقين مع أنفسنا ونحضر

في هذه اللحظة

نشارك أفكارنا وأفعالنا وردود أفعالنا مع الآخرين للسماح لله بإظهار الحقيقة لنا باستخدام عضو آخر كأداة له.

1 مارس

"الثنم الوحيد هو التوقف عن القتال، الاستسلام بهدوء وترك الله كما نفهمه يعتني بنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 40 (Step Three, Lines 4-6)

في هذا الطريق للحياة. يتم اتخاذ هذا القرار أكثر من قلوبنا بدلا من عقولنا. توقفنا عن القتال مع الجميع وكل شيء؛ أدركنا أن المعركة كانت محسومة. اتخاذ قرار، على عكس الخطوة الأولى حيث كنا مهزومين جسديا وعقليا وروحيا، من قبل الآخرين أو المخدرات نفسها. يتم اتخاذ هذا القرار بناء على رغبتنا خطوتنا الثالثة تطلب منا

لبرنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. نستسلم لنفوز؛ نسير نحو الجانب الفائر. الاستسلام الأولي في الخطوة الأولى هو ما يجعل تعافينا ممكنا. استسلمنا أولا للمرض، ثم استسلمنا

ومتجدد كل يوم؛ لا يوجد بديل لاستسلامنا. المعرفة والاستعداد لا يمكن أن يخلوا محل العمل. يجب أن نعمل الخطوات أو نعاني من غضب مرضنا. استسلامنا مستمر

يحل الأمل محل اليأس والإيمان يحل محل الخوف. يتجلى الإيمان في مبادئ روحية أخرى.

الذهاب أبعد. مع الأعضاء على كلا الجانبين، نحن قادرون على البقاء في مركز دائرة برنامجنا وعدم السقوط. سيتجلى الله كما نفهمه من خلال الآخرين. البرنامج يعمل في حياة الآخرين، نبدأ في رؤيته واضحا في حياتنا أيضا. عندما تستيقظ أرواحنا، يتم الكشف عن المزيد، ويستمر طريقنا في الإضاءة، ويمكننا عندما نرى

يعمل الله بالأرقام، عضو يساعد آخر يخلق رابطا يعمل كخط حياتنا. لقد دفعنا ما يكفي لدخولنا للبقاء.

ثمنا الوحيد هو الاستسلام.

في هذه اللحظة

نستسلم لنفوز، عندما نتوقف عن المقاومة، يبدأ عملية الاستسلام. لا تخف؛ سيعتني بنا قوتنا العليا.

2 مارس

"كان النجاح مخيفا وغير مألوف."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Three, Line 2) (p. 25)

والوسائل للاستمرار في الاستخدام. أخذت عائلتنا مقعدا خلفيا؛ فقلنا في وظائفنا وطموحاتنا. تخلت أحلامنا وتطلعاتنا عن المخدرات وأسلوب الحياة ذلك. مع تقدم مرضنا، كان تركيزنا على إيجاد الطرق

إلزامنا بالمساعدة في مجالات السجون، الطب النفسي، الدين والعلاج. فشلت كل هذه الأساليب بالنسبة لنا؛ كانت مشكلتنا روحية، وليست طبية أو أخلاقية. رغم الدمار؛ نما إنكارنا، وقبلنا نهايتنا. لم يكن لدينا نجاح في الحياة، وتحولت المخدرات ضدنا، لم نتمكن حتى من استخدامها بنجاح. طلبنا المساعدة، أو تم استمرينا في الاستخدام

يوم ناجح. أخيرا، بمساعدة زمالة مدمني المخدرات، شعرنا أننا أيضا يمكن أن نحظى بيوم ناجح. كانت مخاوفنا لا تزال تهيمن على أفكارنا ومشاعرنا. عند وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، قيل لنا أن كل يوم لا نستخدم فيه هو

عندما وجدنا قوة أكبر من أنفسنا في الخطوة الثانية. كان لدينا خيار؛ لم يكن علينا أن نستخدم، إذا سلمنا إرادتنا وحياتنا لرعاية قوة عليا في الخطوة الثالثة. كنا ننتظر سقوط الحذاء الآخر. تغيرت مشاعر يوم القيامة لدينا ببطء،

أفضل مع الأشياء من حولنا، وبدأنا في النمو. تحولنا من حالات ميؤوس منها، إلى أعضاء مليئين بالأمل في زمالة مدمني المخدرات والمجتمع ككل. مع كل خطوة استيقظت روحنا، كنا نشارك في حياتنا الخاصة. أصبحنا

مع كل يوم يأتي يتجدد أملنا. النجاح بالنسبة لنا يعني أننا لا نحتاج إلى استخدام، فقط لليوم.

زمالة مدمني المخدرات. نحن ممتنون لأنه من الممكن أن يكون لدينا علاقة محبة مع الله كما نفهمه، الأصدقاء والعائلات. لم نعد نرى العالم كبيئة معادية. يعني أن لدينا علاقة مع أصدقائنا الجدد في

و/أو معتمدين على أنفسنا. نبدأ في الاهتمام ومشاركة هذه الهدية مع الآخرين. نحن نتعافى ونستسلم لمبادئ زمالة مدمني المخدرات والله كما نفهمه. نصبح قابلين للتوظيف

في هذه اللحظة

نحن نجاح في حد ذاتنا. كل يوم لا نستخدم فيه، نحن نجاح.

3 مارس

"سيكون هناك أوقات، مع ذلك، عندما نشعر حقاً بالرغبة في الانسحاب. هذا هو الوقت الذي نحتاج فيه إلى الزمالة أكثر."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Seven, Lines 3-6) p. 126

تبدأ خطواتنا الإحدى عشرة الأولى بكلمة "نحن". إنه برنامج نحن، لأننا لا نستطيع القيام به بمفردنا.

في نهاية طريقنا، عانينا من أهوال الإدمان، وبلغنا القاع. نظراً لأن السلاح النهائي ضد المرض هو المدمن المتعافي، فإننا نحتاج إلى بعضنا البعض. نعاني من مرض أساسه العزلة.

(نحن) نبقى نظيفين، و(أنا) نعود للاستخدام. حضور الاجتماعات والزمالة هو الترياق للعزلة. المدمن وحده هو رفيق سيء، لذا نحتاج إلى بعضنا البعض. نحن

علاقة مع قوتنا العليا ونتعلم أن يكون لدينا اتصال واعي مع تلك القوة. في وقت الحاجة عندما يكون الجميع غير متاح، يمكن أن تكون قوتنا العليا متاحة. نتعلم الاعتماد على بعضنا البعض لإنقاذ حياتنا؛ معا نستطيع. نقيم

كأداة. عندما نشعر بالرغبة في الاستخدام، فإن رفع الهاتف والاتصال بمدمن متعافٍ آخر سيكون أداة رائعة. علينا أن ندرك متى يبدأ انتكاسنا الروحي. نطور مجموعة دعم ونستخدم الهاتف

نصلي إلى الله كما نفهمه، ونحضر الاجتماعات. هذه هي الأدوات التي نطبقها يومياً لمنع العزلة من التسلسل. نجدد التزامنا بتعافينا، ويعمل، فقط لليوم. نطبق الأدوات التي نتعلمها في زمالة مدمني المخدرات وتبدأ عملية التعافي مرة أخرى. نتصل برعاتنا، نقرأ الأدبيات،

في هذه اللحظة

يمكننا التعافي معاً، سنستخدم الزمالة وقوتنا العليا ولن نعزل أنفسنا.

4 مارس

"عندما نتخذ الإجراءات المشار إليها في الخطوات، تكون النتيجة شفاء لشخصياتنا المشوهة."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Eight, Lines 16-18) (p. 142)

مشاعرنا. ساعدتنا المخدرات على البقاء على قيد الحياة مع عواطفنا. ومع تقدمنا في إيماننا، لم نعد نستخدم المخدرات؛ بل كانت المخدرات تستخدمنا. بالنسبة للكثير منا، كانت المخدرات هي الحل؛ كنا نستخدم المخدرات لإخفاء

هي المسيطرة. فقدنا علاقتنا بالواقع، وذهبت أرواحنا إلى النوم مع كل استخدام. كان علينا أن نستخدم بأي ثمن، رغم الأدلة على الدمار الذي كنا نخلقه. كلما استخدمنا أكثر، كلما اضطررنا لاستخدام المزيد، لم يعد الأمر خياراً، كانت المخدرات

بأنفسنا. كانت عيوب شخصيتنا التي كانت ضرورية للاستمرار في الاستخدام تسبب لنا الأذى على مستوى عميق. لم نعد الأشخاص الذين خلقنا لنكون. نلحقه بالآخرين، وأكثر من ذلك، فشلنا في رؤية الأذى الذي كنا نلحقه بأنفسنا. تقول أدبياتنا: "لقد ألحقنا الأذى بالكثير من الناس، ولكن أكثر من ذلك ألحقنا الأذى فشلنا في رؤية الأذى الذي كنا

ومع تقدم المرض، اكتسب المزيد والمزيد من الأراضى. بدأ من نحن حقا في الاختفاء.

خاصة من الناس الذين، مثلنا، زاروا نفس أهوال الإدمان. اليوم كانوا أحرارا وشاركوا معنا حلا كان روحيا بطبيعته. من خلال حربتهم اكتسبنا الأمل. عند وصولنا إلى عتبة مدمني المخدرات المجهولين، التقينا بمجموعة

شعرنا أنه إذا كانوا يستطيعون فعل ذلك، يمكننا نحن أيضا. أولاً، يجب أن يكون هناك عملية هدم، التخلص من القديم، وإدخال الجديد.

القديمة لدينا. وجدنا أنها عديمة الفائدة في هذا الطريق الجديد للحياة. بالعمل مع راع وقوة أكبر من أنفسنا، نستخدم الخطوات لجعل هذا التحول حقيقة. لم نعد بحاجة إلى مهارات البقاء

كل خطوة ونتيجة كانت في إيقاظ أرواحنا. نحن نتعافى من حالة يائسة. معا نبني شخصياتنا الجديدة بمبادئنا الروحية.

في هذه اللحظة

يمكننا الشفاء من الداخل إلى الخارج، بينما نستسلم للعديد من الاحتمالات، نحن نتحرر.

5 مارس

بعجزنا، نبحت أولاً عن طرق لفرض القوة ضدها. بعد استنفاد هذه الطرق، نبدأ في المشاركة مع الآخرين ونجد الأمل." "كلما نشأت لنا حالة للاعتراف

— الكتاب الرمادي، (Chapter Seven, Lines 12-15) p. 128

في الخطوة الأولى، يجب أن نأخذ في الاعتبار أن الآخرين من حولنا قد لا يكونون قد فعلوا ذلك. يمكن أن تؤثر توقعاتنا من أنفسنا والآخرين على سلامنا. تقول أدبياتنا: "لم نر أبداً شخصاً يبتكس يعيش برنامج مدمني المخدرات المجهولين. ومع ذلك، تأتي أكبر العوائق من أنفسنا. عندما نعترف بعجزنا عن إيماننا الرغم من أننا في مدمني المخدرات المجهولين نعاني من نفس المرض، فإننا نعاني على مستويات مختلفة من المرض ونتعافى على مستويات مختلفة. سنحاول مرات لا تحصى فرض السيطرة على الآخرين، أو نتائج مواقف معينة. بعد أن نضرب رؤوسنا في الحائط، نستسلم. الحقيقة هي أنه على لكن قوتنا العليا لديها القوة، إذا طلبنا. نطلب الصبر، التسامح والرحمة، لأنفسنا وكذلك للآخرين. نشارك أيضاً توقعاتنا وخيبات أملنا مع الآخرين. قد لا يكون الأشخاص خارج البرنامج على دراية بأي مبادئ على الإطلاق. في هذا الأمر، نحن عاجزون، نجد أننا قد كنا غير واقعيين في تفكيرنا. نسعى إلى الكفاية وليس الكمال. أن نكون مخطئين يبقينا متواضعين، لأننا يجب أن نطلب المساعدة. نذكر أننا لا نقوم بذلك حقاً بأنفسنا. يعني عدم الكشف عن الهوية أننا لا نأخذ الفضل في تعافينا. مع الله الذي نفهمه والآخرين داخل وخارج الزمالة. نجد الأمل عندما يشارك الآخرون معنا تجربتهم. مرة أخرى نؤكد أننا لسنا فريدين، ولسنا وحدنا. نحن في هذه الرحلة نشعر مرة أخرى بالكمال، وجزء من الكل. يصبح "S" في H.A.L.T.S. لا تأخذ نفسك بجدية شديدة حقيقة.

في هذه اللحظة

نستسلم أولاً، ثم نفعل إرادة الله لنا، ثم نسلمها للنتائج.

6 مارس

"لفترة من الوقت كان الأمر ممتعاً، على الأقل في المراحل المبكرة من الإدمان."

— الكتاب الرمادي، (p. 37 (Step Three, Lines 17-18

المرحلة، لم نتمكن من التوقف. كانت المخدرات الآن تستخدمنا، أخذتنا إلى أماكن لم نكن قد ذهبنا إليها من قبل، وجعلتنا نفعل أشياء لم نكن لنفعلها أبداً. فترة، تلاشى النشوة التي أعطتنا إياها المخدرات في البداية، ذلك الشعور بأن كل شيء على ما يرام. كانت المخدرات تسبب لنا المزيد من الألم، ولكن في هذه في البداية كانت المخدرات ممتعة، وإلا لماذا كنا نستخدمها؟ المشكلة كانت أنه بعد

كنا عاجزين عن ما فعلته المخدرات بنا. أصبحت حياتنا ومشاعرنا أيضاً غير قابلة للإدارة. ومع تقدم مرضنا، كان علينا أن نستخدم المزيد.

لم يكن هناك شيء أو شخص يمكنه ملء فراغنا، كنا في قبضة مرضنا. لم يكن هناك مخرج، حتى وصلنا إلى مدمني المخدرات المجهولين.

المبادئ الروحية للخطوات، وجدنا نشوة جديدة. كانت هذه النشوة روحية. تعلم تطبيق المبادئ الروحية، حصلنا على ما كنا نريده دائماً، راحة البال. هنا، من خلال ممارسة

نطور علاقة مع الله الذي نفهمه، نمو روحياً، لأول مرة نشعر بالكمال. بما أن الانتكاس هو أيضاً عملية، يجب أن نستمر في العمل على برنامج حي. بدأنا نشعر بالراحة في جلدنا. بينما نعيش الخطوات والتقاليد، نحصل على الحرية من الذات، الآخرين، والعالم بأسره.

يجب أن نستمر في إعطاء ما تم إعطاؤه لنا بحرية.

في هذه اللحظة

سنجد النشوة التي وجدناها في المخدرات، هنا في مدمني المخدرات المجهولين، من خلال روحانيتنا الجديدة.

7 مارس

"نحن عادة ما نقع في نمط البطل، وعندما يحدث ذلك، فإن أنانيتنا تأكلنا أحياء ويمكن أن نموت."

— الكتاب الرمادي, (p. 56 (Step Ten, Lines 22-24

تقاليدنا. إنه أيضا أحد المبادئ الأولى التي نختبرها عندما نصل لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين وعندما نبدأ في العمل على الخطوات. عدم الكشف عن الهوية هو أحد أهم المبادئ الروحية في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. إنه مهم جدا لدرجة أنه الأساس الروحي لجميع

من البداية نتعلم أنه لا يوجد رؤساء، لا يوجد كبير أو صغير. الشرط الوحيد للعضوية هو الرغبة في التوقف عن التعاطي.

بمفردنا. إظهار الجرد اليومي يظهر لنا أصولنا وعيوبنا. الخطوات تبقىنا في حالة تواضع لأننا نطلب المساعدة باستمرار من الرعاة والزمالة وقوتنا العليا. جميع الخطوات تحتوي على كلمة نحن، تذكرنا بأننا لا نفعل ذلك

في الفخاخ والعقبات التي لا تساهم في تعافينا. التركيز على الذات بعد فترة، يجب أن يتم استبداله بالخروج من الذات، من خلال العمل مع الآخرين. الإجراءات الإيجابية، ممارسة المبادئ الروحية بأفضل ما أستطيع هو ما يحدد تعافي". يخبرنا الأنا أننا ليس لدينا أنا، لذلك علينا أن نكون حذرين من الوقوع الشعور الجيد، في وقت ما كانت المخدرات تفعل ذلك لنا. كتب أحد أعضائنا، "ما أفكر فيه وكيف أشعر لا يحدد تعافي، في الغالب يحدد مرضي. ما أفعله، اتخاذ التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين ليس عن

الخدمة الذاتية تعني ذلك بالضبط، نحن نخدم دون أي اعتراف أو مكافأة مادية. نحافظ على ما لدينا من خلال إعطائه.

ما تم إعطاؤه لنا بحرية ومحبة. يقول كتابنا الرمادي، "كل المجد لله كما نفهمه هو موقفنا هنا." "تذكر أن الله، وليس نحن، هو المسؤول عن تغييرنا." نعطي

في هذه اللحظة

نتذكر أن نعطي الفضل حيث يستحق، لا يمكننا أن ننسى أننا على قيد الحياة اليوم، فقط بفضل نعمة الله.

8 مارس

"لقد أبعادونا عن المواقف التي لم نكن نستطيع التعامل معها قبل أن نجد البرنامج ومصدر القوة."

— الكتاب الرمادي, (p. 46 (Step Six, Lines 29-31

تم وصف العيوب بأنها أدوات المرض. من خوفنا الأناني نشأت معظم عيوب شخصيتنا.

كنا بحاجة إلى هذه العيوب لمواصلة تعاطينا. كنا دائما نخاف من فقدان شيء لدينا، أو نخاف من عدم الحصول على شيء نريده.

مدمني المخدرات المجهولين، عرض علينا طريقة جديدة للحياة. هذه الطريقة في الحياة تقدم الامتناع، وتقدم الحرية من الهوس وطريقة جديدة للعيش.

يبدو أن الخوف كان دائما يسيطر على حياتنا. عند القدوم إلى زمالة

من السجن الذاتية التي أنشأناها لأنفسنا. الأمل الذي تلقيناه، أدى إلى الإيمان بقوة أكبر من أنفسنا. قل خوفنا عندما وثقنا في تفكيرنا وأفعالنا لهذه القوة.

الخطوات تحررنا من المخدرات، ثم تحررنا

مع زيادة إيماننا، بدأنا نثق في المبادئ الروحية. ممارسة المبادئ أدى إلى النمو. ممارسة العيوب أدى إلى الألم وعدم النمو.

ضلت الطريق، كوننا بشرا سنتصرف بناء على عيب، وهذا عندما يصبح نقصا. هذا عندما نحتاج إلى قوتنا العليا لتعطينا القوة للتصرف وفقا لإرادته.

هذه الأدوات القديمة لم تعد ضرورية في التعافي. اليوم لدينا زمالة، برنامج، وإله نفهمه، ليرشدنا ويحميانا من أنفسنا. بعض العيوب هي سمات بشرية

الروحية التي أعطيت لنا، وتقل عيوبنا. رؤية لمحات مما يمكن أن يصبح عليه بدون عيوبنا، يمنحنا الأمل. نستمر ونطلب من الله مساعدتنا في نقائصنا.

نستخدم مجموعة الأدوات

في هذه اللحظة

سنسعى إلى الكفاية وليس الكمال، سنثق في العملية وندعها تعمل.

9 مارس

"الجميع لديهم مواقف؛ نحن اعتدنا أن نجعلها مشاكل، مثل صنع جبل من تل صغير."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 12-14, p. 138)

فوق الحصى. في حياتنا التعاطية كنا مهيمنين بالخوف، جزئياً بسبب نتائج أفعالنا. عشنا حياة مبالغ فيها، ولم نكن نستطيع العيش بدون الهروب العقلي. يقولون إن المدمنين يمكنهم تسلق الجبال، لكنهم يتعثرون. إيماننا النشط أنجزنا مهام صعبة فقط لنستمر في التعاطي. كانت الحياة اليومية البسيطة هي التي واجهنا صعوبة فيها، لذا استخدمنا المزيد من المخدرات. لم تتطور مهارتنا في التعامل بعد أن بدأنا في التعاطي، لذا أصبح كل شيء صفقة كبيرة. في تعافينا تعلمنا عن العجز. قبل لنا ألا نتوقع وأن نبقي في اللحظة. تعلمنا أن نثق في قوتنا العليا ألا تعطينا أكثر مما نستطيع التعامل معه. عاجزون عنها لا نقلق بشأنها، لذا نتركها. الأشياء الصغيرة، الحصى في حياتنا، حيث يفتقر إيماننا. ذلك لأننا اعتقدنا أننا كنا في السيطرة في المقام الأول. كمدمنين متعافين، الأشياء الصغيرة التي نشعر أننا نستطيع التحكم فيها هي التي تسبب لنا الخوف وعدم اليقين. الأشياء الكبيرة في حياتنا التي نعلم أننا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين نستسلم كل شيء لله، وليس فقط أجزاء معينة من حياتنا. نعيش فقط لليوم. نتوقف عن العيش في هنا والآن، تصبح مشاكلنا مكبرة بشكل غير معقول. "لهذا السبب نحتاج إلى بعضنا البعض. نتعلم أن نفعل الشيء الصحيح التالي. يقول النص الأساسي، "عندما نترك النتائج لإله فهمنا.

في هذه اللحظة

سنثق في قوتنا العليا مع الأشياء الكبيرة، وكذلك الأشياء الصغيرة في حياتنا.

10 مارس

"هم حلولنا. لقد أصبحوا مجموعة أدوات البقاء لدينا، لأن الإدمان مرض قاتل."

— الكتاب الرمادي, 16-15 (Chapter Four, p. 30)

يجب أن يكون التعافي في زمالة مدمني المخدرات تقدماً لأن مرض الإدمان تقدمي. نحن نحصل على إعفاء يومي من الحاجة لاستخدام المخدرات. لنا ضد الانتكاس. "الامتناع عن التعاطي بالنسبة لنا هو إنقاذ للحياة، ولكن الطريقة الوحيدة بالنسبة لنا لعلاج مرض الإدمان هي من خلال العمل بالخطوات. تقول أدبياتنا، "أن العمل بالخطوات هو أفضل ضمان

يجب أن يتم إيقاف مرضنا، ولكن يجب أيضاً معالجته، وإلا سنعود إلى الاستخدام النشط. خطواتنا هي الحل.

الخطوة الأولى في زمالة مدمني المخدرات لا تركز فقط على الأعراض، التي بالنسبة لنا هي المخدرات. إنها تركز على المرض الفعلي.

الثالثة، مما يجعل من الممكن لنا التغيير والبدء في التعافي. بقية الخطوات تحولنا من أشخاص يائسين ومعانين إلى أشخاص مليئين بالأمل ومفيعين. لأننا مدمنون. نوقف المرض في الخطوة الأولى، ثم نخفف من الهوس بالاستخدام، وهو الجزء العقلي من المرض في الخطوة الثانية. نجد إليها نفهمه في الخطوة لسنا مدمنين لأننا نستخدم المخدرات، نحن نستخدم المخدرات

في حالة مدمرة وقاتلة. يمكننا أخيراً أن نعيش بسعادة وفرح وحرية، مع أنفسنا ومع الآخرين. يمكننا تطوير علاقة مع الآخرين ومع الإله الذي نفهمه. خطوات زمالة مدمني المخدرات هي حلنا لحالة تركتنا

يمكننا العثور على طريقة جديدة للعيش، ويمكن أن تكون مستقبلاتنا مختلفة. نشارك هذه الخطوات مع المدمنين الآخرين الذين يعانون ومع العالم بأسره. من خلال الخطوات يمكننا تنظيف حطام ماضي،

في هذه اللحظة

سنستخدم الأدوات الموضوعية أمامنا. لن ننسى أن مرضنا تقدمي وقاتل. خطواتنا هي الحل الوحيد لدينا.

11 مارس

"لن يجعلنا أشخاصا أفضل أن نحكم على أخطاء الآخرين."

— الكتاب الرمادي, (Step Eight, Lines 12-13) p. 51

غالبا ما نسمع أننا بحاجة إلى تنظيف جانبنا من الشارع وعدم الحكم على الآخرين. الجرد الذي نقوم به هو لأنفسنا.

حيث أضربنا الآخرين. نجد أننا عادة ما نكون مخطئين، حتى عندما أذانا الآخرون. وضعنا إيماننا في مواقف كنا فيها عرضة للأذى من قبل الآخرين. نرى أين كنا مخطئين، وليس

كنا مخطئين لوجودنا هناك، وعلى الأرجح كنا هناك بسبب الإدمان/المخدرات. إذا لم تكن المشكلة، فلا يوجد حل.

بناء، هذا هو تعافينا ورحلتنا. على الرغم من أننا لسنا مسؤولين عن مرضنا، إلا أننا مسؤولون. يجب أن نكون مستعدين لتقديم التعويضات أينما قصرنا. يبدأ وينتهي الأمر

التفكير في من أضربنا وكيف أضربنا بهم، وما هي الطريقة التي تصورنا بها أنفسنا. "تشفى شخصياتنا، لأننا نرى الضرر الفعلي الذي ألحقناه بأنفسنا. بهم مهمة صعبة، ويجب أن نطلب المساعدة من رعاتنا ومن الإله الذي نفهمه. يقول كتابنا الرمادي، "كان علينا أن نشعر بتحسن داخلي قبل أن نتمكن حتى من نفعنا لنا. تقول أدبياتنا، "هذه الخطوة اختبار جيد لتواضعنا المكتشف حديثا" يجب أن نبقى متواضعين لمواصلة هذه الرحلة. البحث عن الأشخاص الذين أضربنا تخفف الخطوة الثامنة عنا الشعور بالذنب، وتمكننا من الحصول على التعاطف والمغفرة للآخرين؛ كما نحن وإلينا

في مسامحة أنفسنا، نسامح الآخرين أيضا.

في هذه اللحظة

سنكون لدينا نفس التعاطف والصبر الذي لدينا مع أنفسنا، مع الآخرين.

12 مارس

"كثيرا ما في تعافينا ستطاردنا الأشباح القديمة. قد تصبح الحياة مرة أخرى بلا معنى، رتيبة ومملة."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Header 2nd Line) p. 119

بنفس الشيء كل يوم للحصول على يوم آخر نظيف. بالعيش لحظة بلحظة، يمكننا أن نرى أن كل يوم مختلف، مليء بتحدياته الخاصة، ونموه وبركاته. نسمع مرارا وتكرارا أنه برنامج تكراري. في بعض الأحيان قد يبدو وكأنه طقوس، القيام

إنها الرحلة وليس الوجهة التي نركز عليها. كمدمنين، نحصل على فرصة ثانية في الحياة.

نقل " لذلك، نتعامل مع كل يوم جديد، ونجدد التزامنا بتعافينا يوميا. نتواصل مع قوتنا العليا كل يوم. نطلب من هذه القوة أن ترشدنا في مواقفنا وأفعالنا. نحافظ على التقدم. يقول كتابنا الرمادي، "إذا سمحنا لأنفسنا بالركود والتمسك بطرقنا القديمة من اليأس والخوف، فإن فرصنا في التعافي الحقيقي والدائم بالامتنان

هذا الاتصال الواعي يعطينا القوة لتنفيذ إرادة الله لنا. تأخذ الحياة معنى جديدا، ونرى هدفنا. نصبح جزءا من الكل، ولم نعد نشعر بالعزلة والوحدة. مع كل مبدأ نمارسه، تتجدد أرواحنا.

تفتح قلوبنا مثل زهرة في الشمس، ونواصل في عملية التعافي.

فقط لليوم، نحن جدد مرة أخرى.

في هذه اللحظة

سنكون ممتنين لتعافينا. نشكر الإله الذي نفهمه على القوة التي نحتاجها لمواصلة هذه الرحلة.

13 مارس

"لقد وجدنا أن محاولة مساعدة مدمن آخر جيدة لنا سواء استخدم المدمن الذي نحاول مساعدته ما نقدمه أم لا."

— الكتاب الرمادي, p. 19 (Chapter Two, Lines 27-29)

التي أنقذت حياتنا، ونأمل أن يشعل ذلك رغبة المدمن الذي يعاني. حمل رسالتنا ومساعدة الآخرين يعزز برنامجنا، ونحصل على البقاء نظيفين ليوم آخر. لهم، التحدث معهم، الصلاة من أجلهم، تهديدهم، ضربهم، حبسهم، أو أي شيء آخر، لكنهم لن يتوقفوا حتى يريدوا التوقف." ما نقوم به هو حمل الرسالة إلى المدمن الذي لا يزال يعاني. المدمن الذي لا يزال يستخدم، في معظم الأحيان، لن يرغب فيما نقدمه. يخبرنا النص الأساسي، "يمكن تحليلهم، تقديم المشورة الخطوة الثانية عشرة والتقليد الخامس يخبرنا بأن نحمل الرسالة

الرسالة إليه، نحن نحمل الرسالة والله يوصلها. نحن زارعو البذور، كما كان يقول أحد الأعضاء المؤسسين. لا نعرف الموسم الذي ستنمو فيه البذرة. لا نحصل على اختيار من نحمل

يضع الله أشخاصا في حياتنا دون اختيارنا أو إذننا؛ قد لا نرغب حتى في العمل مع ذلك الشخص، لكنهم يستمرون في الاتصال بنا ويريدون شيئا منا. نحمل الرسالة دون أي مكافآت أو توقعات. أحيانا

نكون هناك. الأمر ليس متعلقا بنا؛ إنه متعلق بإرادة الله لنا أو إرادة الله لذلك الشخص. نحن مجرد أدوات وأوعية يستخدمها القوة العليا لمساعدة الآخرين. ليس دائما مريحا أو حتى ممتعا لنا العمل مع أشخاص معينين. تخيل ماذا، ربما كانت إرادة الله لهم، لنا أن

هذا هو هدفنا الرئيسي، البقاء نظيفين وحمل رسالة التعافي من ن.ا. العمل مع الآخرين يبدو أيضا كعلاج للتفكير المريض.

مع كل يقظة روحية، نحافظ على المرض من الاستيلاء على حياتنا. إنه برنامج نحن.

في هذه اللحظة

نحمل الرسالة والله يوصلها. لا نختار لمن تسلّم. نحن فقط نحملها.

14 مارس

"نحن نفحص بعق علاقاتنا مع الناس والأماكن والمواقف ونسأل أنفسنا ما الذي طلبناه من هذه العلاقات."

— الكتاب الرمادي, (Step Four, Lines 26-28) p. 42

نفكر في الخطوة الرابعة، نفكر في علاقاتنا مع الناس. الناس هم بالتأكيد جزء كبير من خطوتنا الرابعة. علينا أيضا أن نجرد علاقاتنا مع الأماكن والأشياء. في معظم الأحيان عندما

أصبحنا مصدر إزعاج؟ على الرغم من أن بعض هذه الأضرار تبدو غير مرئية لأعين تلك الأشياء، إلا أنها أثرت على تفكيرنا ومواقفنا وسلوكياتنا. الأشياء التي قد نكون مدينين لها بالاعتذار يمكن أن تكون أيضا في شكل أفكار. هل خلقنا استياء مع المعتقدات الدينية؟ هل تمردنا ضد المجتمع وبالتالي على خدمات لم تكن بحاجة إليها أو مؤهلين لها؟ هل سرقنا ممتلكات من أي من هذه الأماكن، أو تسببنا في أضرار هيكلية أو أي نوع آخر من الأضرار؟ هي الكنائس، المدارس، الجيش، المستشفيات، وأي هياكل وخدمات مجتمعية أخرى. هل تصرفنا بشكل سيء تجاه هذه الأماكن؟ هل زورنا أوراق للحصول بعض الأماكن التي قد نرغب في تضمينها

على رخصة قيادة يبدو مثالا شائعا لهذا الحق في الاستحقاق، عندما يكون في الحقيقة امتياز. الاستياء من الأماكن لأننا لم نوظف أو طردنا من المؤسسة. شيء أذينا أنفسنا. في إيماننا النشط، طالبنا بأن نخدم أو نلبي احتياجاتنا، من خلال خدمات هي في الحقيقة امتياز، بدلا من حق. الحصول على امتياز الحصول يخبرنا أدبنا أن أكثر من كل

أكبر استياءاتنا كان مع الله؛ هذا أثر علينا أكثر. نحن بحاجة إلى قوة عليا للتعافي، وإذا لم نقم بتأسيس علاقة مع واحدة، فإننا بالتأكيد محكوم علينا بالفشل. كثير منا كان يحمل استياء ضد الكليات والجيش، وتحدث ضد هذه الأماكن، عندما سئلنا عن رأينا فيها. يبدو أن أحد يجب أن نذهب بعق في بحثنا.

في هذه اللحظة

سنذهب، بمساعدة رعائنا، ن.ا. والله، بعق في جردنا.

15 مارس

"الزمالة، بعد الاجتماع، هي فرصة جيدة لمشاركة الأشياء التي لم تتمكن من مناقشتها في الاجتماع."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 14-15) (p. 148)

دقيقة من بدء الاجتماع ونبقى عشرين دقيقة بعد انتهاء الاجتماع. ماذا عن تلك الاجتماعات الليلية المتأخرة في المطعم، حتى الساعات الأولى من الصباح. "تعال مبكراً، ابقى متأخراً" كانت واحدة من العبارات التي سمعناها لأول مرة. كان يقترح أن ننضم إلى نادي 20/20. كان ذلك يعني أن نأتي قبل عشرين حصل على فرصة لاختيار راح، كما رأينا كيف يتفاعل بعض الأعضاء في الأماكن العامة. بعضنا كان محرجاً لأن عضواً آخر عرض علينا شراء طعام. كانت بعض اللحظات الأكثر كشفاً في تعافينا. حصلنا على مناقشة بعض النقاط البارزة في الاجتماع، أحياناً كنا نسأل أسئلة عن أشياء لم نفهمها. بعضنا حتى عندما نفكر في بداياتنا، يمكننا أن نتذكر أنها

لم نرغب في الاعتراف بأننا لم يكن لدينا مال. شاركنا النكات وتمكننا من الضحك على أنفسنا.

المخدرات. تم قبولنا من قبل أولئك الذين، مثلنا، مروا بنفس الشيء عندما كانوا جددًا. شعرنا بالترحيب، ربما، لأول مرة شعرنا بالحب غير المشروط. مع بعضنا البعض، دون الأمان والبنية التي يوفرها الاجتماع. كانت هذه فرصاً لنا للخروج من العزلة وتعلم كيفية التفاعل مع بعضنا البعض دون استخدام أحياناً كانت هناك فعاليات وأحداث ن. أ. أجبرتنا على التواصل الاجتماعي

قبلنا، لم يريدوا شيئاً منا، وكان ذلك غريباً. بدأنا نشعر ببرنامج نحن، جزء الزمالة. بدأت جدراننا في السقوط، بدأنا نشعر بالقبول، بدأنا نشعر بالحب. الأعضاء الذين كانوا موجودين

في ن. أ. سنحبك، حتى تتعلم أن تحب نفسك. تنوعنا يمنحنا الفرصة للاتصال بأشخاص لم نكن بالضرورة سنتعاطى معهم.

لأول مرة منذ فترة طويلة، لم نشعر بالوحدة.

في هذه اللحظة

سنصل قبل 20 دقيقة من الاجتماع ونبقى 20 دقيقة بعد الاجتماع ونصبح جزءاً من نادي 20/20.

16 مارس

"نحن نأخذ الخطوة الرابعة للحصول على القوة والبصيرة اللازمة لتمكيننا من النمو في هذا الطريق الجديد للحياة."

— الكتاب الرمادي, (p. 40-41 (Step Four, Lines 29-1

الأولى؛ لاكتساب الإيمان بأن القوة العليا التي التقينا بها في تلك الخطوات ستكون معنا الآن، وتهدينا في هذا المسعى. الكلمة الأخلاقية أربكت الكثير منا. الخطوة الرابعة مخيفة، كنا نخشى ما قد نكتشفه عن أنفسنا. تذكر هذه الخطوة جرذاً بلا خوف، وليس جرذاً بالخوف. كان هذا هو الغرض من الخطوات الثلاث بالنسبة للكثير منا، كانت

جيدتين أو سيئتين؛ إنها مسألة أنماط سلوك لم تعد مفيدة في هذا الطريق للحياة. هناك أيضاً صفات نرغب في تعزيزها لأن لا أحد منا كله جيد أو كله سيء. كنا نظن بالتأكيد أنه لن يكون هناك شيء أخلاقي في شخصياتنا في ماضيها المتعاطي. هذه ليست مسألة كوننا

للإيمان النشط. كانت مهارات البقاء لدينا، وكثير منها أنقذ حياتنا، في تلك اللحظة. في زمالة مدمني المخدرات نحن نفعل أكثر من مجرد الوجود والبقاء. مثل البقال الذي تذكره أدبياتنا، يفصل الفاكهة الفاسدة عن الفاكهة الجيدة ويرمي الفاكهة السيئة. كانت ثمارنا السيئة نتيجة لمبادئ غير روحية كنا نحتاجها نحن نعيش أخيراً حياة تتجاوز أحلامنا الجامحة. جزء من هذه العملية هو أن ننظر إلى أنفسنا بمرآة التعافي. ننظر إلى أنفسنا بتعاطف وفهم.

نتعلم كيف نفصل أنفسنا عن ذاتنا المريضة. نبدأ في أن نصبح مسؤولين في هذه الخطوة؛ ننظر إلى جانبنا من الشارع ونلتقط المكنسة.

أثرت هذه العيوب علينا؛ وعلى من حولنا. نكتب عن الوقت قبل أن نستخدم المخدرات، وعن الأشخاص الذين كنا؛ ومن كنا سنصبح، لولا تقدم المرض. نكتب عن استيائنا، مخاوفنا وسوء سلوكنا. نكتب كيف

المعلومات التي تكشف لنا في هذه الخطوة تجهزنا للخطوات التالية. نبدأ في الاستيقاظ على حياة مليئة بإمكانيات جديدة.

في هذه اللحظة

سننظر إلى الخطوة الرابعة كعمل حب، وليس كعمل خوف.

17 مارس

"ليس من العار الانتكاس. العار الحقيقي هو في عدم العودة."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 32-33) (p. 130)

أدبياتنا أن الانتكاس ليس حادثاً أبداً، لكنه واقع، ويحدث بالفعل. الانتكاس هو نتيجة عدم العمل ببرنامجنا، أو التراخي بعد فترات طويلة من الامتناع. الانتكاس ليس جزءاً من التعافي؛ إنه نقص فيه. تخبرنا

نحجز مكاناً لبدء عملية الانتكاس. في أي يوم معين نحن نسير نحو المخدر أو بعيداً عنه. إنها أفعالنا التي تحدد ما إذا كنا نوقف مرضنا، أو نوقف تعافينا. يقول نصنا الأساسي، "إذا بقينا مترخين لفترة طويلة، يتوقف عملية التعافي." بعدم العمل بالبرنامج، نحن في الواقع

ينتكس. "آخر شيء نفعله في عملية الانتكاس هو استخدام المخدرات. يمكننا في الواقع حماية أنفسنا من عملية الانتكاس من خلال التعرف على بدايتها. نحن نعاني من مرض قاتل ومتقدم، لا يوجد له علاج معروف. تقول أدبياتنا أيضاً، "لم نر أبداً شخصاً يعيش برنامج زمالة مدمني المخدرات

روحياً نتوقف عن طلب الإرشاد والقوة من قوتنا العليا. نتوقف عن الصلاة والتأمل بقدر ما كنا نفعل.

نبدأ في كره البشر الآخرين من حولنا. نبدأ في فقدان الصبر والتسامح في أنشطتنا اليومية.

من التصرف. في هذه الأثناء، تقل حضورنا للاجتماعات. نبدأ في كره أنفسنا ونعمل على إرادتنا الذاتية، يبدأ الأمل في مغادرتنا، ونسأل عن عدم قدرتنا. ثم نبدأ في الرد بدلاً

أقرب وقت ممكن، وإلا يمكن أن نكون قد ذهبنا إلى ما لا يمكن استعادته. تخبرنا غرورنا أنه يجب أن نشعر بالخجل، وأنا سننتقد أو نحكم علينا إذا عدنا. بعضنا محظوظ للعودة؛ بعضنا يموت في الإدمان النشط. تقول أدبياتنا أنه يجب علينا العودة في

أولئك منا الذين كانوا محظوظين بما يكفي للعودة، يظهرون شجاعة ليست من صنعنا.

في هذه اللحظة

سواصل في عملية التعافي؛ سنبقى، حتى لا نضطر للعودة.

18 مارس

كنا نذهب إلى الاجتماعات بانتظام، تعلمنا أيضا القيمة الأساسية للتحدث مع مدمنين آخرين يشاركوننا مشاكلنا وأهدافنا." "بينما

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 30-32) p. 79

في أن يساعد مدمن آخر، كلاهما يستفيد من المشاركة مع بعضهما البعض. الذهاب إلى الاجتماعات يعمل حقا، هذا هو المكان الذي يحدث فيه التعافي. تذكر أدبياتنا أن السلاح النهائي للتعافي هو المدمن المتعافي. هناك قيمة علاجية نحمل رسالتنا، عندما نشارك مشاكلنا والحل. حضور الاجتماعات هو عملنا الجسدي للاستسلام. مشاركة تعافينا مع الأعضاء الآخرين، يعزز تعافينا أكثر. صانعو الاجتماعات ينجحون، فقط إذا طبقوا ما يسمعونه في الاجتماعات. علينا أن نستمر في أخذ الاقتراحات، بغض النظر عن المدة التي كنا نأتي فيها. تتجلى قوتنا العليا عندما نستفيد من هذه القوة في الاجتماعات. يحمل الرسالة وشخص يستمع إلى الرسالة. لا نعرف أبدا من أين ستأتي تلك الرسالة. علينا أن نكون حاضرين جسديا وعقليا وروحيا لكي يحدث التعافي. يحدث شيطان في الاجتماعات، شخص ما، بطريقة ما، مر شخص ما بما نمر به، ويمكنه أن يشارك كيف بقي نظيفا وشعر بالأمل. بدورنا، نساعد الآخرين عندما نكون قد مررنا بما يمرون به. مدمن آخر لا يمثل لها، لا توجد دوافع خارجية عندما نشارك أو نطلب المساعدة. عندما يتعلق الأمر بقصصنا، لا يوجد شيء جديد تحت الشمس. في مكان نظرا لأن مساعدة نقدم ما نجح معنا ونشارك الأمل. علينا أولا أن نتذكر، إذا لم نكن المشكلة، فلا يوجد حل. صنع الاجتماعات هو خطوتنا الأولى.

في هذه اللحظة

سنستسلم جسديا بالذهاب إلى الاجتماعات. لن نشارك فقط مشاكلنا، بل أيضا حلولنا.

19 مارس

والأفكار الداخلية مع مدمنين آخرين في التعافي، بدلا من إعطاء تاريخ عن المخدرات، يميلون إلى النمو بشكل أسرع." "تجربتنا هي أن أولئك الذين يبدأون في مشاركة المشاعر والأحاسيس

— الكتاب الرمادي، (p. 68 (Step Twelve, Lines 18-21

أفواها. كان هذا طريقة أخرى لقول استمع إلى رسالة التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. كان يقترح أن نتعرف ولا نقارن مع قصص الناس. استمع لتعلم، كان هذا قولنا كنا نسمعه عندما دخلنا لأول مرة. كان يعني بشكل أساسي أن نبقي هادئين ونستمع، أو قيل لنا أن نخرج القطن من آذاننا ونضعه في تعلم أن تستمع،

زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي برنامج تعافي، وليس برنامج مخدرات. مشكلتنا الرئيسية هي مرض الإدمان.

من المشكلة الحقيقية. قمة الجبل الجليدي كما يقول البعض. لذا يجب أن يكون حلنا قرارا روحانيا عميقا، أزل المخدرات وستظل لديك إدمان غير معالج. كانت المخدرات مجرد عرض؛ كانت فقط عشرة بالمائة

البعض أعمق ذواتنا. نشارك حول مشاعرنا، أحاسيسنا، أفكارنا، مخاوفنا، وأمالنا. نركز على الحل، وهو التعافي وليس قصص الحرب، وهي المشكلة. نشارك مع بعضنا

هذا يسمح ببدء عملية التعرف والتعاطف في الآخرين. هذا له قيمة علاجية، عندما نرى إيماءات الرأس من الأعضاء الآخرين، ولم تكن المخدرات، هاها. نشارك رسالة الأمل ووعد الحرية.

أخيرا بأننا في المنزل. لأول مرة منذ فترة طويلة، نحن جزء من شيء كامل. نتحرك أرواحنا وتبدأ في الاستيقاظ؛ يحدث هذا على مستوى اللاوعي. هذا الإشارة للمواقفة والتعرف هو شكل من أشكال القبول؛ شعرنا

أو على الأقل تهذا. في كلتا الحالتين، نفقد الرغبة في الاستخدام ونجد طريقة جديدة للحياة بدون استخدام المخدرات. نختبر رسالتنا، وهذا ما نشاركه. نستفيد من قوة أكبر من أنفسنا، وتزال هواجسنا حول الاستخدام

التناقضات الغربية في برنامجنا؛ يجب أن نعطي ما أعطي لنا بحرية، لكي نحافظ عليه. نعلم الآن أن ألم استخدامنا يستخدم كحجر خطوة نحو روحانيتنا. نشارك الرسالة، وليس الفوضى. هذا واحد من

في هذه اللحظة

نشارك العشرة بالمائة، لأغراض التعرف. نشارك الأمل، لأغراض التعافي.

20 مارس

"لم يكن لدينا مشكلة في الاعتراف بأن الإدمان أصبح قوة مدمرة أكبر من أنفسنا."

— الكتاب الرمادي, (Step Two, Lines 34-35) p. 35

القليل مما نؤمن به. ما كنا نؤمن به لم يسبب لنا سوى المزيد من اليأس. لم يكن لدينا مشكلة في الاعتقاد بأن بعض قوى التدمير كانت تتحكم في حياتنا. بحلول الوقت الذي وصل فيه معظمنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كنا عاجزين ويائسين؛ كان هناك

أننا لم نعد الأشخاص الذين كناهم من قبل، أو الذين علمنا أن نكونهم من قبل والدينا أو أوصياننا. رأينا أخيرا الجانب القبيح من الإدمان، وأردنا الخروج. عندما بدأنا في التعافي قليلا، رأينا أثر الدمار الذي كنا نتركه وراءنا أثناء استخدام المخدرات. في أعماقنا، كنا نشك في

تركنا مع ألم العيش بدون المخدرات. يخبرنا الخطوة الثانية أن هذا الألم يجبرنا على البحث عن قوة أكبر من أنفسنا، لمساعدتنا في هوسنا بالاستخدام. أول شيء كان علينا فعله هو التوقف عن استخدام المخدرات. في هذه المرحلة،

بناءة. بعقل مفتوح، كنا مستعدين لفعل أي شيء للبحث عن هذا الارتياح. كانت عملية الإيمان التي أعادتنا إلى العقلانية من الهوس باستخدام المخدرات. بعضنا كان يعلم أنه إذا كانت هناك قوة مدمرة، فلا بد أن تكون هناك قوة

في شكل خدمة. هذه العملية تقودنا للاستفادة من هذه القوة الأكبر من أنفسنا. هذه هي العملية التي نستخدمها لملء الفراغ الذي تركته المخدرات وراءها. الأعضاء الآخرين بعد الاجتماع، قراءة الأدبيات، الانضمام إلى مجموعة منزلية، وطلب من شخص ما أن يكون راعينا ليرشدنا خلال الخطوات. أخذنا التزاما كانت الأفعال التي قمنا بها؛ حضور الاجتماعات، التحدث إلى

سنحتاج إلى هذه القوة لبدء هذا الطريق نحو التعافي. يمكننا الاعتماد على هذه القوة من أجل القوة والأمل.

أفعالنا تنتج الإيمان والإيمان يصبح نقطة التحول في حياتنا.

في هذه اللحظة

سنبقى مفتوحين لقوة محبة، مهتمة وبناءة، تجعل تعافينا ممكنا.

21 مارس

"كان إيماننا يتضمن أكثر من مجرد استخدام المخدرات. لقد زاد من تفاهم عيوب شخصيتنا وعزز اضطرابات الشخصية."

— الكتاب الرمادي, (p. 5 (Chapter One, Lines 3-4

استخدام. كان استخدام المخدرات مجرد عرض لمشكلة أعمق بكثير. مرض الإدمان هو علة روحية ونفسية تشكل وتلتوي شخصيتنا، موافقنا وسلوكياتنا. يخبرنا النص الأساسي أن مرضنا يتضمن أكثر من مجرد

كنا نستخدم لتعيش ونعيش لنستخدم. كان كل عقلنا، روحنا وكياننا متمركزا في المخدرات، بشكل أو بآخر.

أجبر غرائزنا الطبيعية على الانحراف. أصبحت أصولنا عيوباً. أصبحت عيوبنا أدوات لمرضنا، أنفقت حياتنا، وكنا بحاجة إليها لمواصلة الاستخدام. هذا النمط من الحياة

تسبب لنا المزيد من الألم في التعافي، ولم نعد نملك المخدرات للتخفيف. وصلنا إلى نقطة لم نتمكن فيها من العيش بدون استخدام المخدرات أيضاً. الآن في هذا الطريق للحياة، في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، هذه الأدوات عديمة الفائدة، لا تعمل في هذا الطريق الجديد للحياة. عيوب شخصيتنا عن يقظتنا الروحية. نحتاج إلى مواصلة العمل في البرنامج بعد فترة طويلة من الامتناع، إذا كنا نريد الاستمرار في التعافي والبقاء خاليين من المخدرات. تم تصميم الخطوات للتحويل الضروري لمواصلة العيش نظيفاً وهادئاً. هذا التحول في شخصياتنا، عقلنا وروحنا سيكون مسؤولاً لدينا زمالة كاملة لمساعدتنا في هذه الرحلة. لدينا قوة أعلى، تجعل كل هذا ممكناً.

في هذه اللحظة

سنفعل أكثر من مجرد الامتناع عن المخدرات، سنعمل على اليقظة الروحية التي تنتج عن العمل والعيش في الخطوات.

22 مارس

كنا نعتمد على الأشخاص والأماكن والأشياء. كنا نلجأ إليهم لدعمنا وتزويدنا بالأشياء التي وجدناها ناقصة في أنفسنا." "في إدماننا،

— الكتاب الرمادي، (p. 106 (Tradition Seven, Lines 16-18

عاداتنا، كنا نسرق وقت الناس واحتياجاتهم. بعض الأشياء كانت لا تعوض. لقد ألحقنا ضررا كبيرا بالعديد من الناس؛ كنا دائما نبحث عن المساعدات. كان معظمنا أنانيا وتمرركزا حول الذات، كنا نبحث عن طرق لمواصله تعاطينا. لم نكن نعتمد على أنفسنا عندما كنا نتعاطى، كنا نسرق من الآخرين لدعم كمتعاطين،

المجهولين نتعلم الوقوف على أقدامنا، أولا كجماعة، كزمالة، وأخيرا بمفردنا. تعلمنا خطواتنا وتقاليدنا أن نساهم ونساعد الآخرين، وبدورنا نساعد أنفسنا. حتى وإن كنا معزولين، فإن المرض أثر على من حولنا. في زمالة مدمني المخدرات

كزمالة، لم نعد عينا على المجتمع. كأفراد، نصبح أعضاء منتجين في ذلك المجتمع. نصبح معطين وليس آخذين، أفعالنا هي تعويضاتنا.

الماضية، بل نحلها أيضا. نعيش بطريقة مختلفة اليوم، نعتبر الآخرين أولا، ثم نعتبر أنفسنا. نحن أخيرا نعتمد على أنفسنا من خلال مساهماتنا الخاصة. نحن لا نكتفي بحل واستعادة تجاوزاتنا

على الذات يعني أننا لم نعد نستخدم الأشخاص والأماكن والأشياء. نحن لسنا تحت سيطرة أحد لأننا لا نطلب شيئا منهم. دوافعنا تتبع من الحب والرحمة. كزمالة، الاعتماد

شيء كامل؛ تصبح لامبالاتنا تعاطفا عندما نتعرف على الآخرين. نعطي من أنفسنا دون مكافأة أو اعتراف. والأهم من ذلك أننا لا نأخذ الفضل في ذلك. نحن جزء من

أساسنا الروحي من عدم الكشف عن الهوية يصبح هدفنا وطريقة حياتنا. نحن الآن نعطي مما لدينا من أجل الاحتفاظ به.

الإدمان هو تناقض مع الحياة. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين نمارس الحياة وندع الآخرين يعيشون.

في هذه اللحظة

سنعتمد على قوتنا العليا لتزويدنا بكل ما نحتاجه.

23 مارس

"علينا أن نتعلم الحفاظ على حياتنا الجديدة على أساس روجي سليم لضمان نمونا المستمر وتعافينا."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Eleven, Lines 28-30

نشط لأفكارنا ومواقفنا. " هذه العملية تتضمن العمل، وتعلم نمط حياتنا السابق. بما أننا عاجزون أمام إيماننا، نحتاج إلى قوة أقوى من مرض الإدمان. أننا نحصل على إعفاء يومي من أحكام الحياة التي فرضناها على أنفسنا، إذا عملنا الخطوات وحافظنا على الامتناع. يقول نصنا الأساسي أن "التعافي هو تغيير برنامجنا هو برنامج على مدار الأربع وعشرين ساعة، وهذا يعني

زمالة مدمني المخدرات المجهولين نحصل على مجموعة من الأدوات التي تساعدنا في اجتياز طريق التعافي. نحصل على زمالة، حتى لا نكون وحدنا. نعاني من مرض روجي، لذا يجب أن يكون حلنا روجيا أيضا. في

تماما لهذا البرنامج في العثور على التعافي. " مستوى استسلامنا يقاس برغبتنا في اتخاذ الإجراءات، لكن الرغبة بدون عمل لا تأخذنا إلى أي مكان. نحصل على تصميم للحياة، مع الخطوات والتقاليد كخريطة واتجاه. يقول أدبنا أنه "لم يفشل أي مدمن استسلم

الأمل بدون عمل يتحول إلى يأس وتبدأ عملية الانتكاس. نحن مسؤولون عن تعافينا ونمونا المستمر.

هذا بمفردنا، وعلينا فقط أن نفعله فقط لهذا اليوم. "اليوم، آمنين في حب الزمالة، يمكننا أخيرا النظر في عيون إنسان آخر ونكون ممتنين لما نحن عليه." سعودية، لذا علينا أن نستمر في التقدم. حتى لو كنا على المسار الصحيح، يمكن أن نتعرض للدهس لأن هناك دائما قطار آخر قادم. هذا برنامج نحن؛ لا نفعل التعافي هو رحلة

في هذه اللحظة

نحن نحصل على مجموعة من المبادئ الروحية، بسيطة لدرجة أننا يمكننا ممارستها في حياتنا اليومية.

24 مارس

"أننا نحن أيضا يمكننا أن نجد معنى وهدفا في الحياة، وأنه يمكن إنقاذنا من الجنون والانحطاط والموت."

— الكتاب الرمادي, (Step One, Lines 31-33) p. 33

الأساسي أنه يجب علينا الاستسلام لمرض الإدمان لأن "المعركة محسومة." ثم نستسلم لمبادئ زمالة مدمني المخدرات المجهولين، هذا هو حلنا الوحيد. عن الأمل ووعده الحرية لا يمكن وصفها إلا كهدية إلهية. عانى معظمنا من أهوال الإدمان قبل القدوم إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. يخبرنا نصنا رسالتنا

ومع ذلك، هناك أمل، بعد الوصول إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. ننضم إلى الآخرين، الذين مثلنا، عانوا من هذه الأهوال التي زارت أرواحنا. من كل الأدلة على العكس، الإنكار، الاستبدال، التبرير، الإهمال، الانحطاط والعزلة. هذه مجرد نتائج إدماننا؛ كما أنه يتقدم، غير قابل للشفاء وقاتل. في الماضي، اعتقد بعضنا أنه يمكننا التوقف بمفردنا، على الرغم

دون استخدام أي مخدرات. بديلنا وحلنا لهذا المرض هو الخطوات والتقاليد الاثني عشر القائمة على الروحانية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. تقدم لنا زمالة مدمني المخدرات المجهولين الحرية من الإدمان النشط وطريقة جديدة للعيش،

تجعل هذه المبادئ الروحية تحول القلب والجسد والعقل والروح ممكنا. نعم، نحن نتعافى كل يوم من تلك الحالة اليائسة.

نشارك هذه الهدية مع كل من يسعى إليها، تبدأ رحلتنا بالامتناع التام والاستسلام غير المشروط.

في هذه اللحظة

نعلم أننا نحن أيضا يمكننا أن نتعافى، ونعيش بسعادة وفرح وحرية، من خلال زمالة مدمني المخدرات المجهولين.

25 مارس

"وعى الله يملأ الفراغ الداخلي الذي لم يستطع أي شيء آخر ملؤه من قبل."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 19-20) p. 145

لفترة، وبعد أن توقفت المخدرات عن العمل، تركنا بفراغ أكبر. حاولنا بشدة ملء هذا الفراغ بالأشخاص، الأماكن، الأشياء وحتى المزيد من المخدرات. تذكرنا الخطوة الثانية بأن قوة أكبر من أنفسنا فقط يمكنها أن تملأ الفراغ الذي تركته المخدرات. كانت المخدرات حلاً لنا مدمني المخدرات المجهولين تعلمنا أن ما كان لدينا هو فراغ على شكل الله. الشيء الوحيد الذي يمكنه ملء هذا الفراغ على شكل الله هو الله كما نفهمه. كل ما جربناه فشل، بعضها كان بمثابة راحة مؤقتة، لكن سرعان ما عادت بأسنا. في زمالة نبدأ في الشعور بحضور قوتنا العليا في حياتنا ونأمل في كل ما نقوم به. يتحول وعينا إلى وعى الله عندما يكون لدينا هذا الاتصال الواعي مع هذه القوة. يجب أن يتبع استسلامنا الكامل اعتمادنا على هذه القوة. مع زيادة إيماننا، الثقة من خلال استعدادنا ونحن نعمل الخطوات مع رعاتنا. مع كل يقظة كنتيجة للخطوات والتقاليد، نشارك هذه الهدية مع الآخرين، من أجل الحفاظ عليها. نطور

في هذه اللحظة

سنطور وعى الله من خلال ممارسة الاتصال الواعي المستمر مع تلك القوة العليا.

26 مارس

"كثيرا ما كان الأطباء الذين كانوا يقصدون الخير، لكنهم لم يعرفوا عن مرضنا، يمكنهم تمكين إدماننا."

— الكتاب الرمادي, 14-13 (Chapter One, p. 10)

اليوم دورة لمدة عشر ساعات في مرض الإدمان. من ناحية أخرى، لدينا سنوات من الخبرة في المرض، والآن لدينا أيضا سنوات من الخبرة في الحل. علاج مرض روجي بالأدوية، لا يمكن للأطباء مساعدتنا في تعافينا. في الواقع، أحد أخطر الأماكن التي يمكن للمدمن زيارتها هو مكتب الطبيب. يأخذ الأطباء المستشارين، الأطباء النفسيين، المستشفيات، العشاق، المدن الجديدة، الوظائف الجديدة - كل شيء جربناه، فشل. "مرضنا هو مرض روجي، ولأنك لا تستطيع تذكرنا الخطوة الأولى بأننا "جربنا عددا لا يحصى من العلاجات الأخرى -

خبراء في تعافينا الخاص. الخطوات الاثنتا عشرة لزمانة مدمني المخدرات المجهولين مبنية على الروحانية؛ إنها حلنا للوجود المعذب في الإدمان النشط. نحن

كان هذا هو آخر منزل في الحي لمعظمنا. الامتناع عن جميع المخدرات من أجل التعافي هو حجر الزاوية الرئيسي في برنامجنا؛ إنه جزء من رسالتنا. بالنسبة لبعضنا، كانت زمانة مدمني المخدرات المجهولين آخر شيء جربناه، وأول شيء نجح.

في احتفالات أعياد ميلادنا في زمانة مدمني المخدرات المجهولين، بينما لا يمكن قياس التعافي بسهولة. نوقف المرض ومن ثم يصبح التعافي ممكنا. نحتفل بالوقت النظيف

روحانيتنا. تخبرنا أدبياتنا أنه "يجب علينا الامتناع عن جميع المخدرات من أجل التعافي." لا يمكننا التعافي إذا كانت عقولنا وأجسادنا مليدة بالمخدرات. لدينا إعفاء يومي، وهذا يعتمد على صيانة

استبدال دواء بآخر يطلق إدماننا من جديد. تعافينا هو مسؤوليتنا، وليس مسؤولية الأطباء.

الخارجية، فإن الوقت النظيف في زمانة مدمني المخدرات المجهولين هو قضية داخلية. نحن نحترم المهنيين وما يفعلونه، وتحمي تقاليدنا ما نقوم به. على الرغم من أنه ليس لدينا آراء حول القضايا

في هذه اللحظة

نحن مسؤولون عن تعافينا الخاص؛ نترك الطب للأطباء والتعافي لزمانة مدمني المخدرات المجهولين.

27 مارس

"لا أحد يحكم علينا، يصنّفنا، أو يوعظنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 20 (Chapter Two, Line 23

زمالة مدمني المخدرات المجهولين ولن يحكم علينا أحد. وفقاً لتقليدنا الثالث، "اختيار العضوية يعود للفرد." نحن أحرار في القوم والذهاب كما نشاء. يالها من نعمة أن نتمكن من دخول اجتماع

بعضنا جاء إلى اجتماعه الأول محطماً، من القدم إلى الرأس. تم قبولنا كما كنا، وطلب منا الاستمرار في العودة.

من قبل؛ تعرف الناس علينا وربما تم أخذ جردنا. نفس الأشخاص الذين صفقوا لنا وقالوا لنا أن نستمر في العودة، كانوا الآن يحكمون علينا ويوعظوننا. نشعر بالوحدة، كانت عزلتنا تقترب من نهايتها. بعد بعض الوقت من الامتناع عن المخدرات والعمل على الخطوات، لاحظنا أننا قد لا نشعر بالترحيب كما كنا مع هذا الاستقبال، استمر معظمنا في العودة. العودة أنقذت حياتنا، لم نعد

من بعضنا البعض، لكن البعض قد لا يعيش وفقاً للمبادئ الروحية. على الرغم من أننا عاجزون عن أفعال الآخرين، إلا أننا لسنا عاجزين عن أفعالنا. لا يهم كم من الوقت كنا نأتي، كنا بحاجة إلى أن نحتفل، لا أن نتحمل. تحمينا تقاليدنا

نلتقي فيها. يمكننا إظهار التعاطف حتى لو لم نشعر به. يمكننا القيام بدورنا، يمكننا الاستمرار إذا اخترنا، في معانقة الأعضاء الذين نشعر أنهم لا يحبوننا. يمكننا الاستمرار في تحية بعضنا البعض كما لو كانت المرة الأولى التي

البر الذاتي. أحد مبادئ تقليدنا الثالث يمكن أن يكون المساواة؛ لدينا جميعاً الحق في التعافي. ممارسة المبادئ قبل الشخصيات تمنع الأحكام من الحدوث. الحكم على عيوب شخص ما هو عيب، يسمى

عيش الخطوات ودمج مبادئ تقاليدنا سيخدم كحل. علينا أن نبدأ بأنفسنا، إذا لم تكن المشكلة، فلا يوجد حل.

في هذه اللحظة

بدورنا في الترحيب والاستمرار في الترحيب بالأعضاء. في كل مرة نراهم، سنتصرف كما لو كانت المرة الأولى التي نلتقي بهم. يمكننا القيام

28 مارس

"الخطوة الرابعة تساعدنا على رؤية مشاكلنا بشكل دقيق وتظهر لنا نقاط قوتنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 40 (Step Four, Lines 12-13

بطبيعتنا؛ وهذا نتيجة لإرادتنا التدميرية الذاتية في العمل. كنا نعيش في المرض؛ كانت أفعالنا مخاطرة عالية، دون شبكة أمان. عندما سقطنا، سقطنا بشدة. نحن المدمنون نميل إلى السلبية

العيش في هذا الجنون لا يترك أي أمل للحلول. أصبحنا منعزلين ومحبطين.

جرد شجاع وأخلاقي. اعتقد الكثير منا "لا يوجد شيء أخلاقي في جردى!" قمنا بمراجعة خطواتنا الثلاث الأولى مع رعاتنا. صلينا وتأملنا إلى قوتنا العليا. عندما أخذنا الخطوة الرابعة، طلب منا إجراء

بنقاء الروح؛ مهمتنا الآن هي أن نرى كيف ولماذا أغلقت أرواحنا وذهبت في النهاية إلى النوم. نواجه، نتتبع، نمحو، نستبدل ونتبنى في عملية تعافينا. كانت النتائج أن إيماننا ساعدنا على الانفصال عن المرض. كان لدينا أخلاق وقيم غرست فينا عندما كنا أطفالاً. ولدنا

التقييم الذاتي في الخطوة الرابعة هو عملية المحو. في الخطوة الأولى نواجهها.

الثانية والثالثة نتتبعها. في الخطوة الرابعة نمحوها. في الخطوات من الخامسة إلى السابعة نستبدلها وفي الخطوات من الثامنة إلى الثانية عشرة نتبناها. في الخطوات

تظهر لنا الخطوة الرابعة أصولنا، حتى نتمكن من تطويرها واستخدامها لتحسين جودة علاقاتنا مع الله، أنفسنا والآخرين. الإزالة والاستبدال هما مهمتنا. لم تعد فعالة في طريقتنا الجديدة في الحياة. تماما مثل البقال الذي يفصل الفاكهة الفاسدة عن الفاكهة الجيدة، نفصل أيضا ما هو غير مفيد في حياتنا الجديدة. أن تعمل بدون الأخرى، ولا يمكن لأي منها أن تعمل بدون الله كما نفهمه وزمالة مدمني المخدرات المجهولين. كانت العيوب مهارتنا للبقاء في الإدمان النشط؛ لا يمكن لأي خطوة

نكتسب الشجاعة والإيمان من خلال اتخاذ الخطوات السابقة.

في هذه اللحظة

سننظر إلى ثمار هذه الخطوة، ثم سنطبق الأدوات للحصول على الثمار.

29 مارس

"نظرتنا محدودة للغاية لدرجة أننا لا نستطيع رؤية احتياجاتنا ورغباتنا الفورية إلا من خلال الله المحب."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Eleven, Lines 20-21

نعننا لا، ولا يجب أن تكون نعم. إرادتنا لأنفسنا عادة ما تكون عكس إرادة الله لنا. نخشى أنه إذا سلمنا إرادتنا وحياتنا لرعاية الله كما نفهمه، سننقذ شيئاً ما. عندما نصل لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كان يجب أن تكون استخدام قدراتنا الجنسية. عندما نعيش البرنامج، نبدأ في التغيير، نبدأ في العناية بأنفسنا. نريد أن نكون موجهين بالمبادئ الروحية؛ نريد أن نكون أصحاء. بعضنا لا يريد التخلي عن بعض السلوكيات والعيوب؛ مثل التدخين، الشهوة، السرقة وإساءة حياتنا بمفردنا دون شريك. بعضنا يريد أن يبدأ عائلة. عندما ننمو في هذا البرنامج، ندرك قريباً أن الأشياء التي نريدها لأنفسنا، يريدنا الله أيضاً لنا. نريد أن نحصل على وظيفة، ندفع الفواتير، نكون مسؤولين، ولا نريد أن نقضي في استسلامنا. الهدية في العيش بالمبادئ الروحية مجزية للغاية لدرجة لا يمكن قياسها، نحصل على لمحات من حياة خالية من بعض هذه العيوب. أخيراً، نرى أن إرادة الله لنا تصبح إرادتنا لأنفسنا. يحدث هذا النمو عندما نعمل من أجله، هناك ألم وتضحية هذا يعطينا الأمل، ونتعلم أن نترك الأمور لله. نصبح رؤياً للأمل للآخرين.

في هذه اللحظة

نترك رؤيتنا المحدودة لحياتنا، نتعلم أن نثق في الله كما نفهمه ليعتني بنا.

30 مارس

"تدرجياً، عندما نصبح أكثر تركيزاً على الله من التركيز على الذات، يتحول يأسنا إلى أمل."

— الكتاب الرمادي، (p. 147 (Chapter Nine, Lines 4-5

الذاتي في جوهره. بالنسبة للكثير منا، الخوف هو المحرك الرئيسي لجميع العيوب، ويتنكر في أشكال عديدة. منه تنبع جميع أشكال وتجليات المرض. يبدو أن التركيز على الذات هو في مركز مرضنا، مع الخوف دائماً سلبية ومؤلمة، لنا وللآخرين. تعالج خطوتنا الثالثة التركيز على الذات، وهو الطي الروحي الثالث لمرضنا. تتطلب المشكلة الروحية حلاً روحياً. كانت حياتنا كلها في الإدمان النشط مبنية على الخوف، وكانت النتائج المجهولين، تستيقظ أرواحنا. نصبح أكثر وعياً بمحيطنا والعالم من حولنا. نجد أننا لسنا مركز الكون، وأن أفعالنا تؤثر على الآخرين والعالم من حولنا. عندما نعمل البرنامج والخطوات في زمالة مدمني المخدرات مخدرين من المخدرات. نبدأ في الشعور بكل شيء، هذه هي الأخبار الجيدة والسيئة. يفتح وعينا الباب لقوة أكبر من أنفسنا، يمكن أن تساعدنا في تعافينا. يتحول يأسنا إلى أمل، لم نعد جزءاً من كل؛ يتحول "أنا" إلى "نحن"، وتنتهي عزلتنا. نسافر في هذه الرحلة مع الآخرين جنباً إلى جنب. يصبح الله كما نفهمه مرشدنا؛ لم نعد وحدنا. نصبح ومبادئها. قال أحد أسلافنا، الروحانية هي العلاقة الصحيحة مع الواقع. بينما نستمر في أن نكون أكثر تركيزاً على الله، نصبح أقل تركيزاً على الذات. لقد استسلمنا للمرض، والآن نستسلم لزمالة مدمني المخدرات المجهولين يصبح استيقاظنا الروحي تدريجياً. نمارس هذه المبادئ في جميع شؤوننا، في أنشطتنا اليومية، مع جميع الناس.

في هذه اللحظة

سنخرج من الذات من خلال العمل مع الآخرين، وستكون مكافأتنا ذات طبيعة روحية.

31 مارس

"من خلال الحرية في حياتنا الجديدة، نحن قادرون أخيرا على رؤية الخصائص الخاصة التي نمتلكها كأفراد"

— الكتاب الرمادي، 2-4 Lines (Chapter Ten, p. 161)

كنا نحاول دائما إخفاء الأشخاص الذين كنا نحن. لم تكن نحب أنفسنا، وهذا سبب كبير لاستخدامنا. في كل مرة كنا نتعاطى، كان ذلك للخروج من أنفسنا. يخبرنا الخطوة الخامسة، "يجب أن تذهب الأفتعة." في العيش في الإدمان النشط،

عندما تلاشت النشوة من التعاطى، لم تكن نحب من أصبحنا أيضا، لذلك استخدمنا المزيد. في النهاية، شعرنا أننا لا نستطيع العيش بعد الآن مع المخدرات. جعلتنا المخدرات نتحمل العيش في جلودنا. ومع ذلك،

العيش بدون المخدرات أيضا. بعضنا عاد إلى التعاطى، إلى النهايات المرة، السجون، المؤسسات، والموت. بعضنا وقف ووجد طريقة جديدة للعيش. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات وتنظيف أنفسنا، كان الجانب الأكبر هو أننا لم نكن نستطيع

في زمالة مدمني المخدرات، الشيء الوحيد الذي يجب علينا تغييره هو كل شيء. تم وصف العمل بالخطوات بأنه تقشير البصل، طبقة بعد طبقة.

في قلب البصل هو المكان الذي تقيم فيه أرواحنا الحقيقية. رحلتنا في التعافي هي العودة، من خلال جردنا واستعادة أنفسنا قبل أن تذهب أرواحنا إلى النوم. حتى وإن كان هناك الكثير من الدموع، هناك أيضا الكثير من النمو.

والزمالة، تستيقظ أرواحنا، ونحن نغذى. نحن محبوبون، حتى نتعلم أن نحب أنفسنا. أولا، يجب أن نتعلم من جديد من نعتقد أننا، ونصبح من نحن حقا. بمساعدة الله، الخطوات، التقاليد

نجد أن القيمة الحقيقية تكمن في أن نكون أنفسنا. قبول الذات هو عملية، وجزء من هذه العملية هو أيضا قبول ما نفتقر إليه.

نستفيد من أصولنا ونشاركها مع الآخرين. كما نعترف بمسؤولياتنا ونشاركها مع الله. بينما نتعلم قبول وحب أنفسنا، نتعلم قبول وحب الآخرين.

في هذه اللحظة

بمساعدة قوتنا العليا وزمالة مدمني المخدرات، سنكون أفضل ما يمكن أن نكون. سنتعلم مشاركة ذواتنا الحقيقية مع الآخرين.

1 أبريل

خلال الحياة. كنا دائما نشعر بخيبة الأمل والأذى عندما كان لديهم اهتمامات أخرى، أصدقاء آخرون وأحباء آخرون." "أصبحنا نعتمد بشكل كبير على الناس ليحملونا عاطفيا

— الكتاب الرمادي, (Chapter One, Lines 12-15) p. 2

في نهاية الطريق، كنا عالقين، لم نتمكن من الخروج. بدأ أكبر ممكنينا، العائلات، الأصدقاء، أصحاب العمل، وأصحاب العقارات، يتأثرون بإدماننا. في تمكينهم من التعاطي. مثل القرصان الذي يبني بعناية وصبر نموذج سفينة داخل زجاجة، نحن المدمنون بنينا بعناية وبمرور الوقت حياتنا داخل الإدمان. معظم المدمنين لم يتمكنوا من الوصول إلى القاع طالما أن ممكنهم استمروا

شخصا مختلفا كشريك، لذلك تركونا. الوظائف التي كنا مخلصين لها طوال فترة عملنا، بدأت الآن في العثور على موظفين آخرين ليحلوا محلنا. أحببتنا عائلتنا، لكنهم بدأوا يظهرن الحب القاسي. أراد شركاؤنا الرومانسيون

لم نتمكن من فهم لماذا كانوا يفعلون هذا لنا. لم ندرك أننا كنا مرضى، وكنا نفعل هذا لأنفسنا. كان يجب تحطيم أو هامنا مثل تلك الزجاجات لبدء إعادة البناء. لم نتمكن من منع الشعور بالخيانة، خاصة في وقت حاجتنا الأكبر. كنا مفلسين عاطفيا وروحيا وكان إنكارنا كثيفا لدرجة أننا

مرض وليس معضلة أخلاقية. قيل لنا أنه على الرغم من أننا لسنا مسؤولين عن وجود هذا المرض، إلا أننا مسؤولون عن أفعالنا ومسؤولون عن تعافينا. بلا أمل وفي يأس سعينا للحصول على المساعدة من بعضنا البعض في زمالة مدمني المخدرات. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات، قيل لنا أننا نعاني من أصبحنا

بالمبادئ الروحية، يمكننا الآن رؤية الأضرار والخراب الذي تسببنا فيه أثناء التعاطي. تحولت استيانتنا ضد ممكنينا إلى امتنان. رأينا القيمة في أفعالهم. بتعلم العيش

بعيش الخطوات، نحن نتحول إلى أشخاص مختلفين.

نبدأ في بناء سفننا خارج إدماننا.

في هذه اللحظة

سنكون ممتنين للأشخاص الذين لم يعودوا يمكنونا وسنبدا في تقديم التعويضات لهم جميعا.

2 أبريل

"يجب ألا نسيء تمثيل ما نقدمه حتى وإن كان ذلك قد يمكننا من جذب عدد أكبر من المدمنين لحضور اجتماعاتنا."

— الكتاب الرمادي، (p. 114 (Tradition Eleven, Lines 7-9

تقدم زمالة مدمني المخدرات وعدا واحدا فقط، الحرية من الإدمان النشط. الكلمة الأساسية هنا هي "تقدم"، علينا أن نقوم بالعمل لتحقيق هذا الوعد. دون استخدام مخدرات أخرى كبديل ويجد طريقة جديدة للحياة، من خلال استخدام الخطوات والتقاليد الروحية الاثني عشر لزمالة مدمني المخدرات. مدمني المخدرات ليست للجميع، ورسالتنا واضحة. يمكن للمدمن، أي مدمن، أن يتوقف عن استخدام المخدرات، أي مخدر؛ يفقد الهوس باستخدام المخدرات، لدينا إيمان برسالتنا كما هي. لا يتعين علينا تقديم وعود كاذبة للترويج لزمالة مدمني المخدرات. زمالة تجعل تعافينا ممكنا. ما يجعل كل هذا حقيقة، هو نظافتنا. الامتناع عن جميع المخدرات هو حجر الزاوية في برنامجنا؛ إنه حريتنا من الإدمان النشط. من خلال العمل والعيش بالمبادئ الروحية الموجودة في الخطوات والتقاليد، نجد قوة أكبر من أنفسنا استعادة هذه الأشياء. أو سيغادر أعضاؤنا إذا لم يحصلوا على هذه الأشياء مرة أخرى. هدايانا روحية في طبيعتها وتظهر نفسها في جميع أنحاء حياتنا. لا تقدم زمالة مدمني المخدرات استعادة عائلتنا أو وظائفنا؛ إذا كانت تقدم أيا من هذه الأشياء، فإن أعضائنا سيغادرون بمجرد مقترنا بالعيش بالمبادئ الروحية. يترك برنامج تعافينا الشخص المريض في حالة أفضل مما كان عليه قبل أن يمرض. رسالتنا هي الأمل ووعد الحرية. جاذبيتنا هي نمط حياة خال من المخدرات،

في هذه اللحظة

لن نشنت عن هدفنا الأساسي، بتقديم أي شيء آخر غير رسالتنا النقية وغير المقطوعة لزمالة مدمني المخدرات.

3 أبريل

"فكرة الصحة الروحية تأخذ أشكالاً عديدة في الشخصيات المختلفة التي نجدها في الزمالة."

— الكتاب الرمادي, 3-1 (Step Twelve, Lines 1-3) p. 59

كنا بحاجة إليه هو صحة الروح. ينص الخطوة الثانية عشرة في زمالة مدمني المخدرات المجهولين على أن هذه الصحة تحدث كنتيجة لتلك الخطوات. الإدمان النشط خلق الروح التي ولدنا بها، واستخدام المخدرات مرارا وتكرارا أجبر أرواحنا على النوم. ما

عن العيش بدون مخدرات يجبرنا على البحث عن قوة أكبر من أنفسنا، يمكنها تخفيف هوسنا بالاستخدام. كانت هذه هي المقدمة الأولى للروحانية لمرضنا. أول شيء كنا بحاجة إلى القيام به هو التوقف عن وضع المخدرات في أجسادنا وعقولنا. الألم الناتج

كانت هذه هي الهزة الأولى التي أعطيت لأرواحنا النائمة. كان هذا هو بداية صوتنا الروحية.

تبدأ هذه العملية من الخطوة الأولى؛ لا يتعين علينا الانتظار حتى الخطوة الثانية عشرة لهذه التجربة. نستيقظ قليلا في كل مرة نأخذ ونعيش خطوة أخرى.

بالنسبة لبعضنا، بدأت صوتنا عندما تم رفع هوسنا باستخدام المخدرات. بعضنا كان لديه تجربة روحية عندما اتصلنا بقوة أكبر من أنفسنا لأول مرة. قد يكون الأمر مختلفا لكل واحد منا. بالنسبة لبعضنا، الحرية من الإدمان النشط هي صحة في حد ذاتها.

بالقيمة. نصبح منتعشين روحيا ونكون سعداء بأن نكون أحياء. "يمكن أن تكون الصحة الروحية تقدمية، لكن يجب علينا الاستمرار في المضي قدما. عائلتنا أو أصحاب العمل. مهما كان شكل هذه الصحة، فإن الموضوع المشترك هو أن "الحياة تأخذ معنى جديدا، وفرحا جديدا، وجودة في الوجود والشعور بعضنا بدأ يلاحظ نهاية العزلة وشعر أن هذه كانت صحة أيضا. بدأنا في استعادة الثقة من أولئك الذين نعرفهم، بما في ذلك

نشطين في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يمكن لأرواحنا أن تعود للنوم. يجب علينا ممارسة هذه المبادئ من خلال التقاليد، في جميع شؤوننا. بدون أن نكون أعضاء

في هذه اللحظة

لكل صحة نحصل عليها من كل خطوة. سنستمر في مشاركة رسالة زمالة مدمني المخدرات المجهولين التي نعيشها مع الآخرين.

سنكون ممتنين

4 أبريل

"كان من الممكن في تفكيرنا الإدماني أن شيئاً ما سيعمل لنا دون أي عمل من جانبنا. هكذا كانت تعمل المخدرات."

— الكتاب الرمادي, 29-32 (Chapter One, p. 10)

بالنسبة لمعظم المدمنين، في بداية إيمانهم، كانت المخدرات هي الحل. كانت تأثيرات المخدرات تأخذنا خارج أنفسنا. نحن نستطيع البقاء على قيد الحياة مع مشاعرنا، لذا دفننا مشاعرنا بينما كنا في حالة نشوة. عندما تلاشت النشوة، لم يكن لدينا خيار؛ كان علينا أن نستخدم المخدرات منعنتنا من النظر إلى الواقع، وخذرتنا. لم تقدم تدميرنا، اضطررنا للبحث عن المساعدة. العديد منا بحث عن المساعدة من خلال الطب النفسي، الدين والطب؛ كل هذه الأساليب فشلت في مساعدتنا. كلما استخدمنا أكثر، شعرنا بالسوء أكثر. مع وأنها تتطلب حلاً روحياً، وليس حلاً كيميائياً. في زالة مدمني المخدرات المجهولين، يكون التعافي ممكناً فقط بعد أن نحقق الامتناع الكامل والتام. أعطونا المخدرات، لكن ذلك فقط جعل مشاكلنا أسوأ. بعضنا كان يبحث عن جرعة سحرية تصلحنا. لم يخطر ببالنا أن مشكلتنا كانت ذات طبيعة روحية، الأطباء لا يوجد طريق سهل للخروج. هناك، مع ذلك، طريق بسيط. هي حلنا، لكنها تتطلب العمل من جانبنا. في الإدمان النشط اعتمدنا على المخدرات للوصول إلى حيث نريد الذهاب. المخدرات قامت بمعظم العمل. المبادئ الروحية لزالة مدمني المخدرات المجهولين للقيام بالعمل. الألم الناتج عن العيش بدون مخدرات يجبرنا على البحث عن قوة أعلى. بدون هذا الألم، لن يكون هناك حاجة للبحث عن قوة أعلى. بعد القدوم إلى زالة مدمني المخدرات المجهولين، اعتقد بعضنا أننا لا نزال نستطيع الاعتماد على المخدرات لم تعمل لنا أبداً، فهي فقط تستمر في السماح لمرضنا بالتقدم. زالة مدمني المخدرات المجهولين تقدم نمط حياة خال من المخدرات، مع نمو غير محدود. إعطاء المدمنين أمل زائف من المجال الطبي. يتم تقديم حل كيميائي لمشكلة روحية، الطريق السهل للخروج، طريق أسهل وألطف. المشكلة هي أن المخدرات اليوم يتم

في هذه اللحظة

سنستخدم الخطوات، وليس المخدرات، لتحقيق الحرية من الإدمان النشط.

5 أبريل

"هذا البرنامج أعطانا إيماناً بإله محب يعمل من خلال الناس."

— الكتاب الرمادي، (p. 18 (Chapter Two, Lines 1-2

وحدثنا. كانوا في الواقع يروون قصصنا. بدأت قلوبنا تشعر بمبدأ التعاطف، تلك اللغة الصامتة للتعرف. استمرينا في العودة، وبدأنا نشعر بأننا في المنزل. منذ أن قال لنا أحد أن نستمر في العودة إلى أي مكان، خاصة نحو نهاية استخدامنا. عندما سمعنا الأعضاء يشاركون قصصهم، لم نستطع إلا أن نشعر بأننا لسنا عندما دخلنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، استقبلنا معظمنا بعناق، ورحب بنا وقيل لنا "استمروا في العودة." لقد مر وقت طويل لم نشعر به منذ فترة طويلة، أو بالنسبة لبعضنا، لم نشعر به أبداً. ما لم نكن نعرفه في ذلك الوقت هو أننا كنا نشعر بحضور الله يتجلى من خلال كل عضو. كان الأعضاء يهتمون بنا بصدق؛ شعرنا بالحب الذي

إلى بعضنا البعض في هذه الرحلة. عندما عملنا وعشنا الخطوات مع رعاتنا، بدأنا في تطوير علاقة مع الله كما نفهمه. بدأنا نشعر بالقلق على الآخرين. حصلنا على التزام، انضمنا إلى مجموعة منزلية، وحصلنا على راع؛ كنا في طريقنا الصحيح. سرعان ما اكتشفنا أنه كان برنامج نحن، وأنها بحاجة أخذنا الاقتراحات واتبعنا التوجيهات؛

استقبلنا القادمين الجدد عند الباب وعاملناهم تماماً كما عملنا عندما جئنا لأول مرة. كنا نبدأ في رؤية قوة نحن في البرنامج.

الأهم من ذلك أننا عرفنا مصدر هذه القوة. نعلم الآن أن الله يعمل من خلال الناس.

لقد أصبحنا أوعية حيث يمكن لهذه القوة أن تتجلى لمساعدة الآخرين.

في هذه اللحظة

سنستمر في الاستفادة من هذه القوة، حتى نتمكن من الاستمرار في أن نكون وعاء لمساعدة الآخرين.

6 أبريل

"على المستوى العملي، يحدث التكيف لأن ما يناسب مرحلة من مراحل نمونا قد لا يناسب مرحلة أخرى."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 6-7) p. 157

تكون مشكلتنا الواضحة هي المخدرات. بمجرد أن نستسلم للمرض ونتوقف عن الاستخدام، نجد أننا يجب أن نستسلم للمبادئ الروحية للبرنامج. على الرغم من أن الحقائق الروحية لبرنامجنا لا تتغير، إلا أن حدود الحقائق تتغير. عندما نأتي لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين،

بعد اتخاذ الخطوة الأولى، تعلمنا أن المخدرات كانت مجرد عرض للمرض. نجد أن الامتناع عن التعاطي على الرغم من ضرورته، ليس كافياً.

مدمنين لأننا استخدمنا المخدرات، بل استخدمنا المخدرات لأننا مدمنون. لم تكن المخدرات أو السلوكيات هي التي جعلتنا مدمنين، بل كان مرض الإدمان. كان يجب إجراء تعديل آخر على الحقيقة. قيل لنا أننا لسنا

المناسب فقط البقاء نظيفاً وعدم الاستخدام، توسعت الحقيقة أيضاً لتشمل علاج المرض بالمبادئ الروحية. بعد اتخاذ الخطوات، كان علينا الآن أن نعيشها. قيل لنا من قبل الرعاة أن الشيء الوحيد الذي يجب تغييره هو كل شيء. عندما كان من

الروحي إلى الانتكاس الروحي، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الانتكاس الجسدي. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، إذا لم نكن ننمو، فنحن نتراجع. أن نبدأ في الخروج من أنفسنا بمساعدة الآخرين. يقول نصنا الأساسي: "كل ما نعرفه عرضة للمراجعة، خاصة ما نعرفه عن الحقيقة." يمكن أن يؤدي الركود بعد العمل على الخطوات والتركيز على أنفسنا، كان علينا

يجب أن نظل يقظتنا الروحية تقدمية، إذا أردنا الاستمرار في هذه الرحلة الروحية.

في هذه اللحظة

سنواصل إجراء التعديلات لنمونا الروحي. سنظل منفتحين للتغيير.

7 أبريل

المكثفة المباشرة مع جميع أنواع مستخدمي المخدرات، في جميع مراحل المرض والتعافي، لا مثيل لها في القيمة العلاجية." "هذه الكتلة من الخبرة

— الكتاب الرمادي، (Chapter Two, Lines 31-33) p. 16

الأدوات التي لدينا في الزمالة. يتيح لنا القدرة على إظهار قبولنا لمرضنا للمبتدئين. يظهر استسلامنا للمبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. تحديدنا كمدمنين هو أحد أقوى

يخبرنا الفصل الثاني في نصنا الأساسي أننا لسنا مهتمين بما استخدمته من مخدرات، أو من كانت اتصالاتك. نحن حقا لا نهتم بما فعلته في إدمانك النشط. ما يمكنهم أيضا التوصل إلى تفاهم مع مرضهم الخاص. تحديدنا كمدمنين لا يمكن أن يكون إلا إذا توقفنا عن مقارنة قصصنا أو المخدرات التي استخدمناها. هذا الاستسلام، بدوره، يمنح المبتدئين الأمل في أنهم يوما

لديك مال أم لا، أو كم من الممتلكات المادية لديك أو لا تملكها. تبدأ القيمة العلاجية لمدمن يساعد مدمنا آخر بالتعاطف. هذا يعني أننا نشعر بالألم في قلبك. لسنا مهتمين بما إذا كان

الأمر يتعلق بمقابلتك في حالتك من اليأس وجلب الأمل لك. تجربتنا المباشرة تجعل من الممكن لنا مساعدة المدمنين.

الخبراء في تعافينا الخاص، فقط نحن كمدمنين يمكننا الوصول ومساعدة المدمنين. معا يمكننا أن نفعل لبعضنا البعض ما نجده مستحيلا أن نفعله لأنفسنا. لا الأطباء، ولا الدين، ولا الطب النفسي، ولا الطب، ولا المؤسسات أو المستشارين يمكنهم مساعدتنا. نحن

الأساسي، البقاء نظيفين وحمل هذه الرسالة إلى المدمن الذي لا يزال يعاني، ببقينا معا. ينبض قلب زمالة مدمني المخدرات عندما يشارك مدمنان تعافيهما. مرضنا المشترك جمعنا معا، وحلنا المشترك يوحدنا. هدفنا

في هذه اللحظة

سنشارك رسالة بسيطة وصادقة عن التعافي من الإدمان، ونعطي بحرية ما أعطي لنا بحرية.

8 أبريل

"سنعرف السعادة والفرح والحرية. الحياة ليست مجرد قدر كئيب."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 19-20, p. 141)

بالمرح، كان إنكارنا كثيفا لدرجة أننا لم نتمكن من رؤية الدمار الذي سببه الإدمان. لم نتمكن من تذكر سوى الأوقات الجيدة القليلة، في التقدم المبكر. عندما وصل بعضنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين وتوقفنا عن تعاطي المخدرات، اعتقدنا أن حياتنا ستكون مملّة الآن. كنا نربط التعاطي السؤال. الآن بعد أن أجبرنا الألم على التخلي عن المخدرات، لم نتمكن من منع أنفسنا من التفكير، ماذا سيحدث لنا. نعم، كنا نظن أن الكآبة كانت قدرنا. نسبنا ما هو المرح الحقيقي والضحك، ناهيك عن السلام والحرية التي كانت خارج بدأنا نضحك مرة أخرى. أصبح ضحكنا الآن ينبع من بطوننا، وبدأنا في عدم أخذ أنفسنا بجدية كبيرة. كانت سعادتنا وفرحنا تتبع من الداخل إلى الخارج. عندما تستيقظ أرواحنا، نتيجة لاتخاذ الخطوات، ثم من أنفسنا، بينما تقدمنا في العمل على الخطوات. تعلمنا أن هناك حياة بعد المخدرات. كان علينا تغيير وجهات نظرنا، وسرعان ما تبعتها تصوراتنا. اختبرنا الحرية، أولا من المخدرات، أرواحنا مع كل خطوة، نجد أن ما كنا نبحت عنه دائما كان مخفيا في العلن. السعادة هي ما يحدث في الخارج، الفرحة هو في الداخل، والحرية تربط بينهما. زمالة مدمني المخدرات المجهولين تتعلق أكثر بالتخلص من التعلم بدلا من التعلم. عندما تستيقظ يقول نصنا الأساسي أنه عندما نفقد الهوس الذاتي، نتمكن من فهم ما يعنيه أن نكون سعداء، فرحين، وأحرارا.

في هذه اللحظة

سنستمتع بالأشياء البسيطة في الحياة، ونعيش الحياة إلى أقصى حد. كل يوم سيتم الكشف عن المزيد.

9 أبريل

"بعد الكفاح مع العبء اليومي والقرود على ظهورنا، وصلنا إلى اليأس."

— الكتاب الرمادي، (p. 32 (Step One, Lines 3-4

بعضنا جاء إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين للتخلص من القرود على ظهورنا. وبعضنا جاء للتخلص من الناس الذين يضغطون علينا.

إلا إذا أراد ذلك. يقول نصنا الأساسي؛ يمكن تحليلنا، أو تقديم المشورة لنا، أو محاولة إقناعنا، أو الصلاة من أجلنا، أو تهديدنا، أو ضربنا، أو حبسنا. مشاكل الظهر لن تبقىنا نظيفين. المدمن لن يتوقف عن التعاطي

المدمن لن يتوقف حتى يشعر بأنه قد اكتفى. عندما هزمتنا إيماننا، أصبحنا راغبين. عندما كان ألم التغيير أقل من ألم البقاء على حالنا، استسلمنا.

برنامجنا، يتحول يأسنا إلى أمل. مع كل يقظة نتيجة للخطوات، نختبر الحرية، أولا من الإدمان، ثم من أنفسنا، ثم من الآخرين، وأخيرا من العالم بأسره. أصبح هذا البيان موضوعا شائعا للعديد منا. الاستسلام بالنسبة لنا يجب أن يكون تدريجيا، مع كل طبقة من البصل نقشرها. بينما نعيش

التغيير، والإجراءات التي نتخذها. الرغبة بدون عمل، مع ذلك، تتحول إلى يأس وتتوقف عملية التعافي. يتعمق استسلامنا مع كل خطوة وتقاليد نعيشها. هذا التحول يحدث فقط من خلال رغبتنا في

النظيف، يجب أن يكون هناك نمو داخل هذا السياج. التعافي هو اختيار يجب أن نطبقه كل يوم. نحن نحصل على إعفاء يومي يعتمد على صيانة روحيتنا. نفترق إلى القوة التي تأتي إلينا عندما نختار أن نعيش حياة موجهة روحيا. "إما أن نختار التواضع أو نختبر الإذلال. حتى لو كانت الاجتماعات سجايا حول وقتنا لم يعد تغيير شخصيتنا مدفوعا بالألم. "الأخلاق المفروضة

نحن نتعافى لنعيش حياة نظيفة وسعيدة.

في هذه اللحظة

يجب أن يأتي قرارنا بمواصلة هذه الرحلة الروحية من قلوبنا، وليس من عقولنا.

10 أبريل

"يجب أن نستخدم ما نتعلمه أو سنفقدده وربما ننتكس، بغض النظر عن المدة التي بقينا فيها نظيفين."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 14-15) (p. 123)

"المعرفة ليست بديلا عن الاستسلام. هذا يعني أننا نعاني من مرض جسدي، عقلي، روحي وعاطفي. كان تعاطي المخدرات مجرد عرض لهذا المرض. كتب أحد أسلافنا أن

جوانب حياتنا، يجب أن نعيش وفقا للمبادئ الروحية في كل جانب من جوانب حياتنا. يجب أن يتبع اعترافنا بالامتناع الكامل والتام لجعل التعافي ممكنا. كنا بحاجة إلى حل أعمق. بما أن الإدمان يؤثر على كل جانب من

إعلامنا بعد أن تم تضليلنا طوال حياتنا. يقول نصنا الأساسي أن "برنامجنا هو مجموعة من المبادئ مكتوبة ببساطة بحيث يمكننا اتباعها في حياتنا اليومية. كان علينا أن نتعلم طرقنا القديمة. كان علينا أن نعاد

"إنه يعمل، إذا عملته،" وليس إذا عرفته. مثلما يمارس الطبيب، والمحامي يمارس القانون، كمدمنين في التعافي علينا أن نمارس المبادئ الروحية. أهم شيء فيها هو أنها تعمل. لهذا السبب نسمع في الاجتماعات،

يوجد له علاج معروف. نحن فقط نوقف مرضنا ونمارس المبادئ الروحية على أساس يومي. إنه برنامج فقط لليوم، إعفاء يومي يعتمد على صيانة يومية. نعاني من مرض قاتل ومتقدم لا

العمل ببرنامج حي. عملية الانتكاس لا تتطلب أي عمل. كتب عضو آخر، "إذا كان البرنامج يتعلق بالامتناع البسيط، فلن يكون لدى ن.أ. الكثير ليقدمه. تتوقف عملية تعافينا عندما نتوقف عن

جديدة للعيش - سعيدة، مبهجة وحررة. وعد الخطوات هو أكثر بكثير من مجرد حرية بسيطة من الإدمان النشط؛ إنه وعد باليقظة الروحية الكاملة والتامة." تجلب الخطوات طريقة

في هذه اللحظة

إذا كنا نريد الاحتفاظ بما لدينا، فعلينا بذل الجهد للحفاظ عليه. لا يمكننا الاحتفاظ به إلا إذا أعطيناه.

11 أبريل

"التغيير ينطوي على المجهول، المصدر الكبير للخوف."

— الكتاب الرمادي, 8 Line (Chapter Nine, p. 148)

يخافون من المجهول. بالنسبة لنا كمدمنين، كانت حياتنا كلها متركزة في الخوف. الحياة المبنية على الخوف لا تترك مجالاً للإيمان، ولا مجالاً للنمو. يقولون إن معظم الناس

باستخدام المخدرات. لم تكن نريد أن نشعر بالواقع. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، قيل لنا أن الخوف هو دليل زائف يظهر كحقيقة. استخدمنا لأننا كنا نعرف كيف سنشعر بعد دخول المخدرات إلى نظامنا. كنا نتحكم في مشاعرنا

على ذلك لأن معظم الوقت ما كنا نخافه لم يحدث أبداً. كانت مخاوفنا موجودة بسبب نقص الإيمان في حياتنا. يأتي الخوف عندما نعيش في المستقبل. معظمنا تعرف

يقال لنا أن نعيش فقط لليوم. بينما نعيش في اللحظة، نتلاشى مخاوفنا، ونبدأ في الشعور بالأمل. من خلال المشاركة والرعاية مع الآخرين في طريقة ن.أ. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين،

لم نعد نخاف من المجهول لأننا نعرف أن ما ينتظرنا أفضل مما لدينا الآن، أو مما كان عليه في أي وقت مضى. نبدأ وننهي أيامنا بالامتنان لما منح لنا. نبدأ في بناء علاقات مع أنفسنا، والآخرين، وإله كما نفهمه. نبدأ في الحصول على إحساس ونظرة لما يمكن أن تكون عليه حياتنا في هذه الطريقة الجديدة للحياة. نحصل على إحساس بأن كل شيء سيكون على ما يرام. مع كل خطوة نخطوها، تطور الإيمان؛

نجعل كل يوم يحتسب، ونعيشه إلى أقصى حد. الخوف اليوم يعني مواجهة كل شيء والتعافي. لم نعد نحتاج إلى المرور بأي شيء بمفردنا.

اليوم لدينا زمالة مدمني المخدرات المجهولين والإيمان بقوة أعلى.

في هذه اللحظة

سنترك الأمر لله، لم نعد نخشى أو نخاف المستقبل. اليوم نعيش بالإيمان، وليس بالخوف.

12 أبريل

الأشياء المشتركة في جميع أنحاء الزمالة. تأخذ الحياة معنى جديداً، وفرحاً جديداً، وجودة في الوجود والشعور بالقيمة." "هذا الاستيقاظ لديه بعض

— الكتاب الرمادي، (p. 59 (Step Twelve, Lines 3-5

لكن مساراتنا الروحية تختلف كما يختلف الأعضاء. بدءاً من استسلامنا، نعاني من مستويات مختلفة من الأمراض. نتعافى على مستويات مختلفة أيضاً. ناركوتيكس أونيموس هو برنامج "نحن"،

بها هي نفسها؛ نستخدم المبادئ الروحية للخطوات والتقاليد في رحلتنا. نشارك هذه المجموعة من المبادئ التي تجعل مساراتنا الروحية والتعافي ممكنة. فهمنا الخاص. لا يوجد مسار روحي محدد في ناركوتيكس أونيموس، نصلي ونتأمل بشكل فردي مختلف عن بعضنا البعض. ومع ذلك، فإن الطريقة التي نقوم قوتنا العليا تختلف عن بعضها البعض، الإله الذي نختاره هو من

وقوتنا وآمالنا مع بعضنا البعض. عندما نستيقظ، نوظف الآخرين، نظهر لهم ما نجح معنا. مع تجربتنا، نضيء الطريق الذي سلكناه أولاً عندما وصلنا هنا. نساعد بعضنا البعض، نشارك تجاربنا

أظهر لنا الآخرون الطريق، والآن نشارك هذا الطريق مع الآخرين. يجب أن يقودنا رعاتنا إلى الله.

نسير مع بعضنا البعض، جنباً إلى جنب، دون توازي. نشارك استيقاظنا مع بعضنا البعض، نشارك تجاربنا مع بعضنا البعض.

المدمنين النظيفين، المنعشين روحياً ويتمتعون بطريقة حياة جديدة. يجب أن يستمر استيقاظنا الروحي في التقدم؛ المشاركة مع الآخرين تجعل ذلك ممكناً. نشارك حريتنا من الإدمان النشط ونهاية العزلة. العيش بسعادة وفرح وحرية لم يعد نظرية، نرى الدليل على

في هذه اللحظة

نواصل مشاركة تعافينا ورسالة ناركوتيكس أونيموس مع كل من يسعى إليها.

13 أبريل

"هذا السعي للحصول على الموافقة أعادنا إلى حيث بدأنا، أو أسوأ."

— الكتاب الرمادي, (pg. 24 (Chapter Three, Lines 30-31

يتنكر في شكل لطف، لكنه كله قائم على الأنا. كمدمنين مستخدمين ارتدينا العديد من الأقنعة، ومع كل قناع ارتديناه، استمر ذاتنا الحقيقية في الاختفاء. هذه الأداة في إيماننا النشط للحصول على ما نريد، المزيد من المخدرات. سلوك السعي للحصول على الموافقة هو شكل من أشكال التلاعب والسيطرة. أحيانا إرضاء الناس هو عيب في الشخصية؛ استخدمنا

نحو نهاية استخدامنا، لم نعد حاضرين، كان ذلك مرضنا. أحد أعراض المرض هو تدني احترام الذات. منذ أن نتذكر، لم نشعر أبدا بأننا كافيين.

التضحية بأنفسنا وقيمنا. عندما يتعلق الأمر بالمخدرات، كانت كل الرهانات متوقفة. استخدمنا هذا العيب في الشخصية كأداة لتمكين استخدامنا، ونجح دائما ما حاولنا الانتماء، حتى لو كان ذلك يعني

الحقيقية. بينما نتقدم في تعافينا، نستعيد أنفسنا. هذه الرحلة، بمساعدة الخطوات، تعيدنا إلى الأشخاص الذين كان من المفترض أن نكونهم طوال الوقت. في ناركوتيكس أنونيموس، القيمة الحقيقية تكمن في أن نكون أنفسنا

عن أشياء خارج أنفسنا، لجعلنا نشعر بالرضا عن أنفسنا. لم نعد بحاجة إلى الناس أو الأماكن أو الأشياء لتأكيدنا. إيماننا في قوتنا العليا، وليس في الناس. عملية قبول الذات تؤدي إلى الموافقة الذاتية وأخيرا نشعر بالراحة في جلودنا. لم نعد نبحت

كل يوم نطلب من الله إزالة نقائصنا. نصلي لكون أفضل الأشخاص الذين يمكننا أن نصبح.

فقط لليوم.

في هذه اللحظة

"خذ إرادتي وحياتي. ارشدني في تعافني. أرني كيف أعيش."

14 أبريل

"هل نريد حقا التخلص من استيائنا، غضبنا، مخاوفنا؟"

— الكتاب الرمادي, (p. 46 (Step Six, Lines 20-21)

في بعض الأحيان نتمسك بهذه العيوب لأن هذا كل ما كنا نعرفه في وقت ما. حتى أن هذه العيوب أنقذت حياتنا أو مكنت استخدامنا في أفضل الأحوال. يخبرنا النص الأساسي أن هناك أمانا مشوها في الألم المألوف.

الرابعة والخامسة والسادسة والسابعة في تحديد واستبدال هذه المهارات القديمة للبقاء. لم تعد هذه الأدوات للبقاء ضرورية في هذه الطريقة الجديدة للحياة. يمكن أن يكون التخلي مؤلما، إنه يشبه تقريبا التخلي عن صديق قديم. تساعدنا الخطوات

أدوات روجي. نحافظ على فعالية هذه الأدوات باستخدامها في حياتنا اليومية. المبادئ الروحية الموجودة في الخطوات والتقاليد تجعلنا أشخاصا أفضل. في ناركوتيكس أنونيموس، نحصل على صندوق

على طريقة جديدة للعيش. نجد أنه عندما نثق في العيوب، ننتهي بالألم وإيذاء الآخرين. عندما نثق في المبادئ الروحية، تستفيد حياتنا وحياة من حولنا. كما أنها تمنح المدمنين الآخرين الأمل، في أنهم أيضا يمكنهم العثور

رسالة فعالة، لأننا نعيشها. بمساعدة قوتنا العليا، ورعائنا وزمالة ناركوتيكس أنونيموس، نعيش حياة نظيفة ومنتجة. لم نعد نحارب الغضب أو الاكتئاب. يمكننا حمل

نستسلم للعملية وتصبح حياتنا جديدة. لا يمكننا الاحتفاظ بهذه الهدية الثمينة إلا إذا قدمناها.

في هذه اللحظة

سنترك الأمر لله ليقوم بما لا نستطيع القيام به لأنفسنا.

15 أبريل

"لقد بدأنا نستمتع بالحياة النظيفة ونريد المزيد من الأشياء الجيدة التي يحملها لنا زمالة ن.ا."

— الكتاب الرمادي, (p. 40 (Step Three, Lines 7-8

أحد الهدايا التي تقدمها زمالة مدمني المخدرات المجهولين. تبدأ رحلتنا بالامتناع التام عن جميع المخدرات. تبدأ الحرية من الإدمان النشط بخطوتنا الأولى. وعد الحرية هو

من الناس، الذين مثلنا، كانوا ميئين روحيا. زمالة مدمني المخدرات المجهولين تعيد الأموات إلى الحياة؛ نحصل على إعفاء يومي من أحكام الموت لدينا. نحن أخيرا أحرار من سجوننا الذاتية. أصبحنا جزءا من مجموعة

قوة أكبر من أنفسنا. في الخطوة الأولى، نتوقف عن الاستخدام، في الخطوة الثانية نفقد الرغبة في الاستخدام. في الخطوة الثالثة نجد طريقة جديدة للعيش. باستخدام المخدرات، يبدأ الاستعادة إلى العقلانية هنا. اكتشاف أن الجانب الأكبر من التعافي هو تعلم العيش بدون المخدرات، نحن مجبرون على البحث عن خطوتنا الثانية تحرر عقولنا من الهوس

هذا أدى إلى راحة البال. لقد عرفنا حرية جديدة، ونريد المزيد.

الوقت، حياة الآخرين. وعد واحد، العديد من الهدايا، نشارك هذه الهدايا من أجل الحفاظ عليها. البحث والاستسلام لقوة أكبر من أنفسنا هو عمل إيمان. من خلال العيش وفق المبادئ الروحية، نحسن جودة حياتنا، وفي نفس

من خلال استسلامنا اليومي. نعزز برنامجنا بمشاركته مع القادمين الجدد. بينما نتقدم في الخطوات، تصبح العلاقة مع الله كما نفهمه أكبر مصدر لقوتنا. نحافظ على أملنا حيا

برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين يقدم نموا روحانيا غير محدود. مع مرور كل يوم وتجدد روحاني، نظهر امتناننا بمشاركة تعافينا مع الآخرين.

في هذه اللحظة

سنستفيد من هذا المنجم الذهبي غير المحدود، ونشارك هذه الثروة الواسعة مع كل من يسعى إليها.

16 أبريل

"إرادتنا لتجربة أفكار جديدة وحلول ممكنة للمشاكل ستساعد في فتح أبواب التعافي."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 6-8) p. 83

إذا كان البيان أعلاه صحيحا، فإن العكس يجب أن يكون صحيحا أيضا. كوننا مغلقين الذهن سيغلق باب التعافي.

سيفسد من الركود. خلال إيماننا النشط، عانى الكثير منا من هذه العملية الفاسدة. ما كنا نفعله لم يكن يعمل، لكننا كنا غير قادرين على تجربة شيء جديد. الصرف المغلق لن يسمح لأي شيء بالنزول، وبالتالي

للاستسلام لزمانة مدمني المخدرات المجهولين. تخبرنا الخطوة الأولى أنه عندما نعترف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا، نفتح ذلك الباب للتعافي. قفلا عليها. بما أنك لا تستطيع زرع فكرة جديدة في عقل مغلق، يجب أن يتم فتح بطريقة ما. الوصول إلى القاع إلى نقطة اليأس كان الفتحة التي نحتاجها إنكارنا أغلق عقولنا، والمخدرات وضعت

عقولنا في الإغلاق، ونغلق ذلك الباب مرة أخرى. زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو برنامج عمل؛ يتكون من اثني عشر خطوة واثني عشر تقليدا. مدفوعا بالأمل، وكان الانفتاح الذهني هو المفتاح. يقول نصنا الأساسي، "الانفتاح الذهني يقودنا إلى الرؤى التي أفلتت منا خلال حياتنا." بدون الإرادة، تبدأ الضرب إلى الخضوع في الخطوة الأولى كان استسلاما مشروطا. كان يجب أن تكون خطواتنا الثانية استسلاما

نجد أن نقص أي من المبادئ الرئيسية الثلاثة، الصدق، الانفتاح الذهني، أو الإرادة، يمكن أن يوقف عملية التعافي. الانتكاس يبدأ في نهاية تلك العملية. الخطوات هي الكيفية والتقاليد هي السبب.

تعافينا وحقائقنا عن أنفسنا، الآخرين والعالم، تخضع للمراجعة. يجب أن نستخدم التعافي كمرشح، لذلك الصرف المفتوح الآن.

عندما نتعثر، يمكننا الاتصال بالله كما نفهمه، 24/7.

في هذه اللحظة

سنبقى منفتحين لنندرك أنه إذا لم تكن المشكلة، فلا يوجد حل.

17 أبريل

"وجد الكثيرون أن عملياتنا العقلية المريضة تتغير ببطء شديد من خلال الممارسة المتكررة للمبادئ الجديدة غير المألوفة."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 19-23) (p. 121)

بعد أن ندرك أننا ليس فقط عاجزون عن إيماننا، ولكننا لسنا جيدين في التعامل مع الحياة أيضاً. لدينا خبرة قليلة أو معدومة في العيش وفق شروط الحياة. لكيفية العيش كجزء من المجتمع بعد أن نتوقف عن الاستخدام. ندخل البرنامج بعد شهور، سنوات، أو عقود من البقاء على مستوى غير مناسب لشخص صحي. يتطلب الأمر الكثير من إعادة التعلم

نبدأ في العيش وفق المبادئ الروحية الموجودة في الخطوات والتقاليد. التحدث والعمل مع رعاتنا هو أيضاً جزء أساسي من وضعنا على المسار الصحيح. هذه العادات الجديدة لفترة، سنلاحظ أن أنماط تفكيرنا تبدأ في التغيير. لم نعد نشعر بأننا بحاجة إلى السيطرة على كل شيء وكل شخص. بعض أفعالنا هي أنماط الأفعال البسيطة التي نقوم بها خلال اليوم ستساعدنا على إعادة تعلم عادات صحية جديدة واستبدال القديمة مثل العزلة والتصرف بشكل غير لائق. بعد ممارسة فقط من خلال الجهد المتكرر من جانبنا. يطلب منا حضور الاجتماعات اليومية، إجراء المكالمات الهاتفية اليومية، الكتابة اليومية، والصلاة اليومية. هذه عاداتنا القديمة ستتموت بصعوبة،

الثانية حقيقة بالنسبة لنا. يجب أن نصبح راغبين في العمل على البرنامج بأقصى قدراتنا. نقبل أن طريقة تفكيرنا تحتاج إلى التغيير من أجل البقاء نظيفين. هذا هو الوقت الذي ستصبح فيه الاستعادة إلى العقلانية المذكورة في الخطوة

هذه عملية تستمر مدى الحياة. يمكننا التغيير لنصبح أعضاء صحيين ومنتجين في المجتمع، طالما أننا نعمل من أجل ذلك.

في هذه اللحظة

سنستبدل العادات القديمة بأخرى جديدة تقترح علينا. سنمد يداً وندع شخصاً يعرف ما نفكر فيه. تذكر، نحن نتعافى يوماً بيوم.

18 أبريل

"طلبنا منه بتواضع أن يزيل نقائصنا."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Header, p. 48)

في الماضي، كان علينا عادة أن نتعرض للإذلال لندرك أننا قد هزمنا ونحتاج إلى المساعدة. وضعنا رغباتنا أمام احتياجاتنا واحتياجات الآخرين. نحن كمدمنين نواجه صعوبة في أن نكون متواضعين.

إلى إدارة والتحكم في كل جانب من جوانب حياتنا. رفضنا طلب المساعدة، خاصة عندما كنا بحاجة إليها. منعتنا غرورنا من رؤية عيوبنا وإنسانيتنا. شعرنا أننا بحاجة

طلب المساعدة. الإله الذي نفهمه والذي أنقذ حياتنا في الخطوات السابقة لا يزال هنا معنا. يذكرنا النص الأساسي أن التواضع مهم لنا مثل الطعام والماء. في الخطوتين الخامسة والسادسة، نتعلم أن جزءاً من كوننا بشراً هو

تصبح نقائص؛ هذا هو الوقت الذي نطلب فيه المساعدة من قوتنا العليا. لا نطالب أو نغضب عند الطلب، فهذا ليس ما تعنيه الخطوة عندما تقول بتواضع. كوننا بشراً، سنضل بالطبع وخلال الأوقات العصيبة سنتشط عيوبنا بالتأكيد. العيوب في العمل

الطريق. بعضنا يفعل ذلك عن طريق قطع أجسادنا إلى نصفين، عن طريق الركوع. بعضنا قد يبدأ في تطبيق مبدأ روعي يكون عكس ذلك العيب. عندما نطلب المساعدة، سيلتقي الله بنا في منتصف

على التواضع من جانبنا. ستظل عيوبنا خاملة، وستقل نقائصنا من خلال ممارسة بعض المبادئ الروحية التي في صندوق أدواتنا على أساس يومي. بعضنا قد يطلب المساعدة من الرعاة أو الآخرين. كل هذه علامات

بينما نطلب إزالة نقائصنا. بممارسة الصبر مع أنفسنا، نتعلم الصبر والتسامح مع الآخرين. كما نغفر، نغفر لأنفسنا، وبدورنا نتعلم أن نغفر للآخرين. نطلب من الله المغفرة،

في هذه اللحظة

سنقبل كوننا بشراً. التواضع هو نتيجة عندما نطلب المساعدة من الله.

19 أبريل

"الخطوة التاسعة تساعدنا في التغلب على الشعور بالذنب وتساعد الآخرين في التغلب على الغضب."

— الكتاب الرمادي, (p. 53 (Step Nine, Lines 20-21)

الخطوة التاسعة. بعد إكمال قائمة الخطوة الثامنة، نراجع هذه القائمة مع الرعاية. نشطب، حيثما أمكن، من تلك القائمة، حيث يمكن أن نؤذيهم أو الآخرين. تخبرنا أدبياتنا أن التوقيت مهم في

أنه ليس من المبكر جدا تقديم تلك التعويضات. تخبرنا أدبياتنا أنه يمكن أن يسبب ضررا أكثر من النفع إذا كان هؤلاء الأشخاص لا يزالون غاضبين منا. نتأكد أيضا من

التي نحن على وشك تقديمها، نبدأ بالفعل في البحث عن هؤلاء الأشخاص والأماكن والأشياء. نواصل دون أي توقعات على النتائج. لا نتوقع النتائج. بمجرد أن نحدد التعويضات الفعلية

الشوارع لأننا يجب أن نفعل ذلك. تنظيف حطام استخدامنا والتغيير هو جزء كبير من تعافينا. بدأت العملية مع مغفرة قوتنا العليا لنا في الخطوة السابعة. ننظف جانبنا من

نعفر للآخرين ولأنفسنا في الخطوة الثامنة. هذه الخطوات السابقة تجهزنا لأي شيء يحدث في عملية التعويضات. توقع ما قد يحدث يمكن أن يصبح عقبة. بما أننا لسنا أعظم من قوتنا العليا،

يجب أن نتذكر أن القوة العليا التي جعلتنا نظيفين في الخطوة الأولى لا تزال معنا. نتخذ الإجراء لأننا يجب أن نفعل ذلك ونترك النتائج لله الذي نفهمه. الخوف هو نقص في الثقة.

الحرية. نجد طريقة جديدة للعيش وهذا يمنحنا ويمنح الآخرين الأمل. بما أن التعويض يعني التغيير، نكون حذرين لعدم التسبب في المزيد من الضرر. نختبر على مستوى أعمق وعد

في هذه الأضرار في المقام الأول. نحن لسنا متساوين أبدا، هناك من لن يختبر تعويضاتنا. التغيير في مواقفنا وسلوكياتنا سيكون تعويضنا غير المباشر. نتوقف أيضا عن ممارسة العيوب التي تسببت

هذه الرحلة في تعافينا هي عملية تستمر مدى الحياة.

في هذه اللحظة

سنقوم بالتعويضات ونترك النتائج لله الذي نفهمه.

20 أبريل

"أصبحنا نعتمد بشكل كبير على الناس لحملنا عاطفيا خلال الحياة."

— الكتاب الرمادي, (Chapter One, Lines 12-13, p. 2)

على أنفسنا على مستوى عميق جدا. نحو نهاية استخدامنا، كان من الواضح أن وظائفنا وأصدقائنا وعائلتنا وكل من تواصلنا معهم تقريبا تأثروا بإيماننا. بالنسبة لمعظمنا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، أثرت مرضنا على كل جانب من جوانب حياتنا. أثرت

كان له علاقة بالحصول على المخدرات أو استخدامها أو الموارد المستقبلية. كنا مدمنين على الناس كما كنا مدمنين على المخدرات، كنا نستخدمهم أيضا. - ذلك الشخص أو المكان أو الشيء الذي سيجعل كل شيء على ما يرام." مع تقدم إيماننا، أصبح عالمنا أصغر وأصغر. عزلنا المرض عن الناس إلا إذا تذكرنا أدبياتنا بأننا "كنا نبحت باستمرار عن "الإجابة"

كان الأشخاص الذين أحبونا حقا هم آخر من تركنا. ثم، فقط حينها، كنا قادرين على البدء في الوصول إلى قاعنا.

الأشخاص والأماكن والأشياء التي مكنت استخدامنا لم تعد موجودة. كان العزلة هي البداية والنهاية لقاعنا.

علينا تحويل اعتمادنا إلى قوة محبة ورعاية يمكنها تخفيف هوسنا بالاستخدام. كان هذا اعتمادا صحيا ونتائجه كانت الحرية والأمل من الإدمان النشط. في حالة يأس، طلبنا المساعدة من بعضنا البعض في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. هنا، سمعنا أنه يجب

الذاتية، وليس المساعدة الذاتية. تعلمنا عن الاعتماد الصحي الذي شمل قوتنا العليا والآخرين. لأول مرة منذ فترة طويلة، كنا حاضرين في حياتنا الخاصة. علمنا التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين عن الرعاية

الآخرين. نسمح للناس بأن يكونوا هناك من أجلنا بطريقة صحية. يقول النص الأساسي، "حالتنا الروحية هي الأساس لتعاف ناجح يقدم نموا غير محدود." يمكننا أن نكون هناك للآخرين أيضا. إذا كانت علاقتنا السابقة حقيقية، فسوف تبقى. بينما نتقدم مع مبادئنا الروحية، تسبب تعويضاتنا تغييرات فينا وأحيانا في

في هذه اللحظة

سنتعلم عن الاعتماد الصحي؛ يتم قياس هذا الاعتماد من خلال المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين.

21 أبريل

"الثمرة الكاملة لعمل الحب تعيش في الحصاد، وهذا يأتي دائما في موسمه الصحيح"

— الكتاب الرمادي, Forward (p. 1)

النشط، عملنا بلا كلل لاستخدام وإيجاد الطرق والوسائل لمواصلة الاستخدام، وما حصلنا عليه لم يكن مجزيا جدا. كانت النتائج كارثية لنا وللآخرين. نحصد ما نزرع. في الإدمان

التعافي الأولية تتطلب الكثير من العمل، والكثير من الحفر، والكثير من قلب التربة القديمة. نحن نزرع بذورا جديدة، بذور الحب، والرحمة، والصبر. كنا نحصد ثمارا فاسدة لأنها لم تخلق بالحب. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نتعلم أن عملية

ماضيها. نبدأ في رؤية ثمار عملنا الشاق؛ نبدأ في تجربة مشاعر جديدة من القيمة الذاتية. نبدأ في إظهار التعاطف تجاه الآخرين، ونبدأ في النمو روحيا. هناك الكثير من العمل الشاق أمامنا، إصلاح حطام

قمنا بالعمل؛ قمنا به بالحب. أخيرا تحملنا المسؤولية عن حياتنا، والآن نحصد المكافآت.

الموسم الصحيح الآن علينا. نقوم بالعمل ونشارك مع الآخرين هذه الهدية الثمينة. نري الآخرين كيف يزرعون ويحصدون الفوائد عندما نقوم بمشيئة الله.

في هذه اللحظة

سنحصد ثمار عملنا المحب؛ سنعطي الوقت، الوقت. الحصاد الكامل يأتي في الموسم الصحيح.

22 أبريل

"هذا هو طريقنا للنمو الروحي، لتغيير شخصيتنا، يوما بعد يوم"

— الكتاب الرمادي، (p. 49 (Step Seven, Lines 31-32

عيوبنا جزءا من شخصيتنا وكانت حلنا لفترة طويلة. يحدث التغيير بمرور الوقت، وليس بين عشية وضحاها، لكننا مسؤولون عن اتخاذ الإجراءات. أصولنا وعيوبنا، نصبح مستعدين تماما لأن يزيل الله أي عقبات تقف في طريق مشيئة قوتنا العليا لنا. استغرق تطور شخصيتنا المعيبة وقتا طويلا. أصبحت بعد أن قمنا بجرد

في حياتنا. نستخدم هذه القوة لمنحنا القوة للتفاوض على تعافينا. نسير على الحديث بينما نسحب أنفسنا ببطء وحذر من العزلة إلى التيار الرئيسي للحياة. لم يعد الله الذي نفهمه أيقونة خاملة؛ نحن في الواقع نجعل الله شخصية فاعلة

نلتقط الأدوات الروحية التي وضعت أماننا، من قبل رعاتنا وقوتنا العليا. نستخدم ولا نحلل؛ نستخدم الاعتماد بدلا من الامتثال أو التحدي.

نحافظ على استسلامنا الأولي حيا، من خلال الاستمرار في الاستسلام على مستوى أعمق. لم نعد مدفوعين بالألم.

كلما مارسنا المبادئ الروحية لبرنامج مدمني المخدرات المجهولين، كلما كانت عيوبنا خاملة، أو على الأقل تقلصت. مع كل خطوة نعيشها، نختبر يقظة. في الواقع على المزيد من القوة، عندما نختار القيام بمشيئة الله لنا. تحول شخصيتنا هو حدث يومي؛ نعزز تعافينا من خلال الصيانة اليومية لحالتنا الروحية. نحصل

تمنحنا هذه التجربة الروحية لمحة عن كيف ستكون حياتنا، خالية من العيوب. هذا يمنحنا الأمل، نحن نتعافى يوميا، من حالتنا البائسة.

في هذه اللحظة

سنشارك في تعافينا؛ سنتخذ الإجراءات اللازمة لجعل تعافينا ممكنا.

23 أبريل

"إذا كنت تفهم الله ببساطة على أنه ما يبقينا نظيفين، فهذا جيد."

— الكتاب الرمادي, (p. 38 (Step Three, Lines 24-25

على أقل تقدير. استخدمت قوة المرض المخدرات للسيطرة على إرادتنا وحياتنا. كان كل ما فعلناه تقريبا مدفوعا بالحصول على المخدرات واستخدامها. عندما جاء الكثير منا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كنا مفلسين روحيا،

بل كانت المخدرات تستخدمنا. كنا نعيش لنستخدم ونستخدم لنعيش. فقدنا الاتصال بأي خير كان لدينا في حياتنا. كنا في مهمة تدميرية؛ كنا خارج السيطرة. في هذه المرحلة، لم نعد نستخدم المخدرات؛

وجد طريقة جديدة للعيش، دون استخدام أي مخدرات تؤثر على العقل أو المزاج. بالنسبة للكثير منا، كان لدينا إله لسوء فهمنا، ولم يكن يعمل لنا. المخدرات المجهولين، قيل لنا أننا لا نحتاج إلى الإيمان بأي شيء. كان الإيمان هو أن (وليس في) قوة محبة وراعية، يمكن أن تخلصنا من الهوس بالاستخدام. تخلى الكثير منا عن الأمل في أي إله كنا نعرفه، وبعضنا لم يعرف الله على الإطلاق. في زمالة مدمني

علينا أن نكيف المبادئ الروحية على جميع الجوانب أيضا. في البداية، كل ما نحتاجه هو فتح طفيف في عقولنا المغلقة، يتبعه استسلام كامل لطريقة ن.أ. الإدمان النشط، هو كل الدليل الذي نحتاجه لنراه. كان يجب أن تبدأ عمليتنا بالامتناع التام والكامل؛ وبما أن الإدمان انتشر إلى كل جانب من جوانب حياتنا، كان قيل لنا أنه إذا لم نؤمن، فقط نؤمن بأن الباقيين منا يؤمنون. كان دليل المدمنين مثلنا، الذين يعيشون حياة سعيدة ومبهجة وحررة من

لمواصلة هذه الرحلة. الخطوات بالنسبة لنا هي أكثر من مجرد الامتناع البسيط. تقدم لنا الخطوات يقظة روحية كاملة وشاملة، مع كل خطوة نتخذها. بعد أن تم تقديمنا إلى قوتنا العليا في الخطوة الثانية، نبدأ في طلب القوة في الخطوة الثالثة

نستمر في التعافي ومشاركة هذه الهدية الثمينة مع الآخرين للحفاظ عليها.

في هذه اللحظة

نحن فقط نطلب أن تكون هذه القوة محبة، راعية و غافرة. إذا كان ذلك صعبا، فقط نؤمن بأننا نؤمن.

24 أبريل

متعافين في زمالة ن.ا، نمارس العيش والاستمتاع بالحياة على أساس يومي من خلال عيش الخطوات الاثنتي عشرة." "نحن، كمدمنين

— الكتاب الرمادي. (Chapter One, Lines 10-12) (p. 14)

أمل ولا حول، وعلى حافة حياة مدمرة. بالنسبة للكثيرين، كانت ن.ا آخر منزل في الحي؛ كانت آخر شيء جربناه، لكنها كانت الشيء الوحيد الذي نجح. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، هناك حياة بعد المخدرات. نصل إلى ن.ا بلا انتظارنا وانتظرنا، لكن الشيء الوحيد الذي حدث هو أننا شعرنا بالسوء. كنا نعيش بدون استخدام المخدرات ولا شيء يخفف عنا، لذلك شعرنا بكل شيء. قيل لنا من قبل أعضاء آخرين أن نبقي ممتنعين، وسنحدث المعجزة. للعيش وفقا للمبادئ الروحية. الحل الوحيد لحياة موجهة بالإرادة الذاتية، كان حياة موجهة بالمبادئ الروحية. كان حلنا الوحيد مغلقا في الخطوات والتقاليد. نظرا لأن الإدمان أثر على كل جانب من جوانب حياتنا، كنا بحاجة أولا، نعمل على الخطوات، ثم نعمل الخطوات علينا، ثم نعيشها. فقط من خلال الفهم والتطبيق تعمل هذه المبادئ. التي تفق بين الله الذي نفهمه وبين أنفسنا. في الخطوات الثلاث الأولى، نصبح على حق مع الله. في الخطوات الثلاث التالية نصبح على حق مع الذات. يتطلب الاستسلام العمل، يتطلب منا مواءمة أفعالنا وإرادتنا مع إرادة قوتنا العليا. تجعل الخطوات التعافي ممكنا، لكن أولا يجب أن نزيل جميع الحواجز ممارسة المبادئ هي كيفية عمل الخطوات. دراسة أدبياتنا جيدة، لكن كما قال أحد أسلافنا، "المعرفة ليست بديلا عن الاستسلام." بأسره. هذه العملية ليست بين عشية وضحاها، إنها على مر الزمن، ولا نقوم بذلك بمفردنا. لدينا الله، ورعاة ن.ا، وزمالة مدمني المخدرات المجهولين. في الخطوات الثلاث التالية نصبح على حق مع الآخرين، وفي الخطوات الثلاث الأخيرة نصبح على حق مع العالم

في هذه اللحظة

نحن ممنوحون فترة راحة يومية. سنواصل هذا الطريق الروحي الذي وضعه الآخرون.

25 أبريل

"الصدف هي معجزات يختار الله أن يبقى فيها مجهولا."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 34-1, p. 151-152)

يقول البعض إنه لا يحدث شيء في عالم الله عن طريق الخطأ. يقول البعض إن كل شيء يحدث لسبب.

في حياتنا. نبدأ في رؤية إرادة الله تعمل في حياتنا. بينما نبقي نظيفين ونعيش الخطوات، تبدأ الأحداث التي لا يمكن تفسيرها بسهولة في الظهور في حياتنا.

هذه كلها طرق إيجابية للنظر إلى السلبيات في حياتنا. بينما نتقدم في تعافينا، نختبر الكثير من الصدف تحدث

في الظهور في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، ونحن هناك لترحب بهم. تبدأ عائلتنا في الحاجة والاعتماد علينا لنكون هناك في أوقات الشدة.

ربما لم نكن لننتقي بهم أبدا في إيماننا النشط. الفرص التي لم تظهر من قبل، تبدو وكأنها تقع في أحضاننا، الآن ونحن نظيفون. أحيانا يبدأ الناس من ماضيها

يبدأ الناس في الدخول إلى حياتنا،

شكرا لله أننا نظيفون وقادرون على أن نكون هناك من أجلهم. صدفة؟ لا نعتقد ذلك، إنها طريقة الله للبقاء مجهولا.

في حياتنا. يجب أن يكون نظام تحديد المواقع الخاص بنا أو نظام تحديد المواقع الخاص بالله في حالة فعالة لكي تستمر هذه الصدف المزعومة في حياتنا.

في حضور الله. ليس من قبيل الصدفة أننا نظيفون في المواقف التي يجب أن نكون فيها نظيفين. عمليتنا المستمرة في التعافي ضرورية لكي يستمر الله في العمل

حتى في الأوقات الصعبة في التعافي، أو فقدان الأحباء أو الأصدقاء، نحن قادرون على البحث عن ملاذ

في هذه اللحظة

سنضع أنفسنا للحصول على ثمار البرنامج، وسنواصل مشاركة هذه الثمار مع كل من نتواصل معه.

26 أبريل

"أصبحنا أخيرا أحرارا لنكون أنفسنا، لأننا لم نكن نحاول إخفاء أي شيء."

— الكتاب الرمادي, (p. 45 (Step Five, Lines 30-31

لذلك اعتقدنا أن لا أحد آخر سيفعل. عندما لم نعد نتحمل أنفسنا، استخدمنا المخدرات. أخذتنا المخدرات خارج أنفسنا، وأعطتنا شعورا زائفا بالرفاهية. بقدر ما يمكن لبعضنا أن يتذكر، لم تكن نحب أن نكون أنفسنا، لم نحب أنفسنا،

عندما كنا نستخدم، لم تكن الأشخاص الذين أردنا أن نكون. كنا ما أراه الآخرون أن نكون.

الأفئدة، وبعد فترة لم تكن نعرف من نحن حقًا. فقدنا أنفسنا في العملية. عندما تلاشت النشوة، ورأينا الجانب القبيح من الإدمان، لم نحب ما أصبحنا عليه. ارتدينا العديد من

على مستوى حيواني. بعضنا تحت ذلك المستوى، عندما لم تلبي احتياجاتنا الأساسية. بالنسبة لبعضنا، يبدو أن قاعنا كان أكثر عقلية وروحية من جسدية. بينما تقدم إدماننا، أصبحنا أقل إنسانية، بعضنا عمل

المهتز وغير الأمن الذي كنا عليه حقًا. بينما أخذنا الخطوات مع راع، اكتشفنا من نحن ليس، قبل أن نكتشف من نحن حقًا وما كنا نهدف أن نكون. أو غير مباشر. ومع ذلك، لم ينجح شيء، حتى وصلنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. هنا، التقينا بأشخاص مثلنا، لكننا كنا لا نزال نخفي الشخص عندما أصبحنا بلا أمل، طلبنا المساعدة، بشكل مباشر

رحلة إلى الشخص الذي كنا عليه، قبل أن نلتقط المخدرات. نتعلم أن نحب ذلك الشخص اليوم. نرعى أنفسنا بمساعدة رعاتنا، والزمالة، والله الذي نفهمه. تأخذنا الخطوات في

أخيرا نحصل على بعض القبول الذاتي ونجد أن القيمة الحقيقية تكمن في أن نكون أنفسنا.

في هذه اللحظة

من خلال عيش المبادئ الروحية للخطوات، نلتقي بأنفسنا في العملية.

27 أبريل

"نريد أن ننظر إلى ماضينا في وجهه ونراه كما كان - ثم نحرره حتى نتمكن من العيش اليوم."

— الكتاب الرمادي, (p. 41) (Step Four, Lines 4-6)

سجلنا الشخصي. عندما أخذنا الخطوة الرابعة، رأينا أنماط سلوكياتنا وكيف أثرت على حياتنا وحياة الآخرين. كان ماضينا مخيفا لأنه كان مهيمنا بالخوف. أصعب سجل في العالم لكسره هو

مع الله الذي نفهمه ورعائنا، نبدأ عملية التقييم الذاتي. ننظر إلى ماضينا، ولكن لا نغرق فيه. نطلب من قوتنا العليا الشجاعة، ونضع القلم على الورق. لكي نكون بلا خوف، كنا بحاجة إلى الإيمان، وللحصول على المبدأ الروحي للإيمان كنا بحاجة إلى اتخاذ إجراء في الخطوة الثالثة. بعد اتخاذ القرار بتسليمه، تطلب منا الخطوة الرابعة أن نقوم بجرد أخلاقي دقيق وشجاع لأنفسنا.

بحثنا عن مشاعرنا وعواطفنا واستيائنا. نكتب عن ردود أفعالنا وسلوكياتنا تجاه الناس والأماكن والأشياء.

هذه المواقف علينا. نسترجع ماضينا ونقبل أننا كنا نتصرف ونتفاعل من خلال الإدمان النشط. نصبح مستعدين لتحمل المسؤولية عن الجزء الذي لعبناه. نكتب عن كيفية تأثير

نرى أيضا أين تصرفنا بالطريقة الصحيحة في وسط الفوضى. نكتب عن أصولنا المكتشفة حديثا أيضا.

جديد، واحد من الإيمان والأمل والروحانية. نستمر في أخذ الجرد الشخصي، حتى لا نكرر أخطائنا. نتعلم من ماضينا، ونشارك تجربتنا مع الآخرين. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحصل على فرصة لإنشاء ماض

خلال ممارسة المبادئ الروحية التي أعطيت لنا. نبدأ في تجربة الحرية من الذات وقبول الآخرين. لم نعد نندم على الماضي، ولم نعد نخاف من المستقبل. نجعل كل يوم يحسب من

نحن أحرار في العيش فقط لهذا اليوم.

في هذه اللحظة

لن نخاف من الماضي بعد الآن، ولن نرغب في إغلاق الباب عليه. سنتعلم من أخطائنا ونشارك الحلول مع الآخرين.

28 أبريل

من مواقفنا القديمة. عندما اعترفنا بأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة، لم نكن بحاجة إلى الجدل حول وجهة نظرنا. "العمل على الخطوات أخرجنا"

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 7-10) (p. 79)

الاعتراف بالهزيمة. كنا نرى استخدامنا كعيب أخلاقي؛ لم يكن لدينا مفهوم لجانب المرض. كانت غرورنا تمنعنا من الاعتراف بالهزيمة أو الاستسلام. الكبرياء دائما يأتي قبل السقوط؛ نحو نهاية استخدامنا، لم نكن نريد. كنا نعتقد أن لدينا جميع الإجابات. كنا نلوم الناس والأماكن والأشياء على وضعنا. يقوله الآخرون عن حياتنا. كنا دائما لدينا أعذار ويمكننا تبرير أفعالنا. ليس حتى نضع جانباً لومنا ونعترف بالهزيمة الكاملة هو عندما نفتح الباب للتعافي. لم نكن نستطيع الاتفاق مع أي شيء. قيل لنا أننا لسنا مسؤولين عن المرض، ولكننا مسؤولون عن تعافينا. مع كل خطوة نتخذها نبدأ التحول اليومي اللازم لتغيير الشخصية، واستيقاظ روعي. أولاً، ثم الاستسلام لبرنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. نقبل أننا نعاني من مرض كان ذا طبيعة روحية وأن أعراضه كانت استخدام المخدرات. توجهنا الخطوة الأولى إلى الاستسلام للمرض الفضائل غير الموجودة، وبدأنا نقف من أجل شيء ما. نطبق المبادئ الروحية الموجودة في الخطوات. مبدأ الانفتاح الذهني يبقينا في نمو والمرض بعيداً. لم نعد بحاجة إلى الوقوف من أجل تغيير وجهات نظرنا، وتغيير مواقفنا. نبدأ في جذب علاقات أكثر صحة في حياتنا. أخيراً نعرف معنى الروحية، وهو العلاقة الصحيحة مع الواقع.

في هذه اللحظة

من خلال عيش المبادئ الروحية للخطوات والتقاليد يمكننا قبول الواقع كما هو حقاً.

29 أبريل

نبدأ في العيش في الحاضر، نتلاشى أعباء الماضي وقلق المستقبل. نمنح السكينة لقبول الأشياء التي لا يمكننا تغييرها. "عندما

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 26-29) (p. 147)

يؤدي إلى الاكتئاب. العيش في المستقبل أيضا يخلق عدم اليقين، مما يؤدي إلى الخوف. عندما كنا في الإدمان النشط، لم تكن قادرين على العيش في اليوم. بالنسبة لنا، العيش في الماضي هو العيش في الماضي، مما

كنا دائما نبحث عن طرق ووسائل للاستمرار في الاستخدام. كان أحد أكبر مخاوفنا هو أننا سننفذ من المخدرات.

كنا دائما قلقين بشأن الجرعة التالية. كنا نخشى أننا لن ننجو من مشاعرنا.

مجرد البقاء والوجود. مع هدية اليأس، تم توجيهنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. هنا، وجدنا أشخاصا مثلنا زارت أرواحهم نفس أهوال الإدمان. انتقلنا من العيش إلى

بسعادة وفرح وحرية، اكتسبنا الأمل. الاستسلام غير المشروط هو حلنا؛ هذا هو الإيمان في العمل. الإيمان بقوتنا العليا يصبح الآن أكبر مصدر لقوتنا. أو الغضب أو الذنب أو الشفقة على الذات أو الاكتئاب. "عندما شهدنا دليلا على بقاء مدمنين آخرين في زمالة مدمني المخدرات المجهولين نظيفين ويعيشون من خلال ممارسة هذه المبادئ الروحية البسيطة، منحنا الأمل لهذا اليوم. يقول نصنا الأساسي، "لم نعد نحارب الخوف

البقاء هادئين في وسط العاصفة هو؛ الثقة في العمل. من خلال العمل على الخطوات مع رعاتنا، نبدأ في التعافي، والكشف، والاكتشاف من نحن حقا. الثقة في الله الذي نفهمه تمكننا من العيش في اللحظة.

بينما يبدأ إيماننا في النمو. نبدأ في مشاركة رحلتنا مع الآخرين بينما نسير جنبا إلى جنب دون توازي. نعزز تعافينا عندما نشارك تجربتنا وقوتنا وأملنا. نتلاشى مخاوفنا

في هذه اللحظة

من خلال الصلاة والتأمل سمنح السكينة والقبول. سنعيش فقط لهذا اليوم.

30 أبريل

"تعتمد تعافينا على إيماننا بإله محب يهتم بنا، وسيفعل لنا ما وجدنا أنه من المستحيل أن نفعله بأنفسنا."

— الكتاب الرمادي, 1-33 (Chapter Nine, Lines 147-148 p.)

الإدمان هو مرض تقدمي، غير قابل للشفاء، ومميت. بالنسبة لأولئك منا الذين يعانون من هذا المرض، هناك فقط الأمل في إيقاف وعلاج هذا المرض. مرض

التي تغير العقل/المزاج، لكي يعمل التعافي. يتطلب المرض الروحي حلا روحيا، لذا فإن إجابتنا هي قوة أعلى محبة وراعية، وفقا لفهمنا الخاص. ننظر إلى هذا المرض كمرض روحي. نعالج هذا المرض بحل روحي، وليس بالمواد الكيميائية. يجب علينا أولا أن نكون ممتنعين تماما عن جميع المخدرات في زمالة مدمني المخدرات المجهولين،

نعالج أيضا سببه. هذا المرض بكونه خارق للطبيعة، يحتاج إلى قوة خارقة للطبيعة لتظهر في مجموعة من الناس، لعلاج والحفاظ على هذا المرض بعيدا. هذه القوة قوية تماما؛ إن لم تكن أقوى من مرض الإدمان. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، لا نعالج فقط أعراض المرض، بل

خاصة من الناس، الذين مثلنا عانوا من أهوال الإدمان. هؤلاء الناس الذين التقينا بهم لأول مرة، يبدو أنهم سعداء، مبتهجون، والأهم من ذلك أنهم أحرار. ما لا يمكننا فعله بمفردنا، نفعله معا مع زمالة مدمني المخدرات المجهولين. هنا، وجدنا أنفسنا مع مجموعة

تفعل لنا ما لم نتمكن من فعله بأنفسنا. استمدينا القوة من هذه القوة للحصول على البقاء على طريق التعافي. كانت أدلة العقلانية حولنا في الاجتماعات. عندما أخذنا الخطوات بتوجيه من راعي زمالة مدمني المخدرات المجهولين؛ بدأنا نرى أن هذه القوة العليا كانت

رأينا الأعضاء يجدون طريقة جديدة للحياة، دون استخدام المخدرات. لدينا أمل في أن نتمكن أيضا من الانضمام إلى الآخرين في هذه الرحلة الروحية. كان الأعضاء يبقون نظيفين مع كميات كبيرة من الوقت النظيف.

في هذه اللحظة

سنبقى مجهولين في تعافينا. سنشارك ثمار قوتنا العليا المحبة مع الآخرين.

1 مايو

"الخدمة ستخرجنا من أنفسنا"

— الكتاب الرمادي، 4-3 (Chapter Five, Lines 3-4) p. 85

لكنها أيضا تساعدنا على البقاء نظيفين. نعمل الخطوات، لكي نتمكن من التغيير. بالإضافة إلى العمل على أنفسنا، نخرج من أنفسنا بمساعدة الآخرين. الخدمة هي لأولئك الذين نخدمهم، المجهولين، الخدمة هي كيف نرد الجميل، ما تم إعطاؤه لنا بحرية. هذا هو هدفنا الأساسي. نظهر امتناننا بالذهاب إلى الاجتماعات وأخذ التزامات الخدمة. في زمالة مدمني المخدرات نتعافى. نحن لسنا في الخدمة؛ نحن من الخدمة. عندما جئنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، قيل لنا أن نأخذ التزاما، لأنه سيبقينا نعود. نتعافى لنقوم بالخدمة، لا نقوم بالخدمة بعد أن نكون هنا لفترة، نعود لنعطي. دوافعنا الآن هي الحب والخدمة. التركيز على أنفسنا أكثر من اللازم. نجد مدمنا آخر يعاني يمكننا العمل معه. نقدم للوافدين الجدد رحلات إلى الاجتماعات، نأتي مبكرا ونبقى متأخرين. أحيانا يصبح للخطوات وننمو، نوسع تعافينا بدراسة وتطبيق تقاليد زمالة مدمني المخدرات المجهولين. هذا يساعدنا على الحفاظ على خدمتنا، قائمة على المجهولية. وأخذ التزامات التحدث، كلها أمثلة على الخدمة. نترك أيضا وقتا لعمل الخطوات، هنا يمكننا الحفاظ على عملية التعافي مستمرة. بينما نعيش المبادئ الروحية رعاية الوافدين الجدد في التحرك. الصحوات الروحية تتقدم إذا استمررنا في تغذية أرواحنا. التعافي هو رحلة صعودية، وإذا وقفنا ساكنين، سنبدأ في الانزلاق للخلف. التعافي يتقدم فقط إذا استمررنا يجب أن يبقى امتناننا في حركة، وإلا ستتوقف عملية التعافي.

في هذه اللحظة

سيظهر امتناني في خدمتي لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. ستكون خدمتي قائمة على التعافي.

2 مايو

"هناك شيء واحد أكثر من أي شيء آخر سيهزمنا في تعافينا، وهو موقف اللامبالاة أو التعصب تجاه المبادئ الروحية."

— الكتاب الرمادي, (How It Works, 2nd paragraph, p. 29)

أول شيء نفعله في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو التوقف عن استخدام المخدرات. الامتناع هو حجر الزاوية في برنامجنا.

على الامتناع التام. لا يمكن أن يحدث التعافي إلا إذا قبلنا هذا المبدأ المهم. نمتنع عن جميع المخدرات، بما في ذلك المخدرات المستخدمة لعلاج الإدمان. برنامج تعافينا يعتمد

والاعتراف بعجزنا وعدم قدرتنا على الإدارة، هو كيف نفتح الباب للتعافي. الانفتاح في الخطوة الثانية ضروري لتحقيق اتصال واع مع قوة أعلى. لعلاج الإدمان والتعافي. إذا رفضنا الالتزام بهذا، أو كنا غير مباليين أو متعصبين تجاه هذا المبدأ، فلن نتعافى. الصدق في الخطوة الأولى من خلال التنظيف نستخدم برنامجا روحانيا مكونا من اثني عشر خطوة

إلى هذه القوة العليا لتخفيف هوسنا بالاستخدام. نحتاج إلى هذه القوة لتوجيهنا في حياتنا وتعافينا. يتم قياس استعدادنا بمستوى استسلامنا، في الخطوة الثالثة. نحتاج

المبادئ الروحية الأساسية الثلاثة هي الأساس لبرنامجنا. هذه المبادئ الروحية ستدعم المبادئ الأخرى العديدة التي تحتويها خطواتنا وتقاليدنا. يمكن قياس استسلامنا بأفعالنا. هذه

لجعل بقية البرنامج يعمل. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين يجب أن نستمر في البقاء منفتحين على التغيير ونستمر في النمو في هذه العملية. نحتاج إلى هذه الأدوات

في هذه اللحظة

هذه المبادئ في زمالة مدمني المخدرات المجهولين مكتوبة ببساطة بحيث يمكننا اتباعها في حياتنا اليومية.

3 مايو

"الإدمان هو المرض و زمالة مدمني المخدرات هي طريق مثبت للتعافي المستمر."

— الكتاب الرمادي, (Chapter One, Lines 27-28) p. 9

التي حاول المجتمع استخدامها للتعامل مع مشكلة الإدمان على مر السنين. زمالة مدمني المخدرات لا تدعي أنها الحل الوحيد لمشكلة الإدمان في المجتمع. منذ عام 1953، كانت زمالة مدمني المخدرات وسيلة مثبتة للمدمنين للحصول على النظافة والتعافي. هناك العديد من الأساليب

زمالة مدمني المخدرات. لا يوجد علاج معروف للمرض، ولكن يمكن علاجه. لم تقدم الطب، السجن، الدين أو الطب النفسي أي إجابات للمدمن المتألم. على مر العصور؛ تم تجربة العديد من الأساليب، لكن لا يبدو أن أيًا منها حقق النتائج التي حققتها

المجتمع مع الإدمان كمعضلة أخلاقية، ووضع المدمنين في السجن. بعد سنوات من النتائج غير المثبتة وغير الناجحة، تعاملوا مع الإدمان كمشكلة طبية. استمر المدمنون في الاستخدام واستمروا في الموت. في البداية، تعامل

عن استخدام المخدرات بتناول المخدرات. في زمالة مدمني المخدرات، نعرف الإدمان كمرض روحي. لا يمكن علاج مشكلة روحية بحل كيميائي. لقد ثبت أن علاج الإدمان بالأدوية قاتل للمدمنين؛ لا يمكنك التوقف

واحد فقط. برنامج لمدة أربع وعشرين ساعة يمكن ممارسته يومياً لبقية حياتنا. لقد أثبتت زمالة مدمني المخدرات نفسها في حياة العديد من المدمنين لعقود. لذلك في زمالة مدمني المخدرات، نستخدم برنامج الخطوات الاثني عشر الروحي، لوقف وعلاج المرض، ليوم

لقد كان أعضاؤنا ممتنعين ويتعافون ليعيشوا حياة طويلة وسعيدة خالية من المخدرات. نحن نعيش وفقاً للمبادئ الروحية ونساعد بعضنا البعض.

وجدنا الطريقة الأكثر نجاحاً، إنها ليست ديناً، لكنها روحية. المرض الروحي يحتاج إلى حل روحي، نحن نشارك تعافينا بحرية، لأولئك الذين يريدونه. المدمنون هم الوحيدون الذين يمكنهم مساعدة المدمنين. لا يوجد علاج لهذا المرض التدريجي والقاتل، لكننا في زمالة مدمني المخدرات

في هذه اللحظة

سنلتزم بما نجح معنا، برنامج زمالة مدمني المخدرات.

4 مايو

"غرضنا الأساسي هو نقل الرسالة إلى المدمن الذي لا يزال يعاني."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Six, Tradition Five, p. 102)

الغرض الوحيد لزمانة مدمني المخدرات هو نقل رسالتنا للتعافي إلى المدمن الذي لا يزال يعاني. نبقى نظيفين ونتعافى في هذه العملية.

الغرض من التقاليد هو ضمان حماية وصيانة هذا الغرض الأساسي. إذا فقدت زمانة مدمني المخدرات غرضها الأساسي، فإنها ستتوقف عن الوجود.

في اجتماعاتنا هي الحفاظ على رسالتنا واضحة. لا يتعاون المجموعة وأعضاؤها مع الكيانات الخارجية من خلال تبني الأفكار ومشاركتها في اجتماعاتنا. تستمر زمانة مدمني المخدرات في الوجود وإنقاذ الأرواح، يجب أن نكون مسؤولين في الحفاظ على اجتماعاتنا موجهة نحو التعافي. طريقة أخرى لنقل رسالتنا التعافي هو ما يحدث في اجتماعاتنا. لكي

الأخرى، الطب، السياسة أو الدين. يجب أن تولد صيغ المجموعة رسالة واضحة وتقدم للوفاء الجديد، الصداقة، الأدب، نصنا الأساسي، والرعاية. بما في ذلك أي شكل من أشكال الأدوية المساعدة في العلاج (MATs). يجب أن تكون مناقشاتنا أيضا خالية من القضايا الخارجية المتعلقة بالمنظمات يجب على المجموعة التأكد من أن خدامها الموثوق بهم أو أي متحدثين نظيفين من جميع المخدرات،

يمكن لمجموعتنا أيضا إنشاء لجنة خدمة لنقل الرسالة إلى المؤسسات وإنشاء معلومات عامة.

على أنفسنا وغير متعاونين. للحفاظ على اجتماعاتنا بنزاهة، يتحمل كل عضو مسؤولية الحفاظ على رسالتنا واضحة خلال جزء المشاركة من اجتماعاتنا. يمكن لمجموعتنا أيضا إنشاء خطوط مساعدة وبرامج توعية. يجب أن نبقى معتمدين

إذا انخرفت رسالتنا، فإنها مسؤولية العضو لإعادتها إلى رسالة زمانة مدمني المخدرات.

في هذه اللحظة

من المجموعة هو أكثر من مجرد عقد الاجتماعات، الغرض الأساسي للمجموعة هو نقل رسالة زمانة مدمني المخدرات الواضحة.
الغرض

5 مايو

"لقد تألمنا بما فيه الكفاية وبشدة كافية لدرجة أننا كنا مستعدين للذهاب إلى أي مدى للبقاء نظيفين."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Four, Lines 11-12) p. 29

هنا. حتى بعد القوم إلى زمالة مدمني المخدرات، لم يبق معظمنا. يبدو أن الألم قد يكون ثمن الدخول، لكنه ليس كافياً لإبقائنا هنا، بمجرد أن يخف الألم. ويهددوا، لكن المدمن لن يتوقف عن الاستخدام حتى يريد المدمن ذلك. ثمن الدخول إلى زمالة مدمني المخدرات هو الألم، وبدونه لم يكن معظمنا ليصل إلى تخبرنا تقليدنا الثالث أن المدمنين يمكن أن يصلوا عليهم، يضربوا، يحبسوا

ويتم قياس مستوى استسلامنا بسعينا للتعافي. لذا حتى لو لم تكن الرغبة سلعة قابلة للقياس، يمكن رؤيتها من خلال استعدادنا للذهاب إلى أي مدى. يجب أن يتبع استسلامنا الأولي بالاستعداد، ويجب أن يتبع الاستعداد بالعمل. يتم قياس الرغبة بمستوى استسلامنا،

والبقاء نظيفاً. لن يعمل التعافي إذا لم تكن نظيفين من جميع الأدوية التي تغير المزاج/العقل، بما في ذلك أي شكل من أشكال الأدوية المساعدة في العلاج. نصنا الأساسي؛ "إذا كنت تريد ما لدينا لتقدمه، ومستعد لبذل الجهد للحصول عليه، فأنت مستعد لاتخاذ خطوات معينة. الخطوة الأولى هي الحصول على النظافة يقول

على ورعاية راع، هو العملية التي تعيدنا إلى العقلانية. نسلم إرادتنا وحياتنا لرعاية الله كما نفهمه. هذا واضح عندما يتم رفع هوسنا بالاستخدام. ثم نبقي منفتحين على قوة أكبر من أنفسنا، يمكنها تخفيف هوسنا بالاستخدام. العمل الذي نقوم به، مثل حضور الاجتماعات، قراءة الأدب، والحصول شيء أمام برنامج تعافينا. يعني أننا لا نقدم أعذاراً لعدم حضور الاجتماعات. كما يعني أننا لا نفعل ذلك بمفردنا، ولدينا مجموعة منزلية نحن جزء منها. أي مدى يعني أننا لا نضع أي

لا نضع شروطاً للبقاء نظيفين. نبقي نظيفين مهما حدث في حياتنا.

نحن مسؤولون أمام الآخرين، بالبقاء متاحين.

في هذه اللحظة

أي مدى يعني أننا سنفعل كل ما يلزم للبقاء نظيفين والتعافي.

6 مايو

"الشعارات هي الأقوال التي بدت أنها تساعدنا أكثر عندما جئنا لأول مرة إلى الزمالة."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Five, Lines 5-7) p. 81

من بعض اللغة التي سمعناها. سمعنا الكثير من الأقوال المكونة من جملة واحدة مثل، فقط لليوم، خذها بسهولة، الأولويات، دع الأمور تسير ودع الله. عندما كنا جددا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كنا مرتبكين

الأولى التي تعلمنا تطبيقها على حياتنا التي تم تنظيفها حديثا. كنا بحاجة إلى تطوير منظور مختلف عن الطريقة التي نرى بها أنفسنا والعالم من حولنا. كانت هذه الشعارات هي الأدوات

كانت الشعارات أبسط طريقة لمساعدتنا على تغيير طريقتنا في القيام بالأشياء. وقد أطلق على الشعارات اسم الدرايزينات للخطوات.

يمكننا استخدام الشعارات في أوقات الاضطرابات الروحية أو العاطفية. يمكنها أن تخرجنا من الفخاخ التي يحاول المرض تشتيت انتباهنا بها.

التطبيق في تعاملاتنا اليومية. يمكن أن تكون الشعارات أيضا زر التوقف المؤقت الذي نحتاجه عند التعامل مع الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء الصعبة. إنها بسيطة للتذكر وسهلة

يمكننا استخدامها لإعادتنا إلى المسار الصحيح، أو البقاء على المسار الصحيح. نستخدم الخطوات للاستمرار في التحرك لأن هناك دائما قطار آخر قادم. مشغولون جدا بالتفكير فيما سنقوله عندما يحين دورنا للمشاركة، يمكننا أن نقول لأنفسنا، "حقق الكفاية وليس الكمال." هناك العديد من الشعارات الأخرى التي عندما نشعر بأننا بحاجة إلى التحكم في النتائج، أو التحكم في الناس، يمكننا "دع الأمور تسير ودع الله." أثناء الجلوس في اجتماع وعقولنا تتسابق، أو نحن عندما نبدأ في أخذ الحياة أو أنفسنا بجدية زائدة، يمكننا أن نقول، "خذها بسهولة." عندما نشعر بالإرهاق من الحياة، يمكننا التباطؤ ونقول لأنفسنا، "الأولويات." يمكننا ممارسة أفعال الشعارات لنستمر في النمو في التعافي. عندما نبدأ عقولنا في التركيز على الأمس أو الغد، يمكننا دائما أن نقول لأنفسنا، "فقط لليوم."

الشعارات ليست فقط للمبتدئين؛ إنها تستمر في مساعدتنا بغض النظر عن المدة التي قضيناها نظيفين في زمالة مدمني المخدرات المجهولين.

في هذه اللحظة

سنطبق هذه الشعارات البسيطة على أساس يومي.

7 مايو

الخامسة، ولكننا لم نكن صادقين حقاً، فسوف نحصل على نفس النتائج السلبية التي جلبتها لنا عدم الأمانة في الماضي." "إذا أخذنا الخطوة

— الكتاب الرمادي، (Step Five, Lines 26-28) p. 43

تتطلب خطواتنا الخامسة مستوى أعمق من الصدق. تم ممارسة الصدق في الخطوة الأولى من خلال أفعالنا.

التي ساعدت في مرضنا، كمدخل لبعض المخدرات والأكاذيب التي قلناها بها. الآن في خطواتنا الخامسة يطلب منا استخدام أفواهنا للمساعدة في شفائنا. أدبيات زمالة مدمني المخدرات المجهولين، والعثور على راع هو كيف مارسنا الصدق. الآن تطلب منا الخطوة الخامسة ممارسة الصدق بأفواهنا؛ نفس الأفواه حضور الاجتماعات، وقراءة

لله، لأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الدقيقة لأخطائنا، يتطلب شكلاً أعمق من الصدق. مثل الخطوات السابقة، يتطلب مستوى أعمق من الاستسلام. الاعتراف

نبدأ في التعرف على أن الخوف المتمركز حول الذات هو جذر جميع عيوبنا. عندما نشارك مخاوفنا مع الله، أنفسنا ومستمعينا، تبدو العيوب وكأنها تنتشر. الإيمان الذي نمارسه يساعد في التغلب على خوفنا.

على أنفسنا، والجوانب السلبية والإيجابية لشخصياتنا. يساعدنا ضوء الكشف في إزالة الأقنعة التي كنا نرتديها والتي كانت ضرورية جداً في إيماننا النشط. بعض الأصول التي كانت مدفونة، وبعضها تشكل حديثاً منذ انضمامنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. إذا لم نكن صادقين في هذه الخطوة، فلن نتعرف نصل إلى الطبيعة الدقيقة لشخصيتنا المعيبة. أيضاً، من خلال هذا الاعتراف، تكشف عن

في هذا الطريق الجديد للحياة. يأخذ المبدأ الروحي للثقة معنى أعمق عندما تكشف عن أسرارنا لشخص آخر والله كما نفهمه. نقول الحقيقة بشكل مباشر. لم تعد هذه الأدوات الخاصة بالمرض ضرورية

لا نبرر أفعالنا أو سلوكياتنا. من خلال الصدق، نتحمل المسؤولية ونصبح مسؤولين عن الجزء الذي لعبناه.

في هذه اللحظة

نحن لسنا مسؤولين عن وجود هذا المرض، لكننا مسؤولون عن تعافينا.

8 مايو

"الوعي بالله يملأ الفراغ الداخلي الذي لم يستطع أي شيء آخر ملؤه من قبل."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 19-20) (p. 145)

كمدمنين، قضينا حياتنا كلها نحاول ملء فراغنا، بالأشخاص، الأماكن والأشياء. في البداية، بدا أن بعض هذه الأمور تعمل، على الأقل مؤقتاً. لكننا استمررنا في استخدام المخدرات. بعد فترة حتى المخدرات توقفت عن العمل؛ لقد خلقت فقط فراغاً أكبر ومزيداً من المشاكل كنتيجة لذلك. كانت المخدرات هي الأخيرة التي تذهب. فقد بعضنا وظائفهم، عائلاتهم، وممتلكاتهم، الفراغ الذي تركته المخدرات. سرعان ما اكتشفنا أنه بغض النظر عما استخدمناه لمحاولة ملء الفراغ الذي تركته المخدرات، فإنه فقط يجعل الفراغ أكبر. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كان علينا أولاً التوقف عن استخدام المخدرات. تحل خطوتنا الثانية محل الفراغ بالجنس، ووجدنا أننا شعرنا بأسوأ مما كنا عليه من قبل. حاول بعضنا استخدام مخدرات أخرى كبديل ووجدنا أنفسنا ما زلنا نستخدم المخدرات. قليل منا كان يعلم أن الحل الروحي فقط هو الذي سيكون له أي تأثير. حاول بعضنا طرقاً أخرى، حاولنا ملء كنا نشعر في الواقع بأسوأ مما كنا عليه من قبل. الحل الوحيد بالنسبة لنا سيكون روحياً، و فقط من خلال العيش بالمبادئ الروحية كان لدينا فرصة للتعافي. سيكون كل شيء على ما يرام. مع ازدياد فراغنا، كان الكثير منا في ألم أكثر مما كنا عليه عندما كنا في الإدمان النشط. لم يعد لدينا مخدرات لتخدير أنفسنا، حاولنا العمل لساعات إضافية معتقدين أنه إذا كسبنا مالا إضافياً عن الاستخدام. الخطوة الثانية هي ما يخفف من هوسنا بالمخدرات وأي شيء آخر نجد أنفسنا مهوسين به. عملية الإيمان هي ما يعيدنا إلى العقلانية. الخطوة الثانية هي بداية هذه العملية بعد أن نتوقف للعمل على الخطوات، نبدأ في الاعتماد أكثر فأكثر على المبادئ الروحية. نبدأ في الشعور بالأمل ونبدأ في تجربة حرية لم نختبرها في حياتنا السابقة. سيكون هذا القوة العليا قوتنا. مع استيقاظ أرواحنا، كنتيجة

في هذه اللحظة

الوعي بهذا الطريق الحياتي المتمركز حول الله سيكون طريقنا الجديد للحياة.

9 مايو

"اجلس مع دفتر ملاحظات، صل، التقط قلمك وابدأ الكتابة!"

— الكتاب الرمادي, (Chapter Four, Lines 33-34) (p. 41)

جاهزون لتقييم ذاتي صادق، فقط بعد أن نكون قد أخذنا الخطوات الثلاث الأولى. الخطوة الثالثة تجهزنا لهذه الخطوة الحيوية؛ إنها تحررنا من الخوف. كتابة الخطوة الرابعة هي واحدة من أكثر الأشياء المحبة التي يمكننا القيام بها لأنفسنا. نحن الآن

من الخوف ليكون له تأثير طويل الأمد. هناك إعداد روحي للخطوة الرابعة. بمساعدة رعاتنا وإله فهمنا، نجلس بمفردنا، مع قلم وورقة، ونبدأ في الكتابة. يجب أن يكون جردنا خاليا

نكتب قليلا، لكن لا نكتب كثيرا أبدا، نطلب من قوتنا العليا القوة والإرشاد. نطلب من قوتنا العليا أن نكون صادقين بقدر ما نستطيع. تذكر أنه جرد لأنفسنا. يمكننا أن

وسلوكياتنا الخاطئة، من أقدم ما يمكننا تذكره. نكتب عن الأشخاص، الأماكن والأشياء التي تفاعلنا معها. نكتب عن مخاوفنا، سواء كانت حقيقية أو متخيلة. النص الأساسي أن الكتابة؛ "ستفتح أجزاء من اللاوعي لدينا التي تبقى مخفية" والتي ستظل مغلقة، ما لم نكتب. يتم تدوين أنماطنا، غضبنا، استيائنا، مخاوفنا بينما نكتب، تحدث عملية الشفاء. يخبرنا

نكتب عن سلوكياتنا الجنسية ودوافعنا كما رأيناها. نكتب كيف تأثرنا بردود أفعال أو سلوكيات الآخرين تجاهنا.

لذا، نكتب عن أصولنا وكذلك عن مسؤولياتنا، نتعلم من كليهما. نرى السمات التي نريد الاحتفاظ بها، والسمات التي لا نحتاجها، في حياتنا الجديدة. الخطوة الرابعة تطلب منا كتابة جرد أخلاقي بحثي وخال من الخوف.

في الصلاة للإلهام. بينما يتلاشى خوفنا، تزداد إيماننا، ونعطى الشجاعة. الخطوة الرابعة تتطلب مستوى أعمق من الصدق ومستوى أعمق من الاستسلام. بينما نكتب، قد نرغب

القوة العليا التي كانت معنا في الخطوات السابقة، لا نزال معنا في هذه اللحظة.

في هذه اللحظة

نطلب من قوتنا العليا القوة والتميز للعمل على هذه الخطوة الحاسمة.

10 مايو

"عندما نرى كيف توجد عيوبنا في حياتنا وننقلها، يمكننا التخلي عنها والمضي قدماً في حياتنا الجديدة."

— الكتاب الرمادي, 3-2 Lines Step Six, (p. 47)

خلال تقييم ذاتي صادق لأنفسنا ومشاركة ما نجده مع راعينا، يتم الكشف عن العيوب التي أزعجتنا لسنوات. هذه هي الطريقة التي يتحكم بها مرضنا فينا. الوعي هو المفتاح. من

نغوص في هاوية الظلام الروحي. تحديد هذه العيوب هو نصف المعركة فقط.

يشاركون كيف وقفوا عراة أمام المرأة وجها لوجه مع مرضهم. شاركوا معنا كيف صرخوا إلى إله فهمهم الخاص، ليرجوه إزالة هذه العيوب الشخصية. راعينا، نرى الدور الذي نلعبه في هذا الانحدار. النواقص هي المسار الذي تسلكه العيوب لتدمير أرواحنا من الداخل. يساعدنا راعينا على فهم أننا لسنا فريدين؛ بمساعدة

الدمار في حياتنا وحياة الآخرين. العمل مع راعينا هو المفتاح للوعي. نحدد كل من العيب الذي نتصرف عليه، وكيف نرسم أنفسنا في زاوية مع نواقصنا. العيوب التي أزعجتنا وخلقت الكثير من

التعرف على الأنماط، مما يسمح لنا باختيار مسار مختلف، باستخدام المبادئ الروحية. ننمو عندما نطبق مبادئ الخطوات والتقاليد على حياتنا اليومية. نرفع أكمال الإرادة ونبدأ العمل. وجد الكثير منا أن الخطوة العاشرة الدؤوبة تساعدنا على

سنتكون قوتنا العليا أعظم مصدر للقوة.

في هذه اللحظة

القبول سيبدأ عملية التخلي وترك الله يفعل لنا ما لا يمكننا فعله لأنفسنا.

11 مايو

"نتذكر دورنا في الشراكة الإلهية مع الله ونصبح أكثر تسامحا وصبرا مع الآخرين."

— الكتاب الرمادي, 29-28 (Step Eleven, p. 56)

تعافينا هو عقدنا مع إله فهمنا الخاص، وليس مع أي شخص أو شيء آخر. توصلنا من خلال استسلامنا في الخطوة الأولى لنصبح نظيفين. مع هذه القوة المحبة والمهتمة التي التقينا بها في الخطوة السابقة. ندعو قوتنا العليا للقوة والإرشاد بينما نستسلم للمبادئ الروحية لماركوتيكس أنونيموس. توصلنا لرفع الهوس بالاستخدام في الخطوة الثانية. الآن في قرار الخطوة الثالثة، نحن نقرر تشكيل شراكة يسمى الإيمان. نظرا لأن هذا المرض يظهر في كل مجال من مجالات حياتنا، نحتاج إلى العيش وفقا للمبادئ الروحية، في كل مجال من مجالات حياتنا. خلال تعافينا، نقصر لأننا بشر. نقصر لأننا نعاني من مرض لا يمكن علاجه صبوراً ومتسامحاً معنا عندما نقصر، يجب أن نطبق نفس المبادئ على أنفسنا والآخرين. يجب أن نتذكر أن الآخرين، مثلنا، لا يزالون ينمون عاطفياً. وفقا للمبادئ الروحية. عندما نقصر، نطلب من إله فهمنا الخاص أو لا أن يغفر لنا وثانياً أن يمنحنا القوة والشجاعة لعدم القصور. إذا كنا نطلب من الله أن يكون نحتاج إلى الحفاظ على اتصال واع مع قوتنا العليا لتحقيق القوة للعيش يعانون من آلام النمو. الصبر والتسامح هما أشياء ليست موجودة فينا، نحصل عليها من خارج أنفسنا. نحصل عليها من إله فهمنا الخاص، إذا طلبناها. سيكون من غير المعقول أن نغضب أو نتوقع الكثير من الأشخاص الذين مثلنا،

في هذه اللحظة

نفس الصبر والتسامح الذي نطلبه لأنفسنا، نطلبه للآخرين أيضا.

12 مايو

"علينا أن نتعلم كيفية الحفاظ على حياتنا الجديدة على أساس روعي سليم لضمان استمرار نمونا وتعافينا."

— الكتاب الرمادي, 30-28 (Step Eleven, p. 58)

الروحانية هي واحدة من آخر الثمار التي نحصل عليها في هذا البرنامج. ومع ذلك، فهي واحدة من أول الأشياء التي نفقدها في عملية الانتكاس. نتراجع، فمرض الإدمان يتقدم، غير قابل للشفاء وقاتل. يقدم هذا البرنامج مجموعة من المبادئ المكتوبة ببساطة بحيث يمكننا اتباعها في حياتنا اليومية. إعفاء يومي، وهذا لا يمكن تحقيقه إلا من خلال استمرار استعدادنا واستسلامنا للمبادئ الروحية. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، إذا لم تكن ننمو، فإننا لذلك يجب الحفاظ على روحانيتنا من أجل الاستمرار في النمو في هذه العملية. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحصل على الجزء الأول من حياتنا، كان مليئا باليأس والإحباط. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، قيل لنا أننا لم نعد بحاجة للشعور بذلك بعد الآن. الدليل موجود حولنا، مدمنون يعيشون نظيفين، سعداء، مبتهجين وأحرار. عندما نفكر في أشخاص كانوا مثلنا، عانوا، والآن يعيشون حياة روحية سليمة. أردنا ما لديهم، لذلك كان علينا أن نفعل ما فعلوه، وكان علينا بذل الجهد للحصول عليه. قيل لنا أننا لسنا بحاجة لاستخدام المخدرات، وأن هناك طريقا للخروج. نلتقي مدمني المخدرات المجهولين لا نتقذ حياتنا فحسب، بل تقدم حياة تتجاوز أحلامنا الجامحة. تقدم الحرية من الإدمان النشط، وتعرفنا على إله كما نفهمه. من أن ذلك هو حجر الزاوية لدينا. تقدم الخطوات بقطة روحية مع فرصة للنمو، وأن نصبح الأشخاص الذين كنا من المفترض أن نكون طوال الوقت. زمالة برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو أكثر من مجرد الامتناع عن المخدرات، على الرغم هذه الرسالة من الأمل، ووعد الحرية، يمكن أن تتوج فقط بعلاقة مع قوة أكبر من أنفسنا. هذا المصدر للقوة، بمجرد الاستفادة منه، يقدم نمو غير محدود.

في هذه اللحظة

سنشارك هذه الهدية الثمينة مع من يسعون للتعافي.

13 مايو

"تقدم التعافي هو رحلة مستمرة صعوداً بجهد محب. بدون الحب أو الجهد نبدأ في الانحدار."

— Grey Book, p. 128 (Chapter Seven, Lines 30-32)

التعافي هو رحلة صعود، عندما نقف ثابتين في عملية تعافينا، نبدأ في التراجع. نتوقف عملية التعافي عندما نتوقف عن العمل بالبرنامج.

يمكن أن تبدأ من جديد في اليوم التالي، إذا عملنا عليها. لا يمكننا البقاء نظيفين على استحمام الأمس، لذلك لا يمكننا البقاء نظيفين على تعافي الأمس. التعافي ممكن على أساس يومي، إعافؤنا اليومي يتكون من الامتناع التام، وتطبيق المبادئ الروحية. برنامج الأربعاء وعشرين ساعة يعني أن دورة التعافي مرض الإدمان يتقدم، بغض النظر عن المدة التي كنا فيها نظيفين.

وتقالبينا تحول شخصياتنا وتوقظ أرواحنا. برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين ليس لأولئك الذين يحتاجون إليه، وليس حتى لأولئك الذين يريدونه. على أساس يومي. مرض الإدمان أكثر من مجرد استخدامنا للمخدرات، لذلك يجب أن يكون تعافينا أكثر من الامتناع التام. المبادئ المتجسدة في خطواتنا نجدد التزامنا بتعافينا، من خلال الاستسلام لمبادئ زمالة مدمني المخدرات المجهولين

زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي لأولئك الذين يعملون بها. العيش بالبرنامج يبيننا على الطريق الروحي.

والخدمة مع الآخرين هي الطريقة الوحيدة للحفاظ على هذه الهدية الثمينة. عملية التعافي تتطلب العمل، عملية الانتكاس لا تتطلب أي عمل، إنها تلقائية. الحب والجهد هما الإيمان في العمل، الإله كما نفهمه يجعل التعافي ممكناً لنا اليوم. مشاركة هذه الهدية من الحب

المخدرات المجهولين في حياتنا. مصدر هذه القوة هو أكبر مصدر لقوتنا. نبدأ كل يوم بالاستسلام لإرادتنا وحياتنا لرعاية هذه القوة المحبة والمهتمة. من خلال الصلاة والتأمل نحصل على القوة لتطبيق المبادئ الروحية لزمالة مدمني

يقول البعض أن إرادتنا تبدأ في نهاية إرادة الله.

في هذه اللحظة

سنواصل التحرك صعوداً في هذه الرحلة، لمنع التراجع.

14 مايو

قد يطلب الجسم في الواقع الفيتامينات أو الطعام أو الراحة أو الصحة. لذلك نحتاج إلى صيانة يومية لـ H.A.L.T.S. "يشير العقل إلى المخدرات عندما"

— الكتاب الرمادي، 1-35 (خطوط Step Two، 36-37 p.)

أول شيء نفعله في هذا البرنامج هو التوقف عن استخدام المخدرات. الامتناع التام والكامل ضروري للتعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. تتعامل خطوتنا الأولى مع الجانب الجسدي من مرضنا.

أخذتها المخدرات. تأثرت صحتنا العقلية والروحية أيضا بشكل سلبي، على أقل تقدير. كانت إجابتنا على جميع مشاكلنا هي استخدام المزيد من المخدرات. أثناء الاستخدام، بالنسبة لبعضنا، كان نظامنا الغذائي غير متوازن، لم تحصل أجسامنا على التمرين الذي نحتاجه، وكثير منا لم يعوض العناصر الغذائية التي كثير منا أهمل احتياجاته الأساسية

علينا أن نتواصل ليس فقط مع مشاعرنا، ولكن مع ذواتنا الجسدية أيضا. عندما نشعر بأننا في حالة نادرة، أول شيء نفعله هو ممارسة H.A.L.T.S. سنوات من استخدام المخدرات تسبب الكثير من الضرر، ستستغرق سنوات من الامتناع، لاستعادة الصحة مرة أخرى. عندما نصبح نظيفين، تجنب الحزن الإضافي الذي يمكن أن نجلبه لأنفسنا. يمكن أن يساعدنا أيضا في ممارسة المبادئ الروحية التي تعلمناها حتى الآن، لجعلنا أشخاصا أفضل. لا تصبح جائعا جدا، غاضبا، وحيدا، متعبا ولا تأخذ نفسك بجدية كبيرة. مع هذه الفحوصات الفورية يمكننا

صحية مع الناس والأماكن والأشياء. كتب أحد أعضائنا أن الروحانية هي العلاقة الصحيحة مع الواقع. عندما كنا نستخدم، لم نكن نعمل في الواقع. التعافي يتعلق بالرعاية الذاتية؛ إنه يتعلق بالحفاظ على توازن صحي في حياتنا. التعافي يتعلق أيضا ببناء علاقات يمكننا بناء علاقات صحية مع الواقع. عند اتخاذ الخطوة الأولى، نتعلم أن يكون لدينا علاقة مع الصدق.

بعد ذلك نبدأ في الاهتمام باحتياجاتنا الجسدية. نحصل على الراحة المناسبة ونبدأ في اتباع نظام غذائي متوازن.

بعضنا يحصل على فحص جسدي من أطبائنا. كل هذا يساهم في تعافينا وصحتنا.

في هذه اللحظة

من خلال زمالة مدمني المخدرات المجهولين سنطلب من قوتنا العليا المساعدة، حتى يتم تلبية احتياجاتنا الأساسية.

15 مايو

"لقد كنا نخشى فتح تلك الخزانة خوفا مما قد يفعله ذلك الشيخ بنا."

— الكتاب الرمادي، 8-7 (خطوات Step Four)، 41 (p.)

التي نحتاجها لتحقيق تقييمنا الذاتي يوفرها الله كما نفهمه. النظر إلى ماضيها والأشياء التي فعلناها أثناء وبعد الإدمان النشط يسبب لنا الخجل والذنب. يطلب منا الخطوة الرابعة أن نقوم بجرد أخلاقي دقيق وشجاع لأنفسنا. الإيمان والقوة مطارد. قد يكون هناك بعض الخوف من إعادة عيش بعض تجاربنا. يمكن لقوتنا العليا أن تساعد في توجيه مشاعرنا خلال هذه العملية إذا سمحنا بذلك. على الرغم من أننا أشخاص مختلفون الآن ولا نمارس تلك السلوكيات بعد الآن، إلا أن بعضنا لا يزال يشعر بأنه قبل البدء في الخطوة الرابعة، يجب علينا مراجعة الخطوات الثلاث الأولى مع رعاتنا. يمكننا اختيار أي بيئة نحتاجها للجلوس والتقاط القلم والكتابة. الشجاعة التي سنحصل عليها ستكون بعد المرور عبر الخوف. الذي نحتاجه لبدء جردنا لأنفسنا. نكتب عن مخاوفنا واستيائنا وسلوكنا. نكتب أيضا عن أصولنا، العديد منها تم اكتسابها حديثا منذ أن أصبحنا نظيفين. نصلي لقوتنا العليا من أجل القوة والصدق بكتابتنا إلى أبعد ما يمكننا تذكره. كل شيء أثر على حياتنا وحياة الآخرين هو مادة لجردنا. يمكننا الصلاة طوال العملية، يمكننا الاتصال برعاتنا إذا علقنا. نعود يبدو أن الخجل والذنب يتراجعان، وبدأنا نشعر بتحسن حول ما نقوم به. الخطوة الرابعة هي واحدة من أكثر الأشياء المحبة التي يمكننا القيام بها لأنفسنا. بينما نكتب، شعر بعضنا بأن الوزن يزول عن أكتافنا. تحررنا من أعباء الماضي وتمنحنا الأمل للمستقبل. يجب أن تتبع الخطوة الرابعة بخطوة خامسة في أقرب وقت ممكن، من أجل جني الفوائد القصوى.

في هذه اللحظة

سنصلي من أجل الإيمان، سنتق بأن ما هو على الجانب الآخر سيكون أفضل مما لدينا الآن.

16 مايو

"نحن نعلم الآن أنه إذا صلبنا للقيام بمشيئة الله، فسوف نحصل على ما هو الأفضل لنا."

— الكتاب الرمادي، (p. 58 (Step Eleven, Lines 14-15

الذي يجب تغييره هو كل شيء. هذا البيان أخاف معظمنا، بعد كل شيء، لقد بنينا حياتنا كلها حول الإدمان. كانت إرادتنا مصحوبة بعيوب شخصيتنا. عندما وصلنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، قيل لنا أن الشيء الوحيد

كانت عيوبنا أدوات المرض، كانت مهارات البقاء لدينا. العيب الأول الذي ذهب كان استخدامنا للمخدرات.

لم يكن التعافي ممكناً إلا إذا أصبحنا نظيفين أولاً. كان الامتناع التام والكامل غريباً علينا، ولم تكن نعتقد أنه ممكن.

الخطوة الأولى. عندما تم رفع هوسنا، اكتسبنا الأمل بأن أي شيء ممكن. ومع ذلك، كانت هذه العيوب جزءاً منا، وتساءلنا عما سنصبح إذا تخلينا عنها. كانت الخطوة الثانية هي الحل للفراغ الذي تركته

كنا لا نزال نتصرف. كان العديد منا لا يزال يدخل السجائر، مما كان يؤذينا في النهاية. كان بعضنا يتصرف جنسياً، مما يمنعا والآخرين من التعافي. هذا التردد أبقانا مرضى،

الأجزاء من أنفسنا، قبل أن نكون مستعدين لطلب المساعدة. نصلي لقوتنا العليا، التي ساعدتنا على أن نصبح نظيفين، لمساعدتنا في هذه الأمور الأخرى. كان بعضنا لا يزال يسرق ويكون غير صادق في تعاملاتنا مع الآخرين. كان علينا أن نصل إلى القاع مع هذه

لتنفيذ مشيئة الله لنا، نرى أن مشيئة الله هي ما أردناه لأنفسنا طوال الوقت. من لا يريد الصحة، الوسائل لكسب العيش، أو عائلة أو شريك لمشاركة حياتنا. من الذات، والآخرين، والعالم بشكل عام. عندما نزيل الحطام الذي يعترض طريق الله كما نفهمه، يمكن لتلك القوة أن تعمل في حياتنا. بينما نصلي ونطلب القوة نتقدم في الخطوات، نرى أن كل خطوة تتطلب استسلاماً أعمق. الحرية هي هدفنا النهائي، الحرية من المخدرات، الحرية لاختيار قوتنا العليا الخاصة. الحرية بينما

في هذه اللحظة

سنوالم إرادتنا مع مشيئة الله وكل شيء سيكون على ما يرام.

17 مايو

"كنا مستعدين تماما لأن يزيل الله هذه العيوب في الشخصية."

— الكتاب الرمادي, (Step Six, Header) p. 46

أهلنا لهذه العملية حتى الآن. أن نكون مستعدين تماما للاستسلام على هذا المستوى الأعمق هو قصة أخرى. حتى الآن نعرف ما هي عيوب شخصيتنا. كنا مستعدين تماما يعني أن الخطوات الخمس الأولى

التي نسمح بها لقوتنا العليا بإزالة عيوبنا هي من خلال ممارسة المبادئ الروحية التي تعلمناها حتى الآن. لدينا أدوات جديدة لتحل محل أدواتنا القديمة. تعافي زمالة مدمني المخدرات المجهولين. ساعدتنا العيوب على البقاء في الإدمان النشط، لكن يجب أن نكون مستعدين للسماح لله كما نفهمه بإزالتها. الطريقة نعلم أن هذه الأدوات للمرض لا تعمل في

بالطبيعة الدقيقة لأخطائنا التي تعلمناها في الخطوة الخامسة. ثم نتعلم عن عكس ذلك العيب، أو ما ينشط ذلك العيب، ونطبق المبدأ الروحي بدلا من ذلك. كلما مارسنا المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين، قلما نمارس التواقص، وهي العيوب في العمل. نقوم بعمل قائمة

العيوب. نبدأ في الشعور بتحسن عن أنفسنا بينما نعيش البرنامج. أن نكون مستعدين تماما هو مجرد البداية، يجب أن يتبع استعدادنا بالاستسلام، ثم بالعمل. كلما مارسنا المبادئ، قلما نمارس

الخطوة السادسة تشبه الجراحة الروحية التي يقوم بها قوتنا العليا. التخلي عن العيوب يشبه قول وداعا لصديق قديم. يمكن أن يتبع وعينا شعور بالحزن. نقتررب من قوتنا العليا بينما نعتمد على قوتها. ينمو إيماننا بينما نضع هذا الاعتقاد في العمل.

في هذه اللحظة

سننتق بأن قوتنا العليا تعرف ما هو الأفضل لنا، سنترك الأمر لله.

18 مايو

"قمنا بتقديم تعويضات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن، إلا إذا كان ذلك سيؤذيهم أو يؤدي الآخرين."

— الكتاب الرمادي, Header (Step Nine, p. 52)

جميع خطوات زمالة مدمني المخدرات توفر الحرية. الخطوة التاسعة ليست استثناء.

والأماكن والأشياء لتقديم التعويضات لهم. نراجع القائمة مع الراعي الخاص بنا، وسيرشدنا إلى الأماكن الممكنة في القائمة حيث يمكننا تقديم التعويضات. أعدتنا لهذه العملية من خلال إعداد قائمة بالأشخاص والأماكن والأشياء التي أضربنا بها أو أثرتنا عليها سلباً. أصبحنا مستعدين للبحث عن هؤلاء الأشخاص تساعدنا الخطوة التاسعة على إزالة حطام ماضينا، وتحررنا لنعيش اليوم. الخطوة الثامنة

تجعل هذه العملية ممكنة هي الاستعداد، المسؤولية، التواضع، عدم الكشف عن الهوية، التسامح، الانفتاح، العدالة، الثقة، الإيمان، الحب، الصبر والتسامح. الحاسمة. بعض ثمار هذه الخطوة هي الحرية، النزاهة، الشجاعة، التواضع، الكرامة، راحة البال، والاستيقاظ الروحي على أقل تقدير. بعض المبادئ التي الراعي أيضا إلى الأماكن في القائمة حيث يمكن أن يسبب تقديم التعويضات مزيدا من الأذى لهؤلاء الآخرين. بمساعدة الرعاة وإله فهمنا، نتخذ هذه الخطوة سيرشدنا

يكون لدينا توقعات ونطلب قبول النتائج. تعويضاتنا غير مشروطة، باستثناء الرغبة في التغيير. نقدم التعويضات للآخرين، ولكننا نقوم بذلك أيضا لأنفسنا. نطلب من قوتنا العليا القوة لتطبيق هذه المبادئ. نطلب من قوتنا العليا ألا

هناك أيضا تعويضات غير مباشرة قد نضطر لتقديمها في الحالات التي لا يمكننا فيها الاتصال ببعض الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء التي أضربنا بها. نسير عبر الخوف وسنزدنا قوتنا العليا بالشجاعة.

تذكر، لا نقوم بأي من هذه الخطوات بمفردنا. سنكون على اتصال واع مع إله فهمنا، رعائنا، وزمالة مدمني المخدرات.

لهذا نحن ممتنون إلى الأبد.

في هذه اللحظة

ستستمر أرواحنا في النمو في هذه العملية.

19 مايو

في عيوب شخصيتنا ونكشف عن دوافعنا وأفعالنا على حقيقتنا. ليس لدينا الحق في توقع أن تكشف هذه الأشياء عن نفسها." "يجب أن تقطع هذه الخطوة"

— الكتاب الرمادي, (Step Five, Lines 11-14) (p. 45)

عند الكشف عن أنفسنا لله وإنسان آخر، لا يوجد مكان للاختباء للأننا. كان علينا أن نقول الحقيقة بشكل مباشر دون تبرير أو تبرير. كما في الخطوة الأولى، هو مجرد خطوة أولى. يجب أن تتماشى أفعالنا من هناك مع إرادة قوتنا العليا والمبادئ الروحية لبرنامج زمالة مدمني المخدرات. ومع ذلك، لا يزال هناك عمل يجب القيام به. الاعتراف، في ممارسة برنامج حي، وليس برنامجاً ميتاً. ندمج ونطبق الأدوات الروحية التي نحصل عليها في أنشطتنا اليومية. نأخذ الفرصة لممارسة عكس عيوبنا. نبدأ
النشط. نبدأ في إدراك أن الأنا ستحاول دائما حماية نفسها منا. نطلب القوة من قوتنا العليا لممارسة هذه المبادئ الروحية في كل مجال من مجالات حياتنا. نطبق المعارضة الروحية لطرقنا القديمة. نجد طرقاً لتصبح أكثر وعياً بالآليات الدفاع التي خدمتنا أثناء إيماننا
نبدأ في سؤال أنفسنا، "هل نحن فقط نتحدث عن السير، أم أننا نسير في الحديث؟"

في هذه اللحظة

سنمارس الصدق الذي يعني موامعة أفعالنا مع الحقيقة، وليس مجرد الاعتراف بأخطائنا.

20 مايو

مدمني المخدرات، لدينا مشاعر لم نحلم بها أبدا. نحن قادرون على تسليية أنفسنا اليوم. نقوم بأشياء تتجاوز خيالنا الجامح."
"في زمالة"

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 14-16) p. 155

لمعظمتنا، كان هذا ما تطلبه الأمر لرغبتنا في البحث عن حل. لم نكن متأكدين بعد أن زمالة مدمني المخدرات كانت لنا؛ كنا فقط نريد التوقف عن الألم. من أنفسنا، لم نشعر بالراحة في جلودنا، وفي العملية ابتعدنا عن الآخرين أيضا. في نهاية قاعنا، بدا العزلة واليأس أكثر من أن يتحملة أي إنسان. بالنسبة كمتعاطين، استخدمنا المخدرات للخروج

لنا. عندما تعلمنا اتباع هذه الأوامر الدقيقة، بدأت وجهات نظرنا تتغير. اكتشفنا أننا لم نعد بحاجة إلى الاستخدام بعد الآن، وكان ذلك كشفا عظيما. عند وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات، تم تقديم اقتراحات

تعافيه معنا. أظهروا لنا الطريق الذي أظهر لهم عندما جاءوا لأول مرة. أثبتت مساعدة مدمن لآخر أنها كانت الشيء المفقود في حياتنا طوال الوقت. انضمنا إلى الآخرين في رحلاتهم، وشاركوا

عندما ساعدنا الآخرون، ساعدهم ذلك أيضا. عندما ساعدنا الآخرين، تم تعزيز تعافينا الخاص.

الخطوات مع راع، بدأنا أيضا نشعر بالراحة في جلودنا. اختبرنا التعاطف والتفهم تجاه الآخرين. تعلمنا من خلال العمل مع الآخرين؛ خرجنا من أنفسنا. عندما تعرفنا على إله فهمنا واتخذنا

من أنفسنا. من خلال العمل على الخطوات وممارسة المبادئ الروحية في حياتنا، بدأنا في التغيير. بدأنا نصبح الشخص الذي كنا نريد أن نكونه دائما. كلما أعطينا من أنفسنا، كلما تلقينا

وبدأت حياتنا تصبح شيئا نريد تجربته. اختبرنا حب الذات والآخرين. أصبحت بعض أعلامنا ممكنة الآن لأننا لم نعد محاصرين في مرض الإدمان. نما حيننا للحرية،

في هذه اللحظة

يمكننا بناء علاقات صحية مع الله، أنفسنا، الآخرين ومع العالم بأسره. أن نعيش سعداء، مبتهجين وأحرارا يصبح حقيقة.

21 مايو

"تدريجياً، عندما نصبح أكثر تركيزاً على الله بدلاً من التركيز على الذات، يتحول يأسنا إلى أمل."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 4-5) (p. 147)

لنا ما لا نستطيع فعله لأنفسنا، أو للآخرين في هذا الصدد. لذلك، لا نأخذ الفضل في تعافينا؛ نبذل الجهد مع كل خطوة نتخذها. نترك النتائج لله كما نفهمه. لنا، جزء كبير من الاستسلام هو الاعتراف بأننا وحدنا لا نستطيع ولا نحاول القيام بذلك بمفردنا. هذا جزء مما يعنيه عدم الكشف عن الهوية، أن الله يفعل بالنسبة

نتعلم تكييف حياتنا في البرنامج. هذا يعني أن زمالة مدمني المخدرات يجب أن تكون في مركز حياتنا. هذا المفهوم نفسه يتماشى جيداً مع الله كما نفهمه. الفصل الخامس في نصنا الأساسي يخبرنا أن البرنامج لا يعمل إذا قمنا بتكيفه في حياتنا، بل يجب أن

أن يتحول الأمل إلى يأس إذا لم نتبعه بالعمل. الممارسة اليومية للمبادئ الروحية، وتسليمها لإرادة الله تجعل الحياة، والناس، وأنفسنا أكثر هدوءاً وقبولاً. وضع ضمير الله قبل ضميرنا، يحمينا ويحمينا الآخرين من أنفسنا. يمكن

تحررنا من الخوف المتمركز حول الذات لأنه يمنحنا الأمل. يصبح الأمل والإيمان جزءاً من طريقنا الجديدة في الحياة.

في النهاية سيكون كل شيء على ما يرام.

في هذه اللحظة

لن نضع الله في حياتنا؛ سنضع حياتنا في الله.

22 مايو

معنى جديد، وفرحا جديدا، وجودة في الوجود والشعور بالقيمة. نصبح منتعشين روحيا ونكون سعداء بأننا على قيد الحياة." "تأخذ الحياة

— الكتاب الرمادي، (Step Twelve, Lines 4-5) (p. 59)

قيل إن زمالة مدمني المخدرات تعيد الأموات إلى الحياة. تم مقارنة الإدمان النشط بالانتحار على خطة دفع زمنية.

أعمق. يناقش الخطوة الثانية عشرة الصحوة الروحية كنتيجة لتلك الخطوات. لا يتعين علينا الانتظار لأخذ الخطوة الثانية عشرة لتجربة الصحوة الروحية. مع كل استخدام للمخدرات، كانت أرواحنا تدخل في نوم

تفتح شعورا بالأمل. هذه الصحوة تكون فعالة فقط إذا تابعتها بأخذ الخطوة الثانية. تبدأ الحياة في أخذ معنى جديد عندما نفقد هوسنا باستخدام المخدرات. الحرية من الإدمان النشط التي نختبرها عندما نأخذ الخطوة الأولى،

يجب أن تكون صحوتنا الروحية تقدمية. ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات على أساس يومي، يمنحنا مهلة يومية من رعب الإدمان. كانت مختنقة بسبب إدماننا في عملية الصحوة. من خلال ممارسة برنامج الحياة لزمالة مدمني المخدرات نجد طريقة جديدة للعيش. بما أن مرض الإدمان يتقدم، تبدأ أرواحنا التي

فقط، بل نبدأ في العيش. يمكن الحفاظ على هذه الهدية الثمينة من التعافي في زمالة مدمني المخدرات فقط بمشاركتها مع المدمنين الآخرين الذين يعانون. برنامج زمالة مدمني المخدرات لا ينفذ حياتنا فحسب، بل يمنحنا حياة كنا نحلم بوجودها. لم نعد نعيش

على ما لدينا فقط باستخدامه ومنحه للآخرين. واحدة من أعظم الهدايا التي نحصل عليها في هذه الرحلة الروحية هي العلاقة مع قوة أعلى كما نفهمها. يمكننا الحفاظ

في هذه اللحظة

نظهر امتناننا من خلال المشاركة والاهتمام بطريقة زمالة مدمني المخدرات.

23 مايو

يومي، الحصول على أرقام الهواتف واستخدامها، وقراءة الأدبيات كل يوم هي أشكال جيدة من التأمين على النظافة." "اجتماع

— الكتاب الرمادي, (Chapter Five, Lines 29-31) p. 82

الأعضاء القدامى يقدمون لنا اقتراحات. في الاجتماعات، غالبا ما يقرأ السكرتير بعض الاقتراحات خلال التنسيق. قم بعمل 90 اجتماعا في 90 يوما. عندما جننا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات، سمعنا

تعال مبكرا وابق متأخرا، احصل على أرقام الهواتف، اتصل بها، لا تضعها في الملفات. احصل على واستخدام راع من زمالة مدمني المخدرات. يقترح البرنامج أن نبقى بعيدين عن الأشخاص والأماكن والأشياء التي كنا نستخدمها.

كانت هذه الاقتراحات مجانية، أما التي دفعنا ثمنها، فكانت تلك التي لم نأخذها. دفعنا الثمن بالعودة إلى الإدمان النشط.

كان عليه عندما جننا لأول مرة. مهما كان الحال، تعلمنا بسرعة أن أخذ الاقتراحات ساعدنا على البقاء نظيفين. كما تعلمنا أن العكس كان صحيحا أيضا. كان بعضنا محظوظا بما يكفي للعودة بعد الانتكاسة. لم يكن البعض منا محظوظا بذلك، وبعضنا وقع في مشاكل أعمق مما

للشفاء، تقدمي، وقاتل. الأمل الوحيد لنا كان في إيقاف وعلاج المرض، فقط لهذا اليوم. كان برنامجا لمدة 24 ساعة، وكان ذلك يعتمد على صيانة يومية. قيل لنا أننا نعاني من مرض غير قابل

مدمني المخدرات وعدا واحدا فقط، الحرية من الإدمان النشط، وكان علينا العمل من أجل هذا الوعد. رسالتنا هي الأمل والوعد بالحرية، فقط لهذا اليوم. الروحية في كل مجال من مجالات حياتنا. بغض النظر عن المدة التي كنا نظيفين فيها، كان علينا الالتزام بالأساسيات للحصول على مهلة يومية. تقدم زمالة كل يوم يتطلب استسلاما جديدا، وممارسة المبادئ

من خلال العمل والعيش بالخطوات، تتغير شخصياتنا. للحفاظ على هذه الهدية الثمينة ومواصلة تجربة الصحوات الروحية، يجب أن نعطي هذه الرسالة.

نواصل ممارسة الأساسيات، ونقوم بالخدمة لزمالة مدمني المخدرات.

في هذه اللحظة

نواصل القيام بما كنا نفعله عندما جننا لأول مرة، بل وأكثر.

24 مايو

"في ن.ا. لدينا مشاعر لم نحلم بها أبدا. نحن قادرون على تسلية أنفسنا اليوم. نقوم بأشياء تتجاوز خيالنا الجامح."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 14-16) p. 155

من أنفسنا. لم نشعر بالراحة في جلودنا، وفي هذه العملية ابتعدنا عن الآخرين أيضا. في نهاية قاعنا، بدا العزلة واليأس أكثر مما يمكن لأي إنسان تحمله. كمدمنين، استخدمنا المخدرات للهروب

الأمر لترغب في البحث عن حل. لم تكن متأكدين بعد إذا كان ن.ا. يناسبنا، كنا فقط نريد التوقف عن الألم. عند وصولنا إلى ن.ا.، تم إعطاؤنا اقتراحات. بالنسبة لمعظمتنا، كان هذا ما تطلبه

نظرنا تتغير. اكتشفنا أننا لم نعد بحاجة إلى الاستخدام بعد الآن، وكان ذلك كشفا عظيما. انضمنا إلى الآخرين في رحلاتهم، وشاركوا تعافيتهم معنا. بينما تعلمنا اتباع هذه الأوامر الدقيقة، بدأت وجهات

الذي أظهر لهم، عندما جاءوا لأول مرة. أثبتت مساعدة مدمن لآخر أنها ما كان مفقودا في حياتنا طوال الوقت. بينما ساعدنا الآخرون، ساعدهم ذلك أيضا. أظهروا لنا الطريق

الخطوات مع راح، بدأنا أيضا نشعر بالراحة في جلودنا. اختبرنا التعاطف والتفهم تجاه الآخرين. تعلمنا من خلال العمل مع الآخرين؛ خرجنا من أنفسنا. بينما ساعدنا الآخرين، تم تعزيز تعافينا الخاص. عندما تعرفنا على الله كما نفهمه وعلنا

من أنفسنا. من خلال العمل على الخطوات وممارسة المبادئ الروحية في حياتنا، بدأنا في التغيير. بدأنا نصبح الشخص الذي كنا نريد دائما أن نكونه. كلما أعطينا من أنفسنا، كلما تلقينا

نما حبنا للحرية، وبدأت حياتنا تصبح شيئا نريد تجربته. اختبرنا حب الذات والآخرين.

أصبحت بعض أحلامنا إمكانيات.

في هذه اللحظة

يمكننا بناء علاقات صحية مع الله، أنفسنا، الآخرين ومع العالم بأسره. العيش بسعادة وفرح وحرية أصبح الآن حقيقة.

25 مايو

"الانتكاس ليس حادثاً أبداً. معرفتنا بالإدمان ليست كافية لمنعنا من الاستخدام."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 34-35) (p. 124)

الانتكاس ليس حادثاً أبداً، وليس جزءاً من التعافي. الانتكاس هو الموت، لذلك هو جزء من المرض.

مستمرة حتى من خلال الامتناع. يقول نصنا الأساسي أننا لا نتعافى تماماً مهما طال فترة نظافتنا. الإدمان يتقدم وقائل ولا يمكن إيقافه إلا كل يوم. عملية الانتكاس المستمرة

في حياتنا اليومية. يتوقف برنامجنا عندما لا نحضر الاجتماعات أو نتوقف عن الانخراط في ن.أ. تبدأ عملية الانتكاس قبل أن نستخدم المخدرات فعلياً. القانون، يجب علينا كمدمنين ممارسة المبادئ الروحية. يقول أدبنا أن الانتكاس ليس حادثاً أبداً، إنه علامة على أن لدينا تحفظاً في برنامجنا الذي ترك ثغرات على الرغم من أن المعرفة ضرورية في عملية التعافي، إلا أنها ليست بديلاً عن الاستسلام. بنفس الطريقة التي يمارس بها الأطباء الطب، والمحامون

نصل إلى النقطة في نهاية الانتكاس، وليس في بدايته. تبدأ عملية الانتكاس بتدهورنا الروحي.

تماماً مثلما يتدهور الطعام عندما يتم فصل الثلاجة. يبدو كل شيء على ما يرام في البداية.

لنا. عادة ما يذكرنا زملاؤنا الأعضاء بأننا لم نحضر الاجتماعات منذ فترة. قد يتصل بنا رعاتنا أو أعضاء مجموعتنا المنزلية بشأن موقفنا وسلوكنا. ومع ذلك، بدأت عملية التدهور بالفعل. أحياناً تكون هذه العملية غير معروفة

على الأقل متصلين. العمل مع الآخرين هو حل يمكننا من الحفاظ على ما لدينا. الاستسلام لمبدأ الصدق في الخطوة الأولى يمكن أن يبقينا في الأساسيات. نحن عيون وأذان بعضنا البعض، لذلك من المهم أن نبقى مرئيين أو

إذا لم نستخدم ما تعلمناه في ن.أ.، سنفقد في انتكاسة. الصيانة الروحية تعني التعافي المستمر.

في هذه اللحظة

أفضل ضمان لدينا ضد الانتكاس هو العيش بمبادئ ن.أ. الروحية.

26 مايو

"يمكنك أن تسميها حبا، أو انسجاما، أو سلاما، أو نظافة، أو خيرا، أو يمكنك أن تسميها الله."

— الكتاب الرمادي, Lines 25-27 (Step Two, p. 35)

كلمة الله، أو أي مفهوم عن الله. تظهر لنا الخطوة الأولى أننا لسنا الله، وأنه كان علينا الاعتراف بأننا لم يكن لدينا أي إجابات عندما يتعلق الأمر بإيماننا. مع تلك القوة العليا. عندما جئنا لأول مرة إلى ن.ا.، لم يكن لدى بعضنا علاقة عملية مع الحياة، ناهيك عن قوة عليا محبة وراعية. كان لدى بعضنا مشكلة مع أحد الهدايا الثمينة لن.ا. هو أننا نحصل على اختيار إله كما نفهمه، وتطوير علاقة

من الأعضاء، غافرة، ولكن لا يمكن أن تكون نحن. بعض المفاهيم التي تعمل لنا هي، التوجيه الجيد المنظم، وآخر هو هدية اليأس، أو النمو أو الموت. العليا هي المجموعة، يمكن أن تكون مبادئ ن.ا.، يمكن أن تكون أدينا، أو يمكن أن تكون الله. المعيار الوحيد هو أن تكون هذه القوة محبة وراعية، وللبعض الخطوة الثانية أن الفراغ الذي تركته المخدرات، بمجرد إزالته، يجب أن يستبدل بقوة أكبر من أنفسنا والتي سنزيل هوسنا بالاستخدام. يمكن أن تكون هذه القوة تخبرنا

به، الذهاب إلى الاجتماعات، قراءة الأدب، التواصل مع الآخرين، العثور على راع، والانضمام إلى مجموعة منزلية وتقديم الخدمة في تلك المجموعة. يجب أن يكون هذا الاعتماد أكثر عن الاعتماد من مجرد الامتثال. الشيء المهم هو أن عملية الإيمان هي التي تعيدنا إلى العقلانية. العملية هي العمل الذي نقوم

نشعر بالأمل والوعد بالحرية الذي سمعنا عنه. مع هذا الوعي المتزايد نبدأ في الشعور بالنشوة، مختلفة عن تلك التي أعطتنا إيها المخدرات في البداية. يتم إزالة هوسنا ويستبدل بالانتعاش الروحي. تستيقظ أرواحنا، وأخيرا

هذا يعني حقا أن كل شيء سيكون على ما يرام.

في هذه اللحظة

سنكون صادقين عند اختيار قوة أكبر من أنفسنا، لذلك نحن مسؤولون.

27 مايو

"في هذه الأوقات في تعافينا، الخطوة الثالثة هي أعظم مصدر للقوة والشجاعة لدينا."

— الكتاب الرمادي, (p. 39 (Step Three, Lines 20-21

الحياة بعد المخدرات قد تبدو أحيانا مضطربة. مثل الجمود الذي نشعر به عندما نتوقف لأول مرة عن استخدام المخدرات.

لا يمكننا التخلي عن الأمل، فقد كان قرارنا في الخطوة الثالثة مبنيا على الثقة. الثقة بأن نفس القوة العليا التي أزالنا هوسنا بالاستخدام، لا تزال معنا. يبدو أن كل شيء يلحق بنا. في هذه الأوقات في تعافينا، يبدو أن عالمنا ينهار.

ناركوتيكس أونونيموس هو عين العاصفة. البقاء هادئين هو الثقة في العمل.

هو أعظم مصدر للقوة لدينا. تأتي الشجاعة بعد أن نسير عبر الخوف، أو رغم الخوف. تنمو إيماننا عندما نمارس المبادئ الروحية لناركوتيكس أونونيموس. في تعافينا، هذا

ولكن أيضا خلال الأوقات السلسة. تقول الخطوة العاشرة في كتابنا الرمادي، "الخط الفاصل بين حيث يساعدنا الله أو لا يساعدنا هو غير ذي صلة تماما. أن كل شيء سيكون على ما يرام يعيد الأمل لدينا. نقوم بالعمل ونترك النتائج لله كما نفهمه. نعتمد على هذه القوة لتوجيهنا ليس فقط خلال الأوقات الصعبة، الدليل على

كنا نستخدم. بمرور الوقت وليس بين عشية وضحاها يصبح شعارنا الجديد. الثقة والصبر هما مبادئ روحية يمكن أن تعمل أيضا كعلاج للتفكير المرضي. هذا يعني أننا نترك الأمور لله، دون قيد أو شرط، وهذا هو الاستسلام الحقيقي. نحن كمدمنين معتادون على النتائج الفورية، مثلما

الفعل هو عمل من أعمال الإيمان. أحيانا عندما لا نعرف ماذا نفعل، يكون أفضل شيء نفعله هو لا شيء. نصلي ونواصل القيام بالشيء الصحيح التالي. التوقف بين الفعل أو رد

لا نتوقف لانتظار الإجابة. نساعد الآخرين للخروج من أنفسنا.

إرادة الله تبدأ عند نهاية إرادتنا.

في هذه اللحظة

سنعترف بأن الخطوات هي الطريق المختصر إلى الله، والله هو الطريق المختصر إلى الخطوات.

28 مايو

من حياتنا نكون أي شيء إلا متواضعين. لقد تعرضنا للإذلال بسبب العديد من الأشياء التي حدثت لنا أثناء الاستخدام." "لقد قضينا جميعا الكثير

— الكتاب الرمادي, (Step Seven, Lines 15-17) (p. 48)

قرارنا، طلبنا بتواضع من الله أن يوجه إرادتنا وحياتنا. في الخطوات من الرابعة إلى السادسة، نقبل كوننا بشرا من خلال الاعتراف بصوت عال بعيوبنا. حتى عملنا الخطوة الأولى. جعل استسلامنا غير المشروط من الممكن طلب المساعدة من قوة أكبر من أنفسنا، في الخطوة الثانية. في الخطوة الثالثة، من خلال تجنب معظمنا التواضع الحقيقي

أولا لله، لأنفسنا ولشخص آخر. في الخطوات من السابعة إلى التاسعة نبدأ في إظهار تواضعنا الجديد من خلال ممارسة التسامح في جميع الجوانب.

تقول أدبياتنا أننا كرسنا طاقتنا لتلبية احتياجاتنا المادية. لم نفكر أبدا في النمو الروحي أو طلب التوجيه من قوة أعلى. كانت المخدرات هي قوتنا العليا. تقول أدبياتنا أن "التواضع جزء من البقاء نظيفا، كما أن الطعام والماء للبقاء على قيد الحياة."

سنختار التواضع أو نعاني من الإذلال.

في هذه اللحظة

من خلال الاعتراف بعجزنا وعدم قدرتنا على الإدارة، نحقق أول لمحة عن التواضع.

29 مايو

"أعاد ناركوتيكس أونيموس إحياء الذكريات القديمة لما كان عليه الشعور بأن نكون أعضاء في الأسرة البشرية."

— الكتاب الرمادي, 21-19 (Chapter Five, p. 85)

مجرد البقاء والوجود، لم نكن نعيش. بدا أن كل غرضنا أصبح حول الاستخدام وإيجاد الطرق والوسائل لمواصلة الاستخدام. الإدمان هو تناقض للحياة. تقول أدبياتنا إنه عندما كنا نستخدم، كانت مهاراتنا الحياتية قد انخفضت إلى مستوى الحيوان. كان العديد منا مع اكتساب الإدمان المزيد والمزيد من الأراضي لأرواحنا، ذهبنا إلى النوم. نسينا كيف كان أن نكون بشرا. أصبحنا عبيدا لإدماننا، وتفصلت عوالمنا ببطء. كان ناركوتيكس أونيموس هو ترحيبنا بالعودة إلى الحياة. تحقيق والحفاظ على الامتناع التام والكامل عن جميع المخدرات التي تغير العقل والمزاج. اقترح أن يكون حضور اجتماع يوميا لمدة 90 يوما فكرة جيدة. كان عودتنا إلى الوطن. هنا، التقينا بالآخرين الذين ساعدونا في يقظتنا. أول شيء قيل لنا هو على الاستمرار في العودة. أحبنا زمالة ناركوتيكس أونيموس حتى تعلمنا كيف نحب أنفسنا. تعلمنا أن اليقظات الروحية تحدث نتيجة لعيش البرنامج. قيل لنا أن نتواصل مع الآخرين، نحصل على أرقام هواتفهم، نتصل بهم ولا نحتفظ بها. الاتصال الوثيق مع هؤلاء الأعضاء الآخرين شجعنا الخطوات والتقاليد لناركوتيكس أونيموس الحياة لأرواحنا. أعطتنا طريقة حياة لم نكن نعرف أنها موجودة. يمكن تجديد هذه الهدية الجديدة فقط كل يوم. أعطتنا

نحتفظ بهذه الهدية الثمينة بمشاركتها مع الوافدين الجدد الآخرين.

في هذه اللحظة

"اللمس، المشاركة، والمحبة هي أدوات فعلية للتعافي بالنسبة لنا."

30 مايو

"من خلال الحرية في حياتنا الجديدة، نحن قادرون أخيرا على رؤية الخصائص الخاصة التي نمتلكها كأفراد"

— الكتاب الرمادي، 2-4 (Chapter Ten, Lines 2-4) (p. 161)

بعد أن وصلنا إلى القاع، لم نكن سعداء جدا لرؤية ما أصبحنا عليه. الآن ونحن ممتنعون، نشعر بكل مشاعرنا، وكانت معظمها الذنب والعار والندم. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، أحد الأشخاص الذين سنلتقي بهم هو أنفسنا.

الذي كان من المفترض أن نكونه طوال الوقت. هذه العملية تستغرق وقتا وليس بين عشية وضحاها، وفي بعض الأحيان يتطلب ألمنا الاستسلام التام. بالاستخدام، وتقدم طريقة جديدة للعيش من خلال الصحة الروحية التي نختبرها من خلال عيش كل خطوة. هذه الصحة الروحية تسمح لنا برعاية الشخص كان أكثر إيلا، لم يعد لدينا المخدرات لتخديرنا. زمالة مدمني المخدرات المجهولين لا تقدم فقط الامتناع عن المخدرات، بل تقدم أيضا الحرية من الهوس لم يعجب معظمنا بأنفسهم، والآن علينا مواجهتها. العيش مع أنفسنا دون استخدام المخدرات

الذات، الحرية من الآخرين، والحرية من العالم بشكل عام. لم نعد بحاجة إلى الأتعة؛ لم نعد بحاجة لأن نكون الأشخاص الذين يريدنا الآخرون أن نكون. هناك حرية موجودة في كل مبدأ روحي. الحرية من الإدمان النشط، الحرية من

أخيرا يمكننا أن نكون أنفسنا ونكون بخير مع ذلك. نحن عمل قيد التقدم. ما زلنا لسنا الشخص الذي يعرف الله أننا يمكن أن نكونه.

ما زلنا لسنا الشخص الذي نريد أن نكونه. نحن الشخص الذي من المفترض أن نكونه هنا والآن.

المخدرات المجهولين، هذا التحول ممكن، فقط لليوم. نرى أنفسنا بواقعية، مع عيوبنا وأصولنا. نستسلم لهذه العملية ونتلقى قبول الذات وقبول الآخرين. بمساعدة الله كما نفهمه، ورعائنا، والخطوات، وزمالة مدمني

نتعلم أن نعيش في جلودنا الخاصة؛ نحصل على لمحات من الأشخاص الذين يمكن أن نكونهم يوما ما. اليوم هناك أمل.

في هذه اللحظة

لا نملك فقط قبول الذات، بل نقبل أيضا ما نفتقر إليه، ونطور أيضا التعاطف مع أنفسنا والآخرين.

31 مايو

على حالتنا الروحية يوميا، يجد بعضنا أن الألم والارتباك الناتج يؤدي إلى العودة إلى المخدرات وطريقة حياتنا القديمة." "إذا لم نحافظ

— الكتاب الرمادي، (Chapter Nine, Lines 27-29) (p. 144)

الروحي أولاً، ثم تتولى عيوبنا، ويمكننا أن نلتقط قريبا بعد ذلك، ثم نكون فقط نستخدم. نكتشف أنه إذا لم نكن نعمل على تعافينا، فنحن نعمل على انتكاسة. نستخدم المخدرات في نهاية الانتكاسة. يبدأ التدهور

عملية التعافي تتطلب العمل؛ عملية الانتكاسة هي نقص العمل. نظرا لأن التعافي هو رحلة صعودية، فإن الوقوف في مكاننا يجعلنا نبدأ في التراجع.

في ذلك اليوم. يتكون تعافينا من استسلامنا اليومي لمبادئ زمالة مدمني المخدرات المجهولين. تتكون المبادئ من الصدق، وتوافق أفعالنا مع الحقيقة. إغافونا اليومي يعتمد على حالتنا الروحية

العيش بالبرنامج طوال يومنا في جميع أفعالنا، هو طريقة أخرى لممارسة الصدق. الاتصال برعاتنا ومحاسبتهم والآخرين هو أيضا ممارسة للصدق. الحضور المنتظم للاجتماعات هو إحدى الطرق لتوافق أفعالنا مع الحقيقة.

لا يمكنه علاج نفسه، علينا أن نعيش طريقنا إلى التفكير الجيد. نحن نتغير يوميا، علينا أن نستمر في التقدم في تعافينا، حتى لا نعود إلى سلوكياتنا القديمة. وتساعد في الحفاظ على صدقنا. زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي برنامج عمل، ممارسة المبادئ الروحية يوميا، يغير تفكيرنا. نظرا لأن العقل المريض خدمة الآخرين من خلال الخدمة والرعاية تعزز تعافينا

واع مع قوتنا العليا ونستمر في طلب القوة للسير في هذا الطريق. مع الله، ورعائنا، وزمالة مدمني المخدرات المجهولين، نستمر في هذا الطريق الروحي. عندما نتوقف عن العيش بالبرنامج، نتوقف عملية التعافي، وتبدأ عملية الانتكاسة. يجب أن نستمر في الحفاظ على اتصال

في هذه اللحظة

سنستمر في المضي قدما في هذه الرحلة الروحية. مع مدمن على يسارنا ومدمن على يميننا.

1 يونيو

أن نكون نظيفين عندما نصل إلى هنا، ولكن بعد الاجتماع الأول، نقترح أن تستمر في العودة إلى الاجتماعات وتأتي نظيفاً." "لا يجب

— الكتاب الرمادي، (Chapter Two, Lines 6-8) (p. 20)

الإدمان هو مرض تقدمي، قاتل وغير قابل للشفاء. يبدو الأمر بلا أمل، أليس كذلك؟

بعد عقود من المعاناة والموت بسبب تعاطي المخدرات، وجد المدمنون أخيراً حلاً. تقدم زمالة مدمني المخدرات المجهولين إعفاء يومية من رعب الإدمان. لعدة سنوات، ولأغلبنا، كان كذلك.

هي آخر منزل في الحي. كل شيء آخر جربناه، الدين، الأدوية، الطب النفسي، المخدرات، مراكز العلاج والمؤسسات الأخرى فشلت في مساعدتنا. المجهولين مخصصة للمدمنين الذين حاولوا دون جدوى كل طريقة أخرى للتوقف عن الاستخدام. بالنسبة لمعظمنا، كانت زمالة مدمني المخدرات المجهولين زمالة مدمني المخدرات

جميع المخدرات من أجل التعافي. يبدو أن هذه مهمة مستحيلة في البداية. لحسن الحظ، الشرط الوحيد لبدء رحلتنا هو الرغبة في التوقف عن الاستخدام. الركيزة الأساسية لبرنامجنا هي الامتناع عن

التعافي ممكناً. نجتمع في وقت ومكان معينين لغرض التعافي. نساعد بعضنا البعض على أن نصبح نظيفين، نبقى نظيفين وأخيراً نتعافى، يوماً بيوم. بمجرد الوصول إلى الامتناع التام والكامل، يصبح

نقال لنا؛ "استمر في العودة"، حتى لو كنا لا نزال نستخدم. يقترح مع ذلك أن نعود نظيفين.

المتعافون طريقاً واضحاً للتعافي. الأمر متروك للوافد الجديد لاتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيق والحفاظ على الامتناع بينما يصبح التعافي ممكناً. أن الشرط الوحيد هو الرغبة في التوقف عن الاستخدام، إلا أنه ليس من المقبول الاستمرار في الاستخدام. سنرحب بك ونحبك، لكننا لن نمكنك. سيضع أعضاؤنا على الرغم من

من خلال ممارسة المبادئ الروحية الموجودة في الخطوات والتقاليد. عندما نشارك هذه الأدوات الروحية مع الآخرين، تتجلى الثمار الروحية في حياتنا. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نشعل شرارة الرغبة من خلال مشاركة الفرح، نختبر الحرية والنمو. نتعافى

واضحاً للآخرين، ويريدون ما وجدناه. هذا هو الجذب الذي نملكه ونحن نحمل هذه الرسالة المنقذة للحياة للتعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. يصبح الدليل

في هذه اللحظة

المخدرات المجهولين. سنشجع الامتناع عن الاستخدام لأولئك الذين لا يزالون يستخدمون. سنقدم التعافي لأولئك الذين لا يستخدمون. سنرحب بكل من يأتي إلى زمالة مدمني

2 يونيو

"كان من الممكن في تفكيرنا الإدماني أن شيئاً ما سيعمل لصالحنا دون أي جهد من جانبنا."

— الكتاب الرمادي, 31-29 (Chapter One, p. 10)

النشط، اعتمدنا على المخدرات لتجعلنا نشعر بالراحة وتزيل أي ألم جسدي أو عقلي أو عاطفي. استخدمنا المخدرات لنتمكن من العيش في ذلك اليوم. أحد الشعرات التي نسمعها في زمالة مدمني المخدرات هو "إنه يعمل إذا عملت عليه." هذا يعني أنه إذا أردنا التعافي، فعلينا اتخاذ الإجراءات. في الإدمان المخدرات لنا ما لم نتمكن من فعله لأنفسنا. عند وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات، أخبرنا الأعضاء الآخرون أننا لم نعد بحاجة لاستخدامها مرة أخرى. لقد فعلت

في البرنامج يعني أنه يجب أن يكون لدينا رغبة في التوقف عن الاستخدام. كان يعني أنه يجب علينا تبني المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات. قرأنا في كتاب زمالة مدمني المخدرات أنه إذا عشنا برنامج زمالة مدمني المخدرات على أساس يومي، فلن نستخدم المخدرات فقط في ذلك اليوم. كان العيش علينا الاستسلام لها. كان علينا التوقف عن السماح للمخدرات باستخدامنا. كنا بحاجة إلى العثور على قوة أقوى من إيماننا لمساعدتنا على البقاء نظيفين. كان استسلامنا للامتناع التام والكامل أحد المبادئ الروحية التي كان

أجبرنا على البحث عن هذه القوة الأعظم من أنفسنا. اتخاذ القرار بتحويل تفكيرنا وسلوكياتنا إلى رعاية هذه القوة العليا تطلب منا الانفتاح والاستعداد. اتباع الاقتراحات من خلال العمل هو ما أزال هوسنا باستخدام المخدرات. الألم الناتج عن عدم استخدام المخدرات الروحية الموجودة في كل خطوة وتقاليد. لم تكن النتائج من جهودنا فقط حربية من الإدمان النشط. من خلال نتائج تلك الخطوات، حققنا يقظة روحية. طبقنا الأدوات الروحية التي أعطيت لنا لفتح الثمار

من خلال يقظتنا الروحية، كنا قادرين على ممارسة هذه المبادئ الروحية في جميع شؤوننا.

في هذه اللحظة

سنعيش المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات من خلال مشاركة هذه الرسالة مع أولئك الذين لا يزالون يعانون.

3 يونيو

"يمكننا فقط تقديم تعويضاتنا بأفضل ما نستطيع، ويمكنهم إما قبولها أو رفضها."

— الكتاب الرمادي، (p. 53 (Step Nine, Lines 16-18

زمالة مدمني المخدرات هي جزء من وعد الحرية الذي نتحدث عنه رسالتنا. في الخطوات الثلاث الأولى، نحقق الحرية من المخدرات والإدمان النشط. الحرية الحقيقية تعتمد على هذه الخطوة المهمة. الخطوة التاسعة من

والأماكن والأشياء التي سجنناها. كان الإدمان قد حاصر عقولنا وأجسادنا وأرواحنا بالإشباع الفوري. الخطوة التاسعة تحررنا من حطام ماضينا. في الخطوات الثلاث التالية، نبدأ في تحقيق الحرية من عبودية الذات. الخطوات السابعة والثامنة والتاسعة هي بداية الحرية من الأشخاص إلى التوجيه من الله كما نفهمه ومن رعاتنا. نقوم بتعديل الأضرار التي تسببنا بها عن طريق تغيير طرقنا. كما نقوم بتقديم التعويضات بأفضل ما نستطيع. نظرا لأن التوقيت جزء أساسي من هذه الخطوة، نحتاج

نقترب من هذه الخطوة دون توقعات للنتائج. نقوم بالتعويضات لأننا يجب أن نفعل ذلك.

قد يحاول الخوف الأناني التسلسل مرة أخرى. نعلم على قوتنا العليا للحصول على القوة والشجاعة ونواصل.

ننظف جانبنا من الشارع. لا ننظف ضميرنا على حساب الآخرين. بنفس القدر، لسنا مسؤولين عن ردود الفعل أو نتائج تلك التعويضات.

إما قبولها أو رفضها. يزدهر تعافينا عندما نتخلى عن هوسنا الذاتي ومخاوفنا الأنانية. هذه العملية مدى الحياة تمكننا من العثور على طريقة جديدة للعيش. نقوم بالتعويضات بأفضل ما نستطيع؛ يمكن لضحايانا

في هذه اللحظة

مع مبادئ زمالة مدمني المخدرات، نحصل على الفرصة لإصلاح علاقاتنا الماضية وإقامة علاقات صحية جديدة.

4 يونيو

"تم استبدال إحساسنا السلبي بالذات باهتمام إيجابي بالآخرين."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Three, Lines 26-27) (p. 26)

متمركزة في المخدرات. بدأ أن شخصياتنا ومن نحن تلاشت مع كل جولة. مثل الأعاصير، أصبحنا متمركين حول الذات، ونحن نمزق حياة الناس. يخبرنا النص الأساسي أن حياتنا كلها، بطريقة أو بأخرى، أصبحت

كنا نؤذي أنفسنا أكثر من خلال إهمال مسؤولياتنا الخاصة. أحد الأعضاء قال: "الإدمان غير سلوكي. أصبحت الواقع غير مريح، وفي النهاية لا يطاق.

التي أحتاجها." ضائعين ومفلسين روحيا وجدنا أنفسنا في زمالة مدمني المخدرات. هنا، توصلنا مع آخرين كانوا في نفس المكان الذي كنا فيه في وقت ما. الأمانة والنزاهة أقل أهمية وغالبا ما تكون غير مريحة. بين 'الجولات'، كانت الأمانة والنزاهة أعباء كانت ستمنع الحصول على المزيد من المخدرات والراحة كنت بحاجة إلى المزيد والمزيد من المخدرات للبقاء. عندما كنت تحت تأثير المخدرات، كانت

في زمالة مدمني المخدرات الحب غير المشروط. أخبرونا أننا لم نعد بحاجة إلى الأذى بعد الآن. أخبرونا أنهم وجدوا الحرية من رعب الإدمان النشط. أظهر لنا هؤلاء الأعضاء

التعاطف الصامتة، بداية عملية شفاننا. أصبحت هذه الطريقة الجديدة للعيش طريقتنا الجديدة في الحياة. الحرية من الإدمان النشط أعطتنا إحساسا بالذات. أصبحت عناقمهم، إلى جانب لغة

كانت علاقتنا بالواقع بداية تعافينا. كانت المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات نهاية عزلتنا.

بحرية. الشرط الوحيد للحفاظ على هذه الهدية الثمينة كان إعطائها بحرية دون مقابل. من خلال نتائج يقظتنا الروحية، طورنا اهتماما طبيعيا بالآخرين. أعطينا هذه الهدية الثمينة

بدأنا نشعر بالكفاية والجدارة. والأهم من ذلك، كنا قادرين على مساعدة الآخرين.

في هذه اللحظة

أصبح التناقض الغريب في الحفاظ على ما لدينا من خلال إعطائه، طريقة حياة طبيعية بالنسبة لنا.

5 يونيو

"الصدق، البحث عن الحقيقة، هو هدفنا الأكثر صعوبة ومع ذلك الأكثر تحدياً."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 26-27) (p. 148)

المجهولين بعد الامتناع، هو مبدأ الصدق. الخطوة الأولى تدعونا للاعتراف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا. يمكن قياس صدقنا بمستوى استسلامنا. إحدى المبادئ الروحية الأولى التي نتعلمها في زمالة مدمني المخدرات

التي سببتها في حياتنا. نظراً لأن الإدمان أثر على كل جانب من جوانب حياتنا، يجب علينا تطبيق المبادئ الروحية على كل جانب من جوانب حياتنا. يمكن قياس استسلامنا بأفعالنا. علينا أولاً أن نربط استخدامنا بالمشاكل

والصدق إذا كان هناك أي تقدم في نمونا الروحي. تخبرنا أدبياتنا أن الصدق هو الترياق للتفكير المرضي. الصدق هو أحد المبادئ التي لا غنى عنها. الاجتماعات، الانضمام إلى مجموعة منزلية، قراءة الأدبيات، الحصول على راع، كلها جزء من الصدق. مع كل خطوة، نحتاج إلى مستوى أعمق من الاستسلام حضور

الصدق يعني أنه يجب علينا مواءمة أفعالنا مع الحقيقة. عندما نصبح صادقين مع أنفسنا، نتعلم أن نكون صادقين مع الآخرين.

الاستمرار في النمو في تعافينا. تخبرنا أدبياتنا أن كل ما نعرفه قابل للمراجعة، خاصة ما نعرفه عن الحقيقة. يجب أن نظل صادقين في بحثنا عن الحقيقة. يجب أن يكون الصدق تدريجياً إذا أردنا

ومع هذه المبادئ نحن في طريقنا الصحيح. يساعدنا إجراء جرد يومي على البقاء صادقين. معاً مع زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحن نتعافى. الحفاظ على عقل مفتوح هو أيضاً مبدأ يسير جنباً إلى جنب مع مبادئ الصدق والاستعداد،

في هذه اللحظة

سنواصل ممارسة المبدأ الروحي للصدق في كل جانب من جوانب حياتنا.

6 يونيو

"الخطوات الاثنتا عشرة لزمانة مدمني المخدرات المجهولين هي عملية تعافي تدريجية تؤسس في حياتنا الطبيعية."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 31-33) (p. 147)

الروحي. الصحة الروحية التي تنتج عن تلك الخطوات وهذه التقاليد، هي ما يجعل التعافي ممكناً. أثر مرض الإدمان على كل جانب من جوانب حياتنا. الخطوات الاثنتا عشرة والتقاليد الاثنتا عشرة هي ما يشكل برنامجنا مكتوبة ببساطة بحيث يمكننا اتباعها في حياتنا اليومية. كما تقول إن الأهم فيها هو أنها تعمل. زمانة مدمني المخدرات المجهولين تعيد الأموات إلى الحياة. يقدم برنامج زمانة مدمني المخدرات المجهولين أدوات روحية كحل لحياة تأثرت بمرض الإدمان. تقول أدبياتنا إن هذه مجموعة من المبادئ أنها ممكنة. زمانة مدمني المخدرات المجهولين هي الحل الوحيد المثبت لمرض أزعج العالم لعقود. لكي يعمل البرنامج، يجب أن نستسلم لمبادئه الروحية. لا تقدم فقط طريقة جديدة للحياة، بل تمنحنا حياة لم نكن نعرف أي مادة تغير العقل أو المزاج. لا يمكن للبرنامج أن يعمل إذا كانت عقولنا وأجسادنا ملبدة بالمخدرات. بينما نمارس هذا البرنامج الحي، تستيقظ أرواحنا. أحد المبادئ الروحية الأولى هو الامتناع التام والكامل عن نستمد قوة أكبر من أنفسنا وتصبح مصدر قوتنا الأعظم. مرض الإدمان قاتل، غير قابل للشفاء وتقدمي. هذا البرنامج مع من يريدونه. هدفنا الأساسي في زمانة مدمني المخدرات المجهولين هو التعافي ومساعدة الآخرين في العثور على هذه الطريقة للحياة. نحصل على إعفاء يومي يعتمد على صيانة روحانية ومشاركة

في هذه اللحظة

سنمارس هذه المبادئ الروحية في طريقنا للحياة. سنشارك هذه الطريقة للحياة مع من يبحثون عنها.

7 يونيو

"فقط لليوم سأثق في شخص في زمالة مدمني المخدرات المجهولين يؤمن بي ويريد مساعدتي في تعافي."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, 2nd Sentence, p. 143)

في الإدمان النشط، فقد الكثير منا الإيمان بأي شيء أو أي شخص. وضع مرض الإدمان أرواحنا في سبات. لم يكن لدينا علاقة مع الواقع. الآخرين. فقدنا أحد الأسباب الرئيسية لكوننا بشرا، شراكتنا مع شخص آخر. عزلنا المرض، حتى وجدنا في ياسنا زمالة مدمني المخدرات المجهولين. تدهورت علاقاتنا الشخصية ببطء بينما اختفينا تدريجيا في مرضنا. لم نعد حاضرين للمشاركة في حياتنا أو في حياة بدمنين آخرين مثلنا لم يعودوا وحدهم. كان لديهم بعضهم البعض، ولكن الأهم من ذلك كان لديهم أنفسهم. أخبرونا أنهم أيضا عانوا من أهوال الإدمان. هنا، التقينا

بدوا سعداء، مبتهجين وأحرار. أظهروا لنا الحب والقبول غير المشروط.

من خلال تطبيق المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين؛ يمكننا نحن أيضا التعافي. وجدنا أنه كان برنامجا على مدار أربع وعشرين ساعة. بفضل الترحيب الكبير. آمنوا بنا وأرادوا مساعدتنا في تحقيق ما حققوه، الحرية من الإدمان النشط. أظهر لنا أعضاء زمالة مدمني المخدرات المجهولين أنه أخيرا شعرنا بأننا في المنزل

كما كان يعتمد على تطبيق مستمر لهذه المبادئ الروحية على أساس يومي. أفضل شيء فيه هو أننا لم نكن مضطرين ولا يمكننا القيام به بمفردنا. كانت فعاليته تعتمد على الامتناع التام والكامل عن جميع المخدرات التي تغير العقل والمزاج.

زمالة مدمني المخدرات المجهولين تعني أيضا، أبدا وحدك.

في هذه اللحظة

فقط لليوم لن نكون خائفين، ستكون أفكارنا على علاقاتنا الجديدة، الأشخاص الذين لا يستخدمون والذين وجدوا طريقة جديدة للحياة.

8 يونيو

نطلبه من أعضائنا هو أن يكون لديهم هذه الرغبة. بدونها، هم محكوم عليهم بالفشل، ولكن بوجودها تحدث المعجزات." "الشيء الوحيد الذي

— الكتاب الرمادي، (p. 97 (Tradition Three, Lines 22-24

يتعين علينا أن نكون نظيفين عندما نأتي لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات. يقال لنا في اجتماعنا الأول أن نستمر في العودة، ولكن أن نعود نظيفين. تخبرنا تقليدنا الثالث أن الشرط الوحيد لعضوية زمالة مدمني المخدرات هو الرغبة في التوقف عن استخدام المخدرات. لا من خلال أفعالنا، الاستعداد هو مجرد بداية. بغض النظر عن نظافتنا، يمكننا أن نطلق على أنفسنا أعضاء. العديد من أعضائنا يعودون إلى الإدمان النشط. برنامج زمالة مدمني المخدرات يعمل فقط من خلال الامتناع الكامل والتام عن جميع المخدرات التي تغير العقل والمزاج. يمكن قياس مستوى رغبتنا لأنفسنا هذا لا يعني أنهم لم يعودوا أعضاء. في تلك اللحظة يحتاج أعضاؤنا إلى العودة في أقرب وقت ممكن، وأن يصبحوا نظيفين. بمجرد أن تصبح نظيفين تماما، يمكننا أن نبدأ في التعافي. تذكرنا خطوتنا الأولى أن القبول الاجتماعي، الذي يشمل الوقت النظيف، لا يساوي التعافي. يجب أن تكون الرغبة هي أول ما نكتسبه، بدونها نحن محكوم علينا بالفشل، كما تنص أدبياتنا. هذا التغيير ممكن فقط من خلال عيش المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات. هذه المبادئ هي نتيجة العمل وتطبيق الخطوات ثم تقاليد برنامجنا. يمكن اعتبار التعافي كتغيير في المواقف والسلوكيات. اليومي ممارسة هذه المبادئ الروحية، لكي يكون لتعافينا أي تأثير. يعتمد إعفاؤنا اليومي على تقدمنا الروحي. الوقت النظيف هو حجر الزاوية لدينا. يجب أن يتضمن العيش

في هذه اللحظة

الوقت النظيف هو سياق حول تعافينا. بدونه لا يمكن أن ينمو شيء. كل شيء يبدأ برغبة في التوقف عن الاستخدام.

9 يونيو

"الأحلام الضائعة تستيقظ وتنبثق إمكانيات جديدة."

— الكتاب الرمادي, (p. 142 (Chapter Eight, Lines 3-4

أو الأعضاء الآخرين؟ ماذا قد يخطر ببال القادمين الجدد أو الأعضاء الآخرين؟ قد يفسر البعض هذا على أنه يعني أننا يمكن أن نصبح أغنياء ومشهورين. كم مرة نسمع هذا البيان من المتحدثين

أعضاؤنا الأغنياء والمشهورون يعرفون أفضل. بعض المدمنين جاءوا بالمال والمنزل والتعليم العالي.

أن المال والممتلكات والهيبة لم تساعدهم على الشعور بأي أفضل عن أنفسهم في الإدمان النشط. في الواقع، سيخبرك الكثيرون أن ذلك أطال من معاناتهم. يمكنهم أن يخبرونك

خلال تحقيق إرادة قوتنا العليا، تتحقق الأحلام في تعافينا. "يستمر كتابنا الرمادي في القول، "كم مرة سمعنا شيئاً مراراً وتكراراً، حتى يأخذ الجذر ويزهر. أبقاهم هناك لفترة أطول. يخبرنا نصنا الأساسي أنه "من خلال التعافي، تتحقق أحلامنا. لا نعني بالضرورة أننا نصبح أغنياء أو مشهورين. ومع ذلك، من الإنكار

الواقع، الحرية في العبادة وتطوير علاقة مع الله كما نفهمه، هذه هي أحلامنا التي تتحقق. تلك العلاقة مع الواقع هي حيث تنبثق أو تنشأ إمكانياتنا الجديدة. المزروعة في الاجتماعات السابقة حتى نتمكن من رؤيتها تنمو للحصاد. هذا الحصاد هو شكل من أشكال النمو الروحي. " هذا الاستيقاظ الروحي، العلاقة مع مع كل اجتماع نحضره، تسقى البذور

الخلط بين رسالتنا والمكاسب المادية. تقاس مكافأتنا بثمارنا الروحية التي تنتج عن عيش ومشاركة هذا البرنامج الحي المسمى زمالة مدمني المخدرات. لا يمكننا

في هذه اللحظة

سنحمل رسالتنا عن الأمل ووعد الحرية. هذا هو الشيء الوحيد الذي تقدمه لنا زمالة مدمني المخدرات.

10 يونيو

"عندما نتخلص أخيراً من دوافعنا الأنانية، نبدأ في العثور على سلام لا يضاهى بالنشوة الناتجة عن المخدرات."

— الكتاب الرمادي, 8-6 (Step Eleven), p. 58

بالنسبة للكثير منا، فقدنا ذلك الشعور الجيد بالنشوة منذ فترة طويلة. نحو نهاية استخدامنا، إما أننا عانينا من ألم الانسحاب، أو أخذنا المزيد من المخدرات. تخبرنا أدبياتنا أنه بمجرد أن تلاشت النشوة الناتجة عن الاستخدام، رأينا الجانب القبيح من الإدمان.

الكثير منا أخذ المزيد من المخدرات. لم نعد نستخدم المخدرات، بل المخدرات استخدمتنا.

الأشياء الأخرى التي كانت تستخدم لملء فراغ الله، بما في ذلك المخدرات غير القانونية والأدوية الموصوفة، تسببت في المزيد من الألم للآخرين ولنا. الأساسي أن الغرض من الخطوة الثانية كان ملء ذلك الفراغ. لسوء الحظ، حاول العديد من الأعضاء ملء ذلك الفراغ بأشياء أخرى بدلا من قوتنا العليا. هذه القوم إلى زمالة مدمني المخدرات وتحقيق والحفاظ على الامتناع التام والكامل، تركنا بفراغ. يخبرنا نصنا

كان ألم البقاء كما هو أكبر من ألم التغيير، اتخذنا الخطوات اللازمة لتخفيف هوسنا. ممارسة المبادئ الروحية جعلتنا نشعر بالرضا عن أنفسنا والآخرين. كانت دوافعنا أنانية، دوافعنا كانت لها دوافع. أخيراً، عندما

جربناها من قبل. لم نعد بحاجة إلى الناس أو الأماكن أو الأشياء لنشعر بالرضا عن أنفسنا. سعينا للحصول على الموافقة الذاتية وليس موافقة الآخرين. وجدنا نوعا مختلفا من النشوة. مشاركة هذه الهدية الثمينة مع الآخرين والتفكير في الآخرين أدى إلى سلام لا يضاهى بأي نشوة ناتجة عن المخدرات التي العمل على الخطوات والتقاليد مع رعاتنا، وتقديم الخدمة لزمالة مدمني المخدرات،

نبدأ في الوقوف والعيش وفقا للمبادئ الروحية. الطريقة الوحيدة للخروج من الذات هي العمل مع الآخرين.

في هذه اللحظة

سنمارس الإيثار. نحن في الواقع نقوم بإرادة الله من خلال التخلص من دوافعنا الأنانية.

11 يونيو

المدمنين المجهولين، لدينا نظرة جديدة على الحياة النظيفة. فتح هذه الأبواب والدخول فيها يصبح مغامرة جديدة في الحياة." "الآن بعد أن أصبحنا في زمالة

— الكتاب الرمادي، (Chapter Eight, Lines 12-17) (p. 141)

يتعلق في الغالب بالامتناع عن جميع العقاقير التي تغير العقل والمزاج. العيش بنظافة يعني أننا نحتوي المبادئ الروحية في كل مجال من مجالات حياتنا. في زمالة المدمنين المجهولين، تعريفنا للنظافة يتجاوز الامتناع الجسدي فقط. الحصول على النظافة القديمة تماما أو العودة إلى الاستخدام. "لذلك بالنسبة لنا، الحصول على النظافة أسهل من البقاء نظيفا. علينا فقط أن نحصل على النظافة مرة واحدة. ينص نصنا الأساسي على أن "القبول الاجتماعي لا يساوي التعافي. لقد وجدنا أنه لم يكن لدينا خيار سوى تغيير طرق تفكيرنا تحصى وأخذ الشريحة البيضاء، أو بطاقة المفتاح. عاد الكثيرون إلى الاستخدام النشط، واستمروا في العودة، وأخيرا قاموا بالعمل للبقاء نظيفين والتعافي. البقاء نظيفا يتطلب تغييرا جديدا وممارسة للمواقف والسلوكيات، مختلفة عن إدماننا النشط. عاد الكثير منا مرات لا بعضنا كان مفقودا إلى حد لا يمكن استعادته. بعضنا مات.

ومختلفا. بدأنا نرى أن الحرية كانت أكثر من مجرد نهاية للإدمان النشط. بدأنا نركز ونعمل من أجل الصحة الروحية التي يقدمها كل خطوة وتقاليد. بالنسبة لنا، أن نكون نظيفين ونعيش بنظافة يجب أن يعني شيئا أكثر،

نحتاج حقا إلى سياج، أليس كذلك؟ أم أنه مجرد سياج يحمي التربة بدون زراعة؟ أولئك منا الذين يمارسون برنامجا حيا يتمتعون ببركات الثمار الروحية. يخبرنا كتابنا الرمادي أن الاجتماع يشبه السياج حول وقتنا النظيف. بدون التعافي، لا

تبدأ الحياة في اكتساب معنى جديد مع تغير وجهات نظرنا. نحن نعيش أخيرا وليس فقط موجودين.

يوم مليء بفرصة للنمو غير المحدود. نصبح ممتنين ويظهر ذلك عندما نشارك هذه الهدية الثمينة مع كل من يسعى للتعافي في زمالة المدمنين المجهولين. نعيش في اللحظة، لكن لدينا أمل في المستقبل. كل

في هذه اللحظة

سنكرم وقتنا النظيف بزور روحية في هذه التربة النظيفة الغنية.

12 يونيو

"توجهنا الخطوات الاثنتا عشرة من حالة الإذلال واليأس إلى حالة نكون فيها قادرين على العمل كأدوات لإرادة الله."

— الكتاب الرمادي, (p. 60 (Step Twelve, Lines 7-9)

عملية الإدمان، فإنها تتطلب العمل. عندما أصبحنا مهزومين ووصلنا إلى زمالة المدمنين المجهولين مذلولين وفي حالة يأس، اضطررنا إلى الاستسلام. عملية التعافي في زمالة المدمنين المجهولين، هي بالضبط عملية. على عكس الاستسلام وطلب المساعدة من خلال زمالة المدمنين المجهولين. استسلامنا هو أحد المبادئ الروحية الأولى التي نواجهها في زمالة المدمنين المجهولين. الاعتراف بعجزنا عن المرض كان أحد أعظم الأمثلة للمبتدئين. يمكنهم أيضا إنه قوة المثال. يمكن لأيامنا الأكثر إيلاما في تعافينا أن تكون حجر الزاوية للنمو. مكان جيد للمدمن ليكون فيه. يذكرنا المبدأ الروحي للسرية أننا لا نفعل هذا بمفردنا. "نحن" في خطواتنا تظهر لنا أن الكل أكبر من مجموع جميع أجزائه. تذكرنا أدبياتنا أن التواضع هو لتلك الخطوات، نمارس هذه المبادئ في جميع شؤوننا. لهذه العملية نتائجها عندما نمارس تقاليدنا. هنا هو المكان الذي نأخذ فيه التعافي على الطريق. بينما نتقدم نتيجة جوانب سلبية. ينص نصنا الأساسي على أنه "عندما نعترف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا الخاصة، نفتح الباب لقوة أكبر من أنفسنا لمساعدتنا." عملية العيش في الخطوات تتناسب مع كيفية تفاعلنا وتواصلنا مع الآخرين، ومع العالم بشكل عام. لم يعد الاستسلام والعجز

في هذه اللحظة

سنخضع لإرادة الله لنا، مهما كانت مؤلمة. الأمل هو أننا يمكننا دائما مساعدة شخص آخر بتجربتنا.

13 يونيو

"يعمل البرنامج معجزة في قلوبنا. نصبح أحرارا في التحرك دون إكراه أو شعور بالذنب."

— الكتاب الرمادي, 26-23 (Chapter Two, p. 18)

والامتناع يمنحنا إعفاء يوميا من الأحكام الذاتية التي فرضناها على حياتنا. "بالنسبة للمدمن المتعافي في زمالة المدمنين المجهولين، هذه معجزات. أن الحب، والغفران، والطف للآخرين ينبع من هذا الجزء من أجسادنا. ينص الاقتباس الافتتاحي من كتابنا الرمادي على أن "نصبح أشخاصا جددًا. الخطوات أحد أعضائنا قال: "الخطوات السابعة والثامنة والتاسعة هي حيث تبدأ قلوبنا في التعافي." يواصلون شرح أن نهتم بأنفسنا. جزء من التعافي يتعلق بتنفيذ الرعاية الذاتية. الخطوات الرابعة والخامسة والسادسة هي الخطوات التي نبدأ فيها في التصالح مع الذات. قبل أن نتمكن من البدء في حب ورعاية الآخرين بصدق، علينا عن الذات. نبدأ عملية القبول الذاتي والرعاية الذاتية، قبل أن نتمكن من قبول ورعاية الآخرين. تبدأ أحشاؤنا في التعافي، ومن هنا تتبع مشاعر الذات. نبدأ بعملية الجرد ونبدأ في التخلص من الشعور بالذنب والعار هنا تتبع مشاعر الآخرين. يتحول شعورنا بالذنب والعار والندم إلى قبول، وحب، وصبر، وفهم. نبدأ في السير برؤوس مرفوعة، وليس بسبب الكبرياء. ثم تبدأ قلوبنا في التعافي، ومن الذين كنا من المفترض أن نكون قبل أن نصبح مرضى. نحن قادرون على النظر في عيون الآخرين، لأننا أحرار من الشعور بالذنب والعار والإكراه. نحن أحرار في أن نكون الأشخاص اليوم نحن قادرون على الشعور وإظهار التعاطف للآخرين. قلوبنا حرة في الحب والغفران، ولكن الأهم من ذلك، في إظهار الرحمة. بينما نواصل في الخطوات، نتعافى من الرقبة إلى الأعلى، حيث تستقر التأمل والروحانية.

في هذه اللحظة

من خلال عيش المبادئ الروحية لزمالة المدمنين المجهولين، تتحول قلوبنا. نصبح محبوبين وأشخاصا محبين.

14 يونيو

على حالتنا الروحية يوميا، يجد بعضنا أن الألم والارتباك الناتج يؤدي إلى العودة إلى المخدرات وطريقة حياتنا القديمة." "إذا لم نحافظ

— الكتاب الرمادي، (Chapter Nine, Lines 27-29) (p. 144)

أن حالتنا الروحية هي الأساس لنجاح التعافي الذي يقدم نموا غير محدود. "يقدم، يعني أنه ليس أمرا مسلما به. علينا أن نقوم بالعمل إذا أردنا التعافي. الهدايا التي نتلقاها في هذا البرنامج. ومن المفارقات أنها واحدة من أول الأشياء التي نفقدها في عملية الانتكاس. ينص الخطوة الحادية عشرة لدينا، "لقد وجدنا الروحية هي واحدة من آخر

واحدا فقط وهو الحرية من الإدمان النشط." يتطلب وعد الحرية ورسالة الأمل منا ممارسة برنامج حي. يمكن أن تبدأ الرضا الروحي عملية الانتكاس. ينص الفصل العاشر، "ناركوتيكس أنونيموس يقدم وعدا

نحن نتعاطى في نهاية الانتكاس، وليس في البداية. يعتمد الإغفاء اليومي الذي يعرض علينا على هذه الصيانة اليومية.

الإدمان لأول مرة، نستمتع بالحرية من الإدمان النشط. نحن أخيرا أحرار من سجننا الذاتي. للبقاء أحرارا، علينا أن نقوم بتغيير نشط في مواقفنا وسلوكنا. عندما نتخلص من

لا يمكننا التفكير في طريقنا إلى حياة جيدة. تمكننا الخطوات من العيش في طريقنا إلى التفكير الجيد. يجب أن يستمر يقظتنا الروحية في التقدم.

إذا توقفنا، قد نترجع. للأسف، بعض أعضائنا يتوقفون في تعافيتهم وبعضهم سيعود إلى الإدمان النشط. تخبرنا أدبياتنا أن "حياة جديدة تماما تفتح. التعافي هو رحلة صعودية،

بهذه الطريقة، نتعافى"

في هذه اللحظة

سنواصل مع هذا البرنامج العملي. سنواصل العمل ببرنامج الأربع وعشرين ساعة.

15 يونيو

هناك نوعا من الأمان المشوه في الألم المألوف. يبدو أكثر أمانا التمسك بالألم المألوف القديم بدلا من التخلي عنه للمجهول." "العديد منا يتمسك بمخاوفه وشكوكه وكراهيته للذات أو للآخرين، لأن

— الكتاب الرمادي، (p. 46 (Step Six, Lines 22-26)

يصف بعض الأعضاء الخطوة السادسة بأنها عملية حزن. كانت العيوب الشخصية أدوات للمرض.

نحو نهاية قاعنا، انقلبت ضدنا. لم تعد المخدرات والعيوب التي كانت تسيّر جنبنا إلى جنب مع إيماننا النشط، ضرورية في هذا الطريق الجديد للحياة. مثل المخدرات، كانت حلا لنا لفترة طويلة.

نظرا لأن هذا كل ما كنا نعرفه، كان من الصعب والمؤلم التخلي عنه. ولكن كما يقول كتابنا الرمادي، "يجب أن يتم التخلي عن العيوب الشخصية بالحب. كان علينا أن نقول وداعا لتلك المهارات القديمة للبقاء.

والفهم، لأنها خدمتنا جيدا في الأيام الماضية." يجب أن نكون حذرين من أن نأخذ أنفسنا بجدية كبيرة في هذه العملية. المبدأ الروحي للاستعداد يجهزنا هنا. لا يمكن للخوف والكراهية أن يمنحنا حياة جديدة. يجب أن نتعامل مع العيوب القديمة بالصبر.

أن ندع الله كما نفهمه يزيل هذه العيوب أو على الأقل يقللها. الله يزيل فقط ما نريده حقا أن يزيله. لهذا السبب يجب أن يتم التخلي عن هذه العيوب بإذننا. علينا

نقرر العيوب التي تسبب لنا وللآخرين الألم الأكبر. تلك هي التي يجب أن نكون مستعدين تماما لإزالتها.

مقبول بالنسبة لنا. ويستمر في القول إنه يصبح سلسلة مدمرة تربطنا بعاداتنا السيئة. بينما نمارس هذه المبادئ الروحية، نبدأ في استبدال القديم بالجديد. يمكننا أن نبدأ بأنانيتنا. يخبرنا النص الأساسي أن هذا العيب يجب أن يكون غير

هذا الطريق الجديد للعيش. نبدأ في رؤية لمحات من الأشخاص الذين يمكن أن نصبحهم، بدون بعض هذه العيوب. يقل خوفنا من المجهول إن لم يتلاشى. هذه الأدوات القديمة لا تعمل في

يزداد إيماننا كلما مارسنا هذه المبادئ الروحية.

في هذه اللحظة

لفترة طويلة، رؤيتنا لحياتنا الجديدة تمنحنا الأمل. هذا الأمل يزيد من استعدادنا.

16 يونيو

"التغيير ينطوي على المجهول، المصدر الكبير للخوف. الحكمة لمعرفة الفرق تتضمن النمو في البرنامج."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 8-12, p. 148)

تحت سيطرة الخوف. حتى قبل الإدمان النشط، كان الخوف حاضرا في حياتنا. يمكن أن يأخذ الخوف أشكالا عديدة؛ إيجابية وسلبية، صحية وغير صحية. في الإدمان النشط كانت حياتنا

بالنسبة للعديد منا، شوه استخدام المخدرات حواسنا. لم تكن قادرين على إقامة علاقة مع الواقع.

تحول الأمل إلى يأس. من خلال اليأس، اختفى الخوف الإيجابي. سيطر الخوف الذاتي على حياتنا.

عانوا من أهوال الإدمان. رأينا البريق في أعينهم وأردنا ما لديهم. بحضور اجتماعات ناركوتيكس أونيموس، رأينا دليلا على قوة أكبر من أنفسنا تعمل. بعد الانضمام إلى ناركوتيكس أونيموس، رأينا دليلا على الأمل في الأعضاء الذين، مثلنا،

لناركوتيكس أونيموس، بدأت بعض مخاوفنا تستبدل بالإيمان. من خلال مساعدة رعاتنا وزمالة ناركوتيكس أونيموس، تم تقديمنا إلى الله كما نفهمه. شارك الأعضاء معنا كيف جاءوا ليؤمنوا. اهتموا بنا بما يكفي ليظهروا لنا الطريق. من خلال عيش المبادئ الروحية

من خلال إيماننا بهذه القوة، أصبح أقل خوفا من المجهول.

في هذه اللحظة

من الله أن يمنحنا السكينة لقبول الأشياء التي لا يمكننا تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكننا تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق.

نطلب

17 يونيو

"الامتداد هو بداية النضال الذي سيجعلنا أحرارا. سوف يكسر الجدران التي تسجننا"

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 23-25) (p. 130)

معتقدين أننا يمكننا أن نعنتي بأنفسنا ونفعل كل شيء بمفردنا. كان العديد منا يعتقدون أننا سنكون أفضل حالا بدون مساعدة أي شخص آخر في حياتنا. عندما نستخدم، نحمي أنفسنا بوضع حواجز بيننا وبين العالم الخارجي. نقع في وهم الاكتفاء الذاتي،

الأخرين. فصلنا أنفسنا عن أي شيء لا يتعلق بالحصول على المخدرات أو استخدامها. قد يقول البعض أن الطبيعة الدقيقة لمرض الإدمان هي العزلة. نادرا ما ندرك أننا لم نكن نعتمد على أنفسنا أبدا بينما نستمر في الاعتماد على موارد

إثبات صحة هذا البيان عندما يصل المدمنون إلى قاعهم، فعادة ما يكونون وحدهم. استخدامنا أزال ببطء الأشخاص والأماكن والأشياء الإيجابية من حياتنا. يمكن

لاتخاذ خطوات معينة. " هذه المبادئ مكتوبة ببساطة بحيث يمكننا ممارستها في حياتنا اليومية. يمكن قياس مبدأ الاستسلام من خلال الأفعال التي نتخذها. زمالة مدمني المخدرات المجهولين. يخبرنا كتابنا الرمادي في "كيف يعمل" أنه، "إذا كنت تريد ما لدينا لتقدمه، ومستعد لبذل الجهد للحصول عليه، فأنت جاهز تقلصت عوالمنا بينما كنا نعيش لنستخدم ونستخدم لنعيش. في نهاية استخدامنا، دفعتنا اليأس إلى طلب المساعدة من الآخرين في

الصدق. قال أحد الأعضاء ذات مرة، "الصدق هو مواءمة أفعالنا مع الحقيقة." هذا التعديل يساعدنا على الثقة في زملائنا الأعضاء وأيضا بناء النزاهة. تخبرنا أدبياتنا أن الترياق لتفكيرنا المريض هو

كلا هذين المبدأين الروحيين ضروريان لتعافينا المستمر. لمساعدتنا في ممارسة هذه المبادئ الروحية، نحتاج إلى الاستفادة من الاعتماد على قوتنا العليا. لقد كنا تطور علاقة مع هذه القوة التي ساعدتنا في تحقيق الامتناع الكامل والتام.

في هذه اللحظة

المبادئ الروحية للخطوات والتقاليد، نحصل على إعفاء يومي من أحكام الحياة التي فرضناها على أنفسنا. نصبح أحرارا لنعيش. مع الامتناع الكامل والتام وممارسة

18 يونيو

التي يمكننا أن نقدم لها تعويضات مباشرة؛ وبعضها يمكننا أن نقدم لها تعويضات جزئية فقط؛ وبعضها لا نتذكر شيئا عنها." "هناك بعض الأشياء

— الكتاب الرمادي، (Step Nine, Lines 29-31) p. 53

في الإدمان النشط، خلق المدمنون مسارا مدمرا أثر على حياتنا وحياة الآخرين. تماما مثل الإعصار، فإن نهايته تجلب الكثير من الراحة. ولكن أكثر من ذلك ألقنا الضرر بأنفسنا." أحد أول التعويضات التي نقدمها هو البقاء نظيفين لأننا لم نعد جزءا من المشكلة. الآن نحن جزء من الحل. الجسدية والعقلية والروحية والعاطفية كانت بعض نتائج الإدمان النشط. يذكر الفصل الثالث في نصنا الأساسي، "لقد ألقنا ضررا كبيرا بالعديد من الناس، لسوء الحظ، تركنا مع الحطام. الأضرار المباشرة تتضمن البحث عن الأشخاص والأماكن والأشياء التي تسببنا في إلحاق الضرر بها. ثم نقدم التعويضات من خلال تصحيح وتقديم الحلول. في برنامج مدمني المخدرات المجهولين، نقدم هذه التعويضات لأننا يجب أن نفعل ذلك. ليس بالضرورة لنشعر بالرضا عن أنفسنا أو لتصفية ضميرنا. نقترب من تعويضاتنا دون أي توقعات للنتائج. الرعاية في قائمتنا المكتملة من الأسماء. سيظهرون لنا أين يمكن أن تكون القائمة أكثر ضررا أو حيث لا يمكننا تقديم تعويضات مباشرة على الإطلاق. يمكننا أيضا تقديم تعويضات غير مباشرة عندما تتسبب التعويضات المباشرة في ضرر أكثر من الفائدة. سيساعدنا بالنسبة لنا، يمكن أن تعني العقلانية التواصل الفعال مع الآخرين. يمكن لعملية التعويضات أن تخفف من المخاوف والذنب والندم على الماضي. تسمح لنا بأن نعيش سعادة وفرحين وأحرار. سنكون دائما منفتحين على عملية التعويضات في رحلتنا مدى الحياة.

في هذه اللحظة

مع توجيه الله الذي نفهمه وزمالة مدمني المخدرات المجهولين، نختبر باستمرار معجزة ونحن نكتشف ونعترف بأخطائنا.

19 يونيو

والسعادة لا يجب البحث عنهما؛ إنهما يحيطان بنا. كل شيء هناك. لذا فقط افعليها. كن نظيفا، استمتع وكن سعيدا." "الاستمتاع

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 1-3, p. 156)

آخر مرة استمتعتنا فيها بأي نوع من "المرح". كان بعضنا محملا لدرجة أننا بالكاد كنا ندرك أي وعي أو لبعضنا، الوعي. ما يجب أن نتذكره هو الألم. عندما نصل إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، لا يستطيع العديد منا تذكر آخر مرة ضحكنا فيها جيدا. لا نستطيع تذكر

الاجتماعات. كانت أفرانهم وسعادتهم تسبب لنا الألم لأنها تذكرنا بما كان مفقودا في حياتنا. نما جذبنا عندما تمت دعوتنا إلى الزمالة بعد الاجتماعات. أبدا مرة أخرى. سأل بعضنا أنفسهم، "هل هناك حياة بعد المخدرات؟" شعر بعضنا بالانزعاج أو عدم الراحة من الابتسامات والضحك للآخرين، أثناء حضورنا أن نكون نظيفين في التعافي المبكر، كان الألم من عدم الاستخدام يبدو حقيقيا ولموسا لدرجة أنه بدا كما لو أننا لن نستمتع

أحد الأعضاء لمواصلة الحديث عن التعافي، أعطتنا الأمل. نبدأ في تجربة ما هو المرح حقا، دون استخدام المخدرات. يصبح عالمنا أكثر إشراقا قليلا. تلك الليالي المتأخرة في المطعم، أو إلى منزل

مع حضور الاجتماعات ورفقة الزمالة، نبدأ في تجربة العيش بسعادة وفرح وحرية. الحياة ليست مجرد حظ عابس.

عيش الخطوات وتطوير علاقة متنامية مع قوتنا العليا، نبدأ في رؤية أدلة جديدة على العقلانية من حولنا. سيتم الكشف عن المزيد بينما نستمر في العودة. من خلال

في هذه اللحظة

يقول كتابنا الرمادي، "من المهم بالنسبة لنا أن نستمتع في تعافينا دون الموت."

20 يونيو

الحادية عشرة تساعدنا، في مواجهة مشكلة، على أن نكون واعين بالله. المبدأ الأساسي لهذه الخطوة هو الوعي بالله." "الخطوة

— الكتاب الرمادي، (p. 58 (Step Eleven, Lines 10-12

تبدو صلواتنا وكأنها صلوات في لحظات الخطر. كنا نصلي عندما نحتاج بشدة إلى المساعدة في إيماننا النشط؛ "يا الله، أرجوك دعني أخرج من هذا. في الإيمان النشط، طور بعضنا طرقاً غريبة للصلاة.

بعضنا حتى دخلنا في ن.أ. تلقى الكثير منا الاقتراح في وقت مبكر لبدء الصلاة. كان هذا التقديم المبكر للصلاة من أجل رفع هوسنا باستخدام المخدرات. إذا فعلت، أقسم أنني لن أفعل أبداً "لم يصلي

هوسنا. أي مورد لدينا للتواصل مع هذه القوة العليا مفيد. يسمح لنا بالاستفادة من قوة يمكن أن تساعدنا على البقاء نظيفين، وهي التي نحتاجها بشدة. أجبرنا ألم عدم الاستخدام على البحث عن هذه القوة لتخفيف

تبدأ الخطوة الثانية هذه العملية. تصبح هذه القوة الأكبر من أنفسنا أكثر وضوحاً لأننا نبقى نظيفين.

كما نفهمه. والأهم من ذلك، نتعلم الاستماع إلى الإجابات، وهو ما يسمى التأمل. يمكننا استخدام هذه القوة حتى عندما لا نكون في ألم أو في حالة حرجية. نتعلم كيفية الصلاة، وهي التحدث إلى الله

منا ناركوتيكس أنونيموس أن نزرع عادات جديدة صحية يمكن أن تعزز تعافينا. إحدى الطرق التي نقوم بها بذلك هي إقامة علاقة مع الله كما نفهمه. علينا ممارسة المبادئ الروحية لناركوتيكس أنونيموس في كل ما نقوم به. تخبرنا أدبياتنا أن التوازن العاطفي هو أحد أولى ثمار التأمل التي نختبرها. تطلب لكي نكون واعين بالله،

في هذه اللحظة

الوعي بالله هو أن نكون مدركين أن الله حاضر في حياتنا.

21 يونيو

"تحذير بشأن التبرير هو أنه قتل منا أكثر من أي شيء آخر. في بعض الأحيان، ستحجب دوافعنا بسبب التفكير الغائم."

— الكتاب الرمادي، (p. 57 (Step Ten, Lines 1-3)

أحدثناها في حياتنا جعلنا نبرر أكثر. ألقينا اللوم على المخدرات لفهم كل ذلك. في الإدمان النشط، وجدنا أنفسنا ندافع عن أفعالنا، ونشرح أنفسنا باستمرار. تخبرنا أدبياتنا، "ما كنا نعرفه عن الحياة عندما وصلنا هنا كاد يقتلنا." الوصول إلى ناركوتيكس أونوموس ورؤية الفوضى التي نعتقد أن هذه التفسيرات هي ما يريد الشخص الآخر سماعه. بررنا سلوكياتنا لحماية استخدامنا. سرعان ما نقلنا هذا إلى نمط من الأكاذيب والخداع الذاتي. كثيرا ما كنا

أصبح هذا النمط أسلوب حياتنا. وجدنا أنفسنا غارقين في حياة من الخداع والتبرير.

مدى مرضنا الحقيقي، خاصة بدون المخدرات. كانت هذه الآليات الدفاعية القديمة أدوات مرض الإدمان. خدمتنا هذه التبريرات جيدا في الإدمان النشط. بعد تحقيق الامتناع، رأينا

في تعافينا، نتعلم أن نكون صادقين. نتعلم مواجهة الحقيقة.

البعض. تقول أدبياتنا، "بدأنا نرى أننا بررنا أكثر أنواع الهراء غرابية". يمكن أن يتبعنا هذا في تعافينا. ثمار عيش المبادئ الروحية تحررنا من الإنكار. مع كل خطوة نتخذها ونعيشها، يتم تقشير البصلة طبقة أخرى. تساعد بعضنا البعض بأن نصبح عيون وأذان بعضنا نسلم إرادتنا وحياتنا لرعاية الله كما نفهمه. لم نعد جزءا من المشكلة، لأننا جزء من الحل.

في هذه اللحظة

عندما نجد أنفسنا ننمو إلى وعي ناضج، يصبح من غير المريح تبرير كذبة.

22 يونيو

"وجدنا أنه من الضروري قبول الواقع. منذ ذلك الوقت لم نجد ضرورة للاستخدام."

— الكتاب الرمادي, 2-1 (Chapter Eight, Lines 1-2), p. 138

تم وصف الروحانية من قبل أحد أسلافنا بأنها العلاقة الصحيحة مع الواقع. في الإدمان النشط، كانت علاقتنا في الغالب مع المخدرات. واستخدامها والبحث عن طرق ووسائل للحصول على المزيد منها. بعد فترة، أصبحت علاقة من طرف واحد؛ المخدرات استخدمتنا. أصبح واقعنا مشوها. تذكر أدبياتنا أننا قضينا الوقت في الحصول على المخدرات بالمخدرات، كان من الصعب علينا تحديد الحقيقة. كنا في حالة إنكار لواقعنا؛ كان الوعي والقبول غريبين علينا. الإدمان النشط هو تناقض مع الحياة. مع عقولنا وأجسادنا المغيبة تسبب في عزلتنا. تخبرنا أدبياتنا أن مهارتنا في الحياة تقلصت إلى مستوى الحيوان. الاستسلام غير المشروط يعني وجود الاستعداد للذهاب إلى أي مدى. عندما استخدمنا المخدرات، انتهكنا المبادئ الروحية؛ كان بعضها قوانين الطبيعة. العيش بأنانية اتصال مع الأعضاء الآخرين ودراسة أدبياتنا. اقتراح آخر هو العثور على راع يوجهنا خلال خطواتنا وتقاليدنا، مما سيؤدي في النهاية إلى الله كما نفهمه. استثمار وقتنا في الحصول على المخدرات واستخدامها والبحث عن طرق ووسائل للتعافي. تعطينا بعض الاقتراحات مثل حضور الاجتماعات، والبقاء على استعدادنا هذه الأفعال إلى الواقع وتوقف أرواحنا. نظرا لأن يقظتنا الروحية تقدمية، يجب أن نستمر في القيام بدورنا في أن نكون جزءا منها.

في هذه اللحظة

نستمر في النمو في هذه العملية. سنؤمن وجودنا الخاص من خلال الأفعال الإيجابية التي نستمر في اتخاذها.

23 يونيو

الذهن. لقد وصلنا جميعا إلى النقطة التي بدا فيها أننا لا نستطيع الاستمرار بسبب الألم الشديد: الجسدي والعقلي والروحي. "لم يصل أي منا إلى هذه الزمالة مفعما بالحب أو الصدق أو الاستعداد المفتوح"

— الكتاب الرمادي, (Step One, Lines 18-21) p. 32

المجهولين كانت آخر منزل في الشارع بالنسبة لهم. يقول البعض إنهم جربوا كل شيء آخر أولاً، لكن لم ينجح شيء، لذا استمروا في الاستخدام. قال معظم الأعضاء إن زمالة مدمني المخدرات

كتابنا الرمادي بالقول، "لقد استسلمنا - توقفنا عن النضال - استسلمنا، بشكل كامل وغير مشروط. ثم، و فقط بعد ذلك بدأنا في التعافي من مرض الإدمان. لا يحصى من العلاجات الأخرى - المستشارين، الأطباء النفسيين، المستشفيات، العشاق، المدن الجديدة، الوظائف الجديدة - كل شيء جربناه، فشل. "وتواصل بعض الأعضاء إن زمالة مدمني المخدرات المجهولين كانت آخر شيء جربوه، لكنها كانت أول شيء نجح. تنص أدبياتنا في الفصل الثالث، "لقد جربنا عددا قال

فقط مع الاستسلام الكامل والكامل لزمالة مدمني المخدرات المجهولين ومبادئها الروحية كان لدينا فرصة. بعد الانضمام إلى برنامج ن.أ. لسوء الحظ، "إذا أخذت المخدرات من شخص مجنون بالمخدرات، فلا يزال لديك مجنون." لذا يصل معظمنا إلى ن.أ. مع كل عيوبنا وعاداتنا السيئة. أدركنا أننا كنا أشخاصا مرضى.

التي نسميها التعاطف، خلقت الجو الذي يمكننا فيه الشعور بالوقت، لمس الواقع والتعرف على القيم الروحية التي فقدها الكثير منا منذ فترة طويلة." مرة أخرى. أخيرا، تم فتح في عقولنا المغلقة، يمكن قبول أفكار جديدة. يقول الفصل الثامن، نحن نتعافى، "تلك اللغة الصامتة من الاعتراف، الإيمان والإيمان، نقص ثقنا في الآخرين أبقى دفاعاتنا مرتفعة، وعقولنا مغلقة. عندما أصبح ألم البقاء كما هو أكبر من ألم التغيير، استسلمنا

في هذه اللحظة

ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين يمكن أن تؤدي بنا إلى الامتلاء بالحب والصدق والانفتاح الذهني.

24 يونيو

"السرية هي الأساس الروحي لجميع تقاليدنا، تذكرنا دائما بوضع المبادئ قبل الشخصيات."

— الكتاب الرمادي (p. 115 (Tradition Twelve, Header

جزء من السرية يعني البقاء بلا اسم، وعدم أخذ الفضل. كما يعني أن نكون متساوين وعدم تمييز أي شخص.

اثني عشر واثني عشر. وضع المبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات المجهولين قبل شخصياتنا وشخصيات بعضنا البعض يجعل تعافينا ممكنا. مبدأ السرية كبير جدا لدرجة أنه يحتوي على العديد من المبادئ الروحية داخله. السرية هي أيضا أساس برنامجنا بالكامل،

يحمينا أيضا من أنفسنا. كما يساعد في حماية ن.أ. منا. المبادئ قبل الشخصيات تسمح للرفاهية العامة لن.أ. أن تأتي قبل شخصياتنا واحتياجاتنا الفردية. هذا المبدأ الرئيسي

الممكن لأي مدمن مخدرات أن يصبح عضوا في ن.أ. نحن لا نفرق بين الرجال والنساء، العقيدة، التفضيل الجنسي، العمر، العرق والوضع الاجتماعي. المبادئ قبل الشخصيات تسمح بخلق ضمير الله في المجموعة وليس في أي شخص واحد. السرية تجعل من

الاستقلالية مع مبدأ السرية تعني عدم تصنيف مجموعة بأنها أفضل أو أقل من أي مجموعات أخرى. يمكن أن يخلق هذا عدم الوحدة.

رسالة واحدة. عندما نغير اسم زمالة مدمني المخدرات لأي شيء خارج ن.أ.، يتم تدمير سريرتنا. ستسيطر الشخصيات من خلال المال، الممتلكات والهيبة. الغرض الأساسي للمجموعة هو سريرتها، معا نحمل

عضو بالمساهمة بحصته الشخصية من الوقت والمال بشكل سري. المبادئ قبل الشخصيات والمهنة تسمح لأعضائنا بوضع متساو مع الأعضاء الآخرين. هذا سيدمر غرضنا الأساسي، وسموت الكثيرون. السرية تسمح لكل

على ن.أ. السرية الداخلية لهذا التقليد الأخير تمكننا من وضع المبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات المجهولين قبل أنفسنا والآخرين، في جميع تقاليدنا. الشخصية يحافظ على الأفراد والمجموعات من الآراء العامة. الحفاظ على سريرتنا الشخصية في الأضواء العامة يضمن للآخرين عدم استخدام شخصياتنا للحكم اللجان ليست مستقلة ويجب أن تتبع ضمير المجموعة. الخدمة هي لأولئك الذين نخدمهم، وهي مثال جيد على السرية. عدم اتخاذ مواقف شخصية مع أرائنا المسؤولين المباشرة لأولئك الذين يخدمونهم،

في هذه اللحظة

وضع المبادئ قبل الشخصيات يحمي سرية أنفسنا والآخرين وفي النهاية تعافينا وتعافيتهم.

25 يونيو

قوية تجاه قوتهم العليا ويدافعون بشدة عن حقهم في فهمهم الخاص للقوة العليا. تأتي القوة للتحرك إلى العمل من قوتنا العليا." "معظم المدمنين لديهم مشاعر

— الكتاب الرمادي، (p. 37) (Step Two, Lines 2-5)

الكامل والكامل في الخطوة الأولى، احتجنا إلى قوة أكبر من أنفسنا للبقاء نظيفين والتعافي. لا يمكن أن يعمل هذا العملية التعافي فقط بالمعرفة والإيمان. أدبياتنا أن الإيمان بقوة عليا ضروري لتحقيق أي نوع من التعافي المستمر. أجبرنا على البحث عن هذه القوة العليا كحل لهوسنا بالاستخدام. بعد تحقيق الامتناع تخبرنا

في زمالة مدمني المخدرات المجهولين لدينا الحرية في اختيار القوة العليا وفقا لفهمنا الخاص. يقترح أن تكون هذه القوة محبة، مهتمة وأكبر من أنفسنا. يجب أن يتم نقل الاستعداد إلى العمل لكي يكون لاستسلامنا أي نوع من التأثير.

نريد النمو روحيا، فمن الضروري أن نكون صادقين بشأن إيماننا. العمل الذي يخلق الإيمان ينبع من الأمل الذي يظهر حولنا عندما نحضر الاجتماعات. لأننا نأتي أولا بالكثير من الذنب والعار، يضيف بعض الأعضاء الغفران إلى هذه القائمة. تخبرنا الخطوة الثالثة أنه إذا كنا

تنمو هذه العلاقة مع قوتنا العليا بينما نمارس المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. نشارك حول علاقتنا مع قوتنا العليا مع من حولنا. تتقدم عقلاينتنا بينما نسعى للاتصال الواعي بهذه القوة.

العليا في الاجتماعات، ضمن إرشادات تقاليدنا. ندافع عن حقنا في إله وفقا لفهمنا الخاص. بنفس القدر، لا نؤيد أو نسمي هذه القوة بالاسم في الاجتماعات. يمكننا المشاركة حول قوتنا

يمكننا المشاركة من خلال عملية الخطوات والتقاليد كيف تجلت هذه القوة في حياتنا. يمكننا أيضا رؤية دليل على عمل قوة الآخرين العليا في حياتهم. زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي برنامج روحي، وليس ديني.

نحتاج إلى هذه القوة لممارسة هذه المبادئ الروحية في حياتنا اليومية.

في هذه اللحظة

مشاركة قوتنا العليا مع الأعضاء الجدد حتى يجدوا قوتهم الخاصة. يمكن للمبتدئين استخدام المجموعة كقوة أكبر من أنفسهم أيضا. يمكننا

26 يونيو

استسلمنا ولم نعد نحارب الخوف، الغضب، الشعور بالذنب، الندم، الشفقة على الذات، القلق، الاكتئاب وألف علة أخرى." "لقد

— الكتاب الرمادي, (p. 39 (Step Three, Lines 22-27

أعلاه هي بعض الآثار الجانبية لعدم استخدام المخدرات وغياب الروحانية. كان استخدام المخدرات حلاً لنا لفترة، حتى توقفت عن العمل وانقلبت ضدنا. المخدرات حاولوا كل شيء آخر أولاً. استخدام المخدرات لم يكن فقط يخفي مشاعرنا بل أثر أيضاً على عقولنا وأجسادنا على مستوى عميق. المشاعر المذكورة العديد منا الذين استسلموا لبرنامج زمالة مدمني

بدون المخدرات بدأ أكثر صعوبة وألمًا. يقدم لنا الخطوة الثانية حلاً لحالتنا العقلية. أول شيء يجب علينا فعله هو الاستسلام بشكل كامل وغير مشروط. العيش

التوقف عن القتال يعني أننا نتوقف عن مقاومة البرنامج. لقد رأينا بالفعل هذه القوة تعمل في حياتنا وفي حياة الآخرين.

تفكيرنا وسلوكياتنا لرعاية هذه القوة. بينما نعمل على تلك الخطوات، يتم تخفيف الكثير من هواجسنا. نتعلم تحديد مشاعرنا من خلال الجرد الشخصي. نثق في هذه القوة ونسلم

لأخطائنا. نستسلم للحل الذي تقدمه زمالة مدمني المخدرات. من خلال ممارسة وعيش المبادئ الروحية لبقية البرنامج، نتحرر من هذه العلة الأخرى. يتم إظهار الطبيعة الدقيقة

لا تسيطر علينا عندما نتوقف عن القتال. لا نقاقل بتناول الأدوية لهذه الأعراض. نستسلم للمبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات ونعمل على الخطوات. الشفقة على الذات، القلق والاكتئاب

وقتا، وليست بين عشية وضحاها. مع كل خطوة سنختبر بقظة روحية تجعل كل خطوة تالية ممكنة. يصبح تعافينا منجم ذهب عندما نشاركه مع الآخرين. هذه عملية تستغرق

في هذه اللحظة

نواصل الاستسلام على مستوى أعمق بينما نتقدم من خلال خطوات وتقاليد زمالة مدمني المخدرات.

27 يونيو

ما إلى نقص لدينا، يكون رد فعلنا الأول هو الدفاع. إذا كنا نريد حقا النمو، سنلقي نظرة جيدة على ما تم الإشارة إليه." "عندما يشير شخص

— الكتاب الرمادي، (Step Seven, Lines 24-26) p. 49

أن أعضاء مجموعة الدعم لدينا، بما في ذلك الرعاة، قد يرون أو يسمعون شيئا غير صحيح لدينا. في هذه الرحلة نحو التعافي، يجب أن نبقي متواضعين. تذكرنا أدبياتنا بأننا عيون وأذان بعضنا البعض. هذا يعني

نمونا الروحي والعاطفي. "تركنا المرض معاقين عاطفيا. على الرغم من أن معظمنا دخل كأشخاص بالغين، إلا أننا كنا لا نزال عاطفيا مثل الأطفال. يعني أن نبقي قابلين للتعلم ونبقى منفتحين على الاقتراحات من أصدقائنا المقربين في زمالة مدمني المخدرات. يقول كتابنا الرمادي، "عندما كنا نستخدم، توقفت هذا

بينما نعيش المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات، ننمو إلى وعي ناضج. نتعلم أن نكون أقل دفاعية ونصبح منفتحين على أصولنا وعيوبنا أيضا. تمنعنا الأنا من طلب أو قبول المساعدة.

الذات، نتعلم أيضا ما نفتقده. ثم نصبح منفتحين للحصول على التوجيه من الآخرين الذين يهتمون بنا. في الخطوة السابعة، نطلب من الله إزالة نقائصنا. بينما نتعلم قبول

هذا يعني أننا نعرف بالفعل أننا لسنا مثاليين. هذا يفتح الباب لقبول مساعدة الله من خلال أصدقائنا في الزمالة.

هذا هو طريقنا نحو النمو الروحي.

في هذه اللحظة

سنعيش بدون قيود طرقنا السابقة. سنقبل المساعدة في هذا الطريق الجديد للحياة.

28 يونيو

يحتاج قرار إلى اتخاذه لمجموعة، يجب على كل عضو أن يأخذ وقتاً للتأمل في ما هو الأكثر فائدة لرفاهيتنا المشتركة." "عندما

— الكتاب الرمادي، (Tradition Two, Lines 18-21) (p. 93)

زمانة مدمني المخدرات بين ضمير المجموعة والتصويت. على الرغم من أنه قد ينتهي الأمر بالأعضاء بالتصويت أو اتخاذ قرار بشأن اقتراح أو قضية. يخلط معظم أعضاء

البعض ضمير المجموعة بأنه خطوة حادية عشرة جماعية. يجب على كل عضو أن يصل إلى اتصال واع مع قوته العليا بشأن القرار الذي يتم اتخاذه. ضمير المجموعة هو عملية. يصف

أن تستند قراراتنا إلى الرفاهية المشتركة للمجموعة وزمانة مدمني المخدرات ككل. لا ينبغي أن تكون احتياجاتنا ورغباتنا الفردية جزءاً من هذه العملية. يمكن للأعضاء التحدث إلى رعاتهم، والصلاة، والتأمل، والتأكد من عدم انتهاك أي تقاليد في ذلك القرار. يجب

تكون قضايا السيطرة والأنانية قد تم التعامل معها، إلى حد كبير. تذكرنا الخطوة السادسة بأن الأنانية تصبح سلسلة مدمرة لا تطاق تربطنا بعاداتنا السيئة. على الخطوات، نحتاج إلى الاعتماد على قوة أكبر من أنفسنا. نواصل هذه العلاقة ونستخدمها لأغراض مجموعتنا. "بعد العمل على تلك الخطوات، يجب أن يقول كتابنا الرمادي، "في العمل

عندما يهيم شخص أو شخصان على القرار. قد يحاول الشخصيات الأقوى أو الأعضاء الذين لديهم أطول فترة نظافة إمالة أي قرار لأسبابهم الخاصة. علينا أن نبقى يقظين بأن قراراتنا هي حقا تعبير عن إرادة الله للمجموعة. تحدث الآراء الجماعية

إذا كانوا يفتقرون إلى خطوة ثانية واتصال واع بالقوة العليا في حياتهم. قبل أن نبدأ ضمير المجموعة أو اجتماع الأعمال، من المهم أن نبدأ بالصلاة. مع الله كما يفهمونه. لن ينتهك وعي الله أبداً أياً من المبادئ الروحية لبرنامجنا. يمكن للأعضاء الجدد استشارة رعاتهم وأعضاء آخرين يتقنون بهم ويحترمونهم؛ من المهم أن يكون لكل عضو في المجموعة المنزلية علاقة عمل

من المهم أيضاً قراءة عنوان التقليد الثاني. نطلب من قوتنا العليا أن ترشدنا إلى الحل الذي سيفيد المجموعة.

في هذه اللحظة

القرارات التي يمكن أن تؤثر على المجموعة، أو على الهدف الأساسي للمجموعة. لا يوجد حد زمني عندما يتعلق الأمر بنقل رسالتنا. نأخذ وقتنا لاتخاذ

29 يونيو

"هذا هو طريقنا للنمو الروحي. هذا لا يأتي من التمني، بل من العمل والصلاة."

— الكتاب الرمادي, (pg. 49 (Step Seven, Lines 31-36

في بعض الحالات، حتى قبل أن تتطور. أصبحت آمالنا أمانى، وأصبحت أمانينا أحلام. حتى أن مرض الإدمان أخذ تلك منا، وتركنا مع اليأس والشكوك. الأمانى والأحلام كانت من الأشياء التي سرقتها منا مرض الإدمان قبل أن نتحقق، أو

لكننا ما زلنا نفشل في رؤيتها في حياتنا الخاصة. عندما نعمل الخطوات، يبدو أننا نستيقظ ونزول الضبابية. لم تعد أجسادنا وعقولنا ملبدة بالمخدرات. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، رأينا آمالنا وأحلامنا في الآخرين،

عندما أزيلت الهوس بالاستخدام في الخطوة الثانية، بدأنا نشعر بالأمل. عملنا الخطوات مع الله ورعائنا.

نبدأ في رؤية أن أي شيء ممكن، حتى أحلامنا الضائعة. عند كتابة الخطوة الرابعة، نرى أين أخطأنا، نرى عقباتنا، والتي في معظم الحالات كانت أنفسنا. يخبرنا كتابنا الرمادي أننا "نسحب أنفسنا بعناية وبساطة من عزلة الإدمان إلى التيار الرئيسي للزمالة المفيدة."

وأحلامنا أمالا. تصبح آمالنا حقائق عندما نعمل ونعيش المبادئ الروحية لتلك الخطوات. نشارك هذه الآمال مع الآخرين عندما يشهدون تحققها في حياتنا. نبدأ في التحرر من سجوننا الذاتية. عندما نكتب تقييمنا الصادق، تبدأ أحلامنا الضائعة في الظهور ببطء، وتصبح أمانينا

في هذه اللحظة

سنوقف عن التمني ونبدأ في العمل، يمكن لأحلامنا الضائعة أن تصبح حقيقة ونحن نبقى في هذه الرحلة من التعافي.

30 يونيو

"عدم خوفنا وإيماننا الجديد يخدم كأساس قوي للشجاعة في المستقبل."

— الكتاب الرمادي, 15-14 (Step Twelve, p. 65)

كانت حياتنا، بالنسبة للكثير منا، تهيمن عليها الخوف. كل قرار اتخذناه كان يتم بعقلية افتراضية. أثر مرض الإدمان على كل جانب من جوانب حياتنا. قبل وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كنا محاصرين بسلاسل الإدمان، ولم نر مخرجا. تقدم زمالة مدمني المخدرات المجهولين برنامجا بسيطا يمكن ممارسته في كل جانب من جوانب حياتنا. كانت عقولنا وأجسادنا كلها ملبدة بالمخدرات.

الصدق والانفتاح والاستعداد هي كيفية حلنا. تحقيق الامتناع التام والكامل عن جميع المخدرات التي تغير العقل والمزاج هو المكان الذي يبدأ فيه الصدق. تعالج المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات أجسادنا وعقولنا وأرواحنا.

يمكن قياس الصدق من خلال مواعمة أفعالنا مع الحقيقة. يقول كتابنا الرمادي أنه من خلال ممارسة الصدق، "نفقد الخوف من أن نكون محاصرين." تقول أدبياتنا أن الصدق هو الترياق لتفكيرنا المرضي.

بقوة أعلى. يولد الإيمان الشجاعة ونحن نسير عبر مخاوفنا. مثل الاستسلام، يمكن لمبدأ الصدق الروحي أن يمكننا من الوصول إلى أعماق مشاعرنا. عندما نمارس الصدق العميق من خلال عملية الخطوات، يزداد إيماننا

لأننا باستمرار نبني عليه. يخبرنا الفصل الخامس، "الذنب والقلق يمنعنا من العيش في الحاضر." إذا كنا نقلق فلماذا نصلي، وإذا كنا نصلي فلماذا نقلق. في عملية تعافينا، نحن باستمرار نعزز أساسنا، نسعى للعيش على شروط الله.

في هذه اللحظة

سنواصل ممارسة كيفية البرنامج من خلال تعزيز أساسنا الروحي.

1 يوليو

"في إدماننا، كنا نخشى التغيير لأننا فقدنا السيطرة على حياتنا وكانت معظم التغييرات للأسوأ."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Five, Lines 5-7) p. 84

التغيير لا مفر منه، للأسف كمستخدمين لم يكن هذا شيئاً جيداً. مرض الإدمان يتقدم.

في أي لحظة كنا نتحسن. كان هذا هو مدى تغييرنا.

تنجح أي من هذه الطرق بالنسبة لنا. بدا الوصول إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين كمعجزة بالنسبة لمعظمنا. كان المحطة الأخيرة بالنسبة لمعظمنا. جربنا كل شيء وأي شيء لإيجاد حل لمشكلتنا، "أنفسنا." كل ما جربناه فشل، حاول الكثير منا تغيير المخدرات، حاول البعض منا الدين والطب النفسي، لم أثر مرض الإدمان على كل جانب من جوانب حياتنا. كان استخدامنا يأخذ الأولوية على أي شيء نعتبره مهما بالنسبة لنا. في النهاية،

مدمني المخدرات المجهولين ستعمل بالنسبة لنا. تواصلنا مع مدمنين آخرين مثلنا، لكنهم الآن كانوا سعداء ومبتهجين وأحراراً. كان تغييرهم للأفضل. متأثرين بالإدمان، لم يكن بعضنا متأكداً بعد من أن زمالة

شاركوا رسالة زمالة مدمني المخدرات المجهولين وكيف عملت بالنسبة لهم. وجدنا الأمل ونحن أنفسنا نقف نظيفين.

بعض التغييرات في حياتنا كانت ذات طبيعة إيجابية. لم نعد مضطرين لأن نكون عبيداً لإدماننا.

الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين أعطتنا حياة لم نكن نعتقد أننا يمكن أن نتخيلها. اليوم نتطلع إلى التغيير، لأنه الآن في الغالب للأفضل. وجدنا قوة أعلى ترشدنا في هذه الرحلة. ممارسة المبادئ

في هذه اللحظة

نحن نقدر حياتنا الجديدة التي تتكون من إله نفهمه، وزمالة مدمني المخدرات المجهولين.

2 يوليو

"قد تختلف قصصنا الشخصية في نمطها الفردي، لكن في النهاية لدينا جميعا شيء مشترك."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Header, Line 3) (p. 132)

أو من كانوا اتصالاتك، أو كم لديك أو كم لديك قليل. زمالة مدمني المخدرات المجهولين تهتم فقط بما تريد فعله بشأن مشكلتك وكيف يمكننا المساعدة. المجهولين. مقارنة قصص استخدامنا والمخدرات التي استخدمناها تفصلنا عن بعضنا البعض. تخبرنا أدبياتنا أننا لسنا مهتمين بما استخدمته أو كم استخدمت، "حدد ولا تقارن"، لقد سمعنا جميعا هذا في وقت أو آخر في اجتماعات زمالة مدمني المخدرات

المجهولين. تحديدنا كمدمنين يكون على مستوى أعمق من مجرد استخدام المخدرات. المشاعر والعواطف هي كيف نتعاطف مع بعضنا البعض. هذا يساعد في الوصول إلى جذور المشكلة، "الإدمان". كما يساعدنا في العثور على حل مشترك، وهو التعافي في زمالة مدمني المخدرات هذا المستوى العميق وليس على الأعراض، التي كانت استخدامنا للمخدرات. نشارك قصصنا مع وضع هذا في الاعتبار. نحمل رسالة أمل ووعود بالحرية. تحدث عملية الشفاء لدينا على

وجدنا أنفسنا فيها نتيجة للإدمان. نشارك كيف وصلنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. نشارك عن الزمالة التي وجدناها مع أشخاص مثلنا تماما. يحدث التحديد عندما نشارك عن الحالة البائسة والعاجزة التي

تعاطفنا مع بعضنا البعض لأننا مثلهم، زرنا نفس أهوال الإدمان. اليوم تأتي رفاهيتنا المشتركة أولا.

نحن قادرون على مساعدة بعضنا البعض لأننا نفس الشيء.

في هذه اللحظة

سنركز على الحل وليس المشكلة. تحديدنا كمدمنين يوفر حلا مشتركا.

3 يوليو

"ننسى أننا نحصل فقط على فترة راحة يومية. يجب أن نطلب المساعدة كل صباح ونتذكر شكر الله في الليل."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 25-26) p. 144

إذا لم نكن يقظين. يمكن أن يؤدي عدم الحفاظ على هذه الفترة اليومية إلى شعور بعدم الفائدة وفقدان الهدف. ينسى الكثير منا أين تكمن قوتنا الحقيقية. يذكرنا كتابنا الرمادي أنه مع تحسن حياتنا، يقع الكثير منا في التراخي الروحي. يمكن أن يؤدي هذا الانتكاس الروحي إلى انتكاس عقلي وجسدي

نكسر سرية أنفسنا بأخذ الفضل في تعافينا. يجد بعضنا أنفسهم في مشكلة في التعامل مع الحياة اليومية.

كنا نقوم بها ولا نتوقف عن برنامجنا الروحي. نبدأ بطلب المساعدة من الله، نتصل برعاتنا ونخبرهم بمكاننا. نمارس امتناننا بممارسة المبادئ الروحية. يجب أن نستمر في القيام بالأشياء التي

وتعافينا. بما أن إرادة الله تنتهي حيث تبدأ إرادتنا، نكون حذرين في مراقبة مواقفنا وسلوكياتنا. يجب أن نطلب مساعدة الله حتى لو اعتقدنا أننا لا نحتاجها. يمارس بعضنا وجود اتصال واع دائم مع الله كما نفهمه. نطلب التوجيه في الصباح، ونتحقق طوال اليوم ونشكر الله في الليل على حياتنا

يتحدث كتابنا الرمادي عن عدم قياس الطرق التي يساعدنا بها الله أو لا يساعدنا بها. كل الشكر يذهب إلى الله.

في هذه اللحظة

لن نترك الأساسيات، حتى لا نتركنا الأساسيات. سنقدم الشكر حيث يستحق.

4 يوليو

أن الصراعات جزء من الواقع وتتعلم أن نكون ممتنين لها. نتعلم طرقا جديدة لحل الصراعات بدلا من الهروب منها." "نتعلم"

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 6-8, p. 138)

وشروطها. أينما شعر بعضنا بمواجهة أو صراع على وشك الحدوث؛ كنا ندير للهروب. كنا فنانيين هروب ممتازين، لم يكن لدى هوديني شيء علينا. التعامل مع الحياة ليس شيئا يجيده المدمنون، وهذا جزء من السبب الذي يجعلنا نستخدم المخدرات. كان الإدمان واستخدام المخدرات بمثابة تشتيت للحياة مواجهة الحياة وأحداثها إلا إذا كنا محملين. كانت المخدرات أكبر مخدر وكانت مصدر إنكارنا. بدت المخدرات تجعل الحياة محتملة بالنسبة لمعظمتنا. لم يستطع معظمنا

نستطيع البقاء على قيد الحياة من دونها. لذا في بعض الأحيان كانت المخدرات حلا لنا لفترة. بما أن الإدمان مرض تقدمي، توقفت المخدرات عن العمل. لم تكن

حياتنا. في هذه المرحلة كان معظمنا غائبا عن حياتنا الخاصة. بعد محاولة كل شيء آخر دون نجاح، وجدنا أنفسنا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. الخوف الذي كان يدير حياتنا في الأصل أصبح الآن العامل المسيطر في

هنا تعلمنا التوقف عن الهروب. تعلمنا أن الخوف يمكن أن يعني، مواجهة كل شيء والتعافي.

وجدنا زمالة لدعمتنا. تعلمنا عن الامتناع الكامل والتام.

والتقاليد، توقفتنا أخيرا عن العيش في الخوف. نتعلم أنه مع كل صراع هناك فرصة للنمو. كما نقوي علاقتنا مع الله، ومع عائلاتنا والأشخاص من حولنا. العيش بدون مخدرات أجبرنا على العثور على الله كما نفهمه. بمساعدة راعينا الذي يوجهنا عبر الخطوات

في هذه اللحظة

الخوف الآن يعني مواجهة كل شيء والتعافي. اليوم سنستخدم ما يزعجنا كأعظم معلم لنا.

5 يوليو

الحادية عشرة تساعدنا، في مواجهة مشكلة، على أن نكون واعين بالله. المبدأ الأساسي لهذه الخطوة هو الوعي بالله." "الخطوة

— الكتاب الرمادي، (p. 58 Step Eleven, Lines 10-12)

يعني عدم الاستقرار على الإطلاق. هل يجعلنا هذا أعضاء سينين في زمالة المدمنين المجهولين؟ هل يمنعنا كبرياؤنا في شكل الغرور من طلب المساعدة؟ الأساسي أن أحد نتائج الخطوة الحادية عشرة هو الاستقرار العاطفي. كم مرة حتى بعد العمل بالخطوات والتقاليد لا يزال بعضنا يعاني من التقلبات العاطفية. هذا يخبرنا نصنا

أنه يجب أن نكون في مكان أفضل في هذه المرحلة من رحلتنا؟ ثم يسألنا رعاتنا هل كنا نصلي، فجأة برن جرس في رؤوسنا، أه! لحظة وضوح، هاها. هل نشعر أو نعتقد

الاستمرارية من خلال الصلاة والتأمل التي نحافظ بها على هذا الاتصال. دعونا نواجه الأمر؛ الحياة هي تغيير مستمر في المواقف التي تحدث لنا وحولنا. بعد ذلك أن الحل دائما في الخطوات والتقاليد. تدعو الخطوة الحادية عشرة إلى السعي لتحسين الاتصال الواعي مع الله كما نفهمه. هذا يعني أننا لا نتوقف؛ إنها يدرك معظمنا

قد تبدو بعض الأمور كأنها مشاكل يمكن أن تغمرنا إذا تعاملنا معها بمفردنا. اليوم لدينا مصدر قوة يمكن أن يساعدنا.

بعض النظام في الكون، ونقبل أن هناك قوة ما كانت تزودنا بضمير لم يكن لدينا من قبل. " نحتاج إلى الاستمرار في الاستفادة من هذه القوة كمصدر لقوتنا. إلى الله من أجل التوجيه في تعافينا. نحن محظوظون الآن لأننا نطيفون للمشاركة في حياتنا الخاصة. يذكرنا كتابنا الرمادي، "نبدأ تدريجيا في العثور على نصلي

في هذه اللحظة

سنستخدم الوعي بالله ليرشدنا في تعافينا وجميع شؤوننا.

6 يوليو

"الخطوة الثامنة ليست سهلة؛ إنها تتطلب نوعا جديدا من الصدق بشأن علاقاتنا مع الآخرين."

— الكتاب الرمادي, (p 50 (Step Eight, Lines 27-28

الكثير من قائمتنا من الخطوة الرابعة. وجدنا أنه بحلول الوقت الذي وصلنا فيه إلى قائمة الخطوة الثامنة؛ كنا السبب الرئيسي لعلاقاتنا غير الصحية. قمنا بعمل قائمة بالأشخاص والأماكن والأشياء التي أضربنا بها. كان لدى معظمنا

كان العامل المشترك هو أنفسنا في وضع الاستخدام. يبدو أن مرض الإدمان قد شكل الكثير من أفكارنا وتصوراتنا.

نظرا لأننا نعيش ما نؤمن به، فقد تصرفنا ورددنا بشكل سيء للغاية. نمت علاقاتنا في الإدمان النشط لتكون مشروطة ومن جانب واحد.

السبب عندما نقوم بعمل قائمتنا ونكتب الأضرار التي تسببنا بها لكل شخص أو مكان أو شيء، نصبح مستعدين. تأتي الاستعداد بعد أن نقوم بعمل قائمتنا. بأنفسنا. "يقول أدبنا من خلال الكتابة نحن، "نفتح أجزاء من اللاوعي لدينا التي تظل مخفية عندما نفكر ببساطة أو نتحدث عن من نحن." الشفاء في الكتابة. لهذا هذا الشكل من عدم الأمانة أثر على شخصياتنا على مستوى عميق. كما يقول أدبنا، "أكثر من كل شيء أضربنا

كان على بعضنا أن يصلي ليصبح مستعدا فقط لعمل القائمة. الصدق الذي أظهرناه لله، لأنفسنا ولشخص آخر في الخطوة الخامسة سيساعدنا هنا.

سيزداد مستوى الصدق مع كل استسلام نقوم به. وعد الحرية يستمر في تحقيق نفسه مع كل خطوة نتخذها ونعيشها.

في هذه اللحظة

مع توجيه الله وضميرنا سنكون صادقين بقدر ما نستطيع في هذه المرحلة من تعافينا.

7 يوليو

والعزلة هما أعراض الجزء العقلي من مرضنا. بالنسبة للمدمن الممارس، الحياة مجرد حركة بين الاتصالات والنسيان." "الاغتراب

— الكتاب الرمادي، (Step Twelve, Lines 4-7) p. 77

الانتكاس؛ إلا أنها أيضا حيث تنمو في عملية التعافي. في الإدمان النشط، عزل معظمنا أنفسهم بفعل الأشياء التي فعلناها للحصول على الجرعة التالية. والروحية بشكل كبير. الجزء العقلي والروحي من المرض يستمر لفترة طويلة بعد الامتناع التام والكامل. على الرغم من أن هذه الأجزاء من مرضنا تبدأ عملية أحد أسلافنا ذكر أنه خلال إدماننا النشط تأثرت حالتنا العقلية

أصبح عالمنا أصغر وأصغر كلما استخدمنا. العزلة هي الطبيعة الدقيقة لمرض الإدمان. لهذا السبب عادة ما نصل إلى القاع بمفردنا.

الإدمان النشط مثل قطار هارب، ويجب أن نتوقف، من أجل الاستمرار في العيش. يجب أن يأتي استسلامنا الجسدي أولا من أجل التعافي.

الذي يمكن بناء تعافينا عليه. بينما نتعافى يبدأ عالمنا في التوسع. مع الله وهذه الزمالة الجميلة، نحن قادرون على الاستفادة من النمو الروحي غير المحدود. الامتناع التام والكامل يضع الأساس

المجهولين أن القاعدة الأكبر، النقطة الأعلى للحرية. نزيد من قاعدتنا من خلال تطوير علاقات صحية داخل زمالة المدمنين المجهولين والمجتمع ككل. التعافي في زمالة المدمنين المجهولين يسمح لأنفسنا، وكذلك للآخرين، بالمشاركة في حياتنا وكذلك في تعافينا. بذكرنا رمز زمالة المدمنين

في هذه اللحظة

من خلال ممارسة المبادئ الروحية في كل مجال من مجالات حياتنا، نتعافى في كل مجال من مجالات حياتنا.

8 يوليو

للمرض الذي يعذبنا. أن نعرف ونفهم أن هناك قوة أكبر منا ترغب في إقامة علاقة معنا، رغم عيوبنا، بريحنا جميعا." "أولئك منا الذين تعرضوا للانتكاس اكتشفوا التقدم الحقيقي

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 10-14) p. 127

تخبرنا أدبياتنا أن الانتكاس ليس حادثا أبدا. نحن كمدمنين نعاني من مرض عرضة للانتكاس.

تقودنا إلى إدراك من نحن وما نحن عليه. " أولئك الذين كانوا محظوظين بما يكفي للبقاء على قيد الحياة بعد الانتكاس يخبروننا أن الأمور لا تتحسن هناك. إنه نقص في التعافي. عندما نتراخي في برنامجنا، نفتح الباب لبدء عملية الانتكاس. يقول الكتاب الرمادي: "يمكن أن يكون الانتكاس القوة المدمرة التي تقتلنا أو هذا يعني أنه لا يجب أن يحدث؛ إنه ليس شرطا. الانتكاس ليس جزءا من التعافي؛

مدمني المخدرات المجهولين يخبرهم به طوال الوقت. تذكرنا أدبياتنا أن أولئك الذين يعودون إلى ن.ا. بعد الانتكاس يظهرون شجاعة ليست من صنعهم. يخبروننا أن ن.ا. تفسد عليهم نشوتهم. يؤكد انتكاسهم فقط كل ما كان برنامج

مستعد ليرشدنا إذا سمحنا له. بعد كل شيء، لم يتحرك الله، نحن من تحركنا. الأعضاء الذين يعودون الآن مستعدون لتطبيق برنامج صارم على المرض. إله فهمنا الخاص

التي قدمت لهم كانت في الواقع مطالب خفية. الاقتراحات مجانية، أما تلك التي ندفع ثمنها فهي التي لا نأخذها. هناك من لم ينتكس منذ وصوله إلى ن.ا. يدركون أن الاقتراحات

يتعلم هؤلاء الأعضاء من مثال أولئك الذين عادوا للخارج. أولئك الذين عادوا للخارج تعلموا من الملتزمين.

نحصل جميعا على إعفاء يومي ممنوح من قبل قوتنا العليا. هذا الإعفاء مشروط أيضا، بناء على صيانة روحانيتنا.

في هذه اللحظة

نتعلم أن حب إلها غير مشروط ومستعد ليراحنا، إذا سمحنا له.

9 يوليو

قد حان عندما لم يعد الكذب القديم المتعب، "مرة مدمن، دائما مدمن"، مقبولا من قبل المجتمع أو المدمن نفسه. نحن نتعافى."
"أن الوقت

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Header, Last Line) (p. 133)

اجتماعية. يظهر مرض الإدمان في سلوكيات غير محببة. تخبرنا أدبياتنا أن مرض الإدمان زاد من تفاقم عيوب شخصيتنا وعزز اضطرابات الشخصية. كان المجتمع في الماضي ينظر إلى المدمنين على أنهم تهديدات

لذلك لفترة طويلة اعتبر معضلة أخلاقية. اعتقد المجتمع بما في ذلك أصدقائنا وعائلاتنا أن المدمنين كانوا أشخاصا ضعيفي الإرادة.

أن مدمن المخدرات يعيش في بيئة متدهورة. "يعبر مرض الإدمان عن نفسه بطرق غير اجتماعية وتجعل من الصعب اكتشافه وتشخيصه وعلاجه. خيار في هذا الأمر. يقول كتابنا الرمادي: "مصطلح "مدمن المخدرات" كان يثير روى عن الجريمة في الشوارع، والخوف من القانون، والإبر. كان اعتقادنا اعتقدوا أننا كمدمنين كان لدينا

الاثنتي عشرة والتقاليد الاثنتي عشرة الروحانية لمدمني المخدرات مرضنا. تعافى الآلاف والآلاف من المدمنين ليعيشوا حياة خالية من المخدرات. في عام 1953 تم تشكيل زمالة وبرنامج لعلاج أولئك الذين يعانون من الإدمان في شكل تعاطي المخدرات. يوقف ويعالج برنامج الخطوات

مدمني المخدرات المجهولين في جميع أنحاء العالم ليقدم رسالة الأمل ووعد الحرية لكل من يبذل الجهد للحصول عليها. المدمن المتعافى هو رؤية للأمل. يوفر مدمنو المخدرات المجهولون أيضا مخططا لحياة سعيدة ومبهجة وحررة. يمتد برنامج

لن يتحمل العالم والمدمن نفسه بعد الآن تلك الكذبة القديمة، "مرة مدمن دائما مدمن." نحن نتعافى.

في هذه اللحظة

مع إله فهمنا الخاص وزمالة مدمني المخدرات المجهولين، سنتعافى لنعيش حياة نظيفة وصحية.

10 يوليو

متواضع لأننا نفترب من هذه القوة الأكبر منا لنسأل عن أعظم هدية في البرنامج؛ الحرية للعيش دون قيود طرقنا السابقة." "تنطبق كلمة

— الكتاب الرمادي، (p. 49 (Step Seven, Lines 7-10

الصلاة. أفعالنا الإيجابية باستخدام المبادئ الروحية هي شكل من أشكال الصلاة. عندما نكتب في دفاترنا اليومية أو نكتب خطواتنا، فإن جمهورنا هو الله. كلما تحدثنا أو فكرنا بشكل إيجابي عن الله، فإنها شكل من أشكال روحانيتنا متصلة بالله. مدمنو المخدرات المجهولون متصلون بالله.

العمل الحقيقي للسرية فكرة أخذ أي فضل لتعافينا. يقول بعض الأعضاء إن التواضع ليس التفكير بشكل أقل عن نفسك، بل التفكير في نفسك بشكل أقل. لذلك ليس المفاجئ أن يكون تعافينا متصلا بالله. يبدد

نتائج تطبيق هذه الأدوات الروحية هي التواضع. تصبح متواضعين؛ التواضع يصل إلينا. التواضع هو الثمرة الروحية لكل أفعالنا غير الأنانية.

بعد كل شيء، كم مرة في حياتنا جلسنا على ركبنا لطلب شيء ما، حسنا، يجب أن تكون هذه واحدة من تلك الأوقات؛ على الأقل من الناحية الروحية. بهذا الموقف والمبدأ. مطالبة الله أو إخبار الله بما يجب فعله ليس الاقتراب من الله بتواضع. في الواقع، بعض الأعضاء سيجلسون على ركبهم لهذه الخطوة. تذكرنا الخطوة السابعة بالاقتراب من إله فهمنا الخاص

عن الله والبرنامج عندما لا نمارس المبادئ الروحية. لسنا مثاليين، لكن يمكننا السعي لتحقيق الكفاية. نطلب المساعدة، وهو شكل من أشكال التواضع. نتحرك امتنانا عندما نمارس المبادئ الروحية لمدمني المخدرات المجهولين في حياتنا على أساس يومي. يمكن أيضا قول العكس عن فصل أنفسنا نتعلم قبول الذات من خلال الاعتراف بحدودنا. نجعل أخيرا إلهنا شخصية فاعلة في حياتنا.

في هذه اللحظة

سنعترف عندما يكون الله حاضرا أو غير حاضر في أفكارنا وأفعالنا. سنطلب المساعدة.

11 يوليو

"إعطاء الراحة والتشجيع للآخرين يشجعنا ويمنحنا الراحة."

— الكتاب الرمادي, 11-10 (Step Twelve, Lines 10-11) p. 69

للتعافي. نتعلم أن الألم المشترك هو ألم مخفف، لأن الآخرين يشاركوننا ألماً. عندما نشارك الفرح، يتضاعف فرحنا، لأن الآخرين يشاركوننا فرحنا. المبدأ الروحي للمشاركة هو أحد أعظم أدواتنا

نعزز تعافينا الخاص. لنواجه الأمر، كمستخدمين للإدمان كان مفهوم المشاركة غريباً علينا. مرض الإدمان يتعلق فقط بإشباع إيماننا واحتياجاتنا الأساسية. عندما نشارك تعافينا،

لم يكن هناك أبداً ما يكفي من المخدرات لنا، ناهيك عن المشاركة مع الآخرين. قطعنا مرض الإدمان عن هذه التجربة الإنسانية الروحية. مدمني المخدرات، شارك الأعضاء الذين سبقونا قصصهم وآمالهم وتعافيتهم معنا. عندما شاركنا في الاجتماعات، استجاب الأعضاء بإيماءة التعاطف. كنا نستخدم للعيش ونعيش للاستخدام كان شعارنا. عند وصولنا إلى زمالة

جعلتنا المشاركة مع الآخرين ممكنة للآخرين أن يعرفونا، كما عرفنا أنفسنا أيضاً. بدأت أنانيتنا في الذوبان عندما عملنا وعشنا الخطوات والتقاليد. تعلمنا المزيد عن هذه التجربة المشاركة عندما اخترنا مرشداً. سرعان ما تعلمنا أن هذه المشاركة الحميمة الفردية كانت تزيافاً لتفكيرنا المرضي.

مدمني المخدرات. نتلقى هذه الهدية الثمينة فقط لمشاركتها مع الآخرين. نشارك هذه المبادئ الروحية أثناء تفاعلنا مع الآخرين وفي علاقاتنا الشخصية. أصبحنا غير أنانيين في مشاركتنا وفي خدمتنا لزمالة

يجعل الله الذي نفهمه هذا الفعل غير الأناني ممكناً في حياتنا. اليوم نتلقى لكي نعطي.

في هذه اللحظة

نعطي بحرية ما أعطي لنا بحرية. نحصل على التشجيع بينما نشجع الآخرين.

12 يوليو

"كنا محاصرين بحاجتنا للاتصالات والنقود خلال ذلك الوقت كانت كياننا الكامل، العقل والجسد والروح، مهيمنة بالمخدر."

— الكتاب الرمادي، (p. 37 (Step Three, Lines 12-16

حياتنا كمستخدمين للإدمان، حتى قبل استخدام المخدرات. عزز استخدام المخدرات إيماننا، بعد فترة، بالنسبة لمعظمنا، كان كل ما يمكننا التفكير فيه. شيبين يشكلان مرض الإدمان، الهوس والإكراه. معظمنا لا يمكنه الجدل بأن هذا يصف كيف استخدمنا المخدرات. في الواقع، ربما يصف كيف عشنا معظم تخبرنا أدبياتنا أن هناك

أصبحت المخدرات والإدمان مركز حياتنا. كنا نستخدم للعيش ونعيش للاستخدام. معظمنا وضع الاستخدام قبل رفاهية عائلتنا وأصدقائنا وأنفسنا. أولاً، ثم كل شيء آخر، إن وجد. في هذه المرحلة كان معظمنا مضطراً للاستخدام، لم يكن لدينا خيار. كنا محاصرين في قبضة إيماننا ولم نر مخرجاً. كانت المخدرات تأتي

لم نتمكن من التوقف بمفردنا، كنا بحاجة إلى شيء يحدث ليوقفنا. نسمي هذا قاعنا.

لمبادئها الروحية فتح الحل لمشكلتنا. عالجت الخطوة الأولى إكراهنا، وعالجت الخطوة الثانية هوسنا. ندرك أننا لا يمكننا القيام بالبرنامج بمفردنا. الوصول إلى زمالة مدمني المخدرات والاستسلام

وزمالة مدمني المخدرات. في زمالة مدمني المخدرات نعالج أكثر من مجرد أعراض مرضنا. العمل والعيش في البرنامج يؤدي إلى يقظة روحية كاملة. نحتاج إلى مساعدة الله الذي نفهمه

في هذه اللحظة

سنمارس المبادئ الروحية في كل مجال من مجالات حياتنا، لأن الإدمان يؤثر على كل مجال من مجالات حياتنا.

13 يوليو

"إذا كنا نتألم، ومعظمنا يفعل من وقت لآخر، نتعلم أن نطلب المساعدة."

— الكتاب الرمادي, 23-21 (Chapter Seven, Lines 131 p.)

التعافي في زمالة مدمني المخدرات لا يجعلنا محصنين من الألم. في الواقع، العيش بدون استخدام المخدرات يمكن أن يجعل الحياة أكثر إيلاما. بدون المخدرات على البحث عن هذه القوة. كثير منا لا يبحث عن خطوات زمالة مدمني المخدرات كحل؛ حتى بعد أن يكون عضوا لفترة من الوقت. بعد كل شيء، لم نعد نداوي أنفسنا بعد الآن. تذكرنا الخطوة الثانية بأننا نحتاج إلى قوة أكبر من أنفسنا لتخفيف ألما. في الواقع، سيجبرنا ألم العيش المخدرات. إذا كنا محظوظين بما يكفي للعودة بعد الانتكاسة، نبحث عن المساعدة من زمالتنا. الترحيب بالعودة يساعدنا من أن نكون قساة على أنفسنا. المحظوظين إلى البحث عن الأدوية من الأطباء، ويذهب البعض إلى استخدام المخدرات في الشوارع مرة أخرى. هذا ما تسميه أدبياتنا انتكاسة، عودة لاستخدام يذهب هؤلاء الأعضاء غير

نبدأ برنامجنا مرة أخرى؛ نحن جدد مرة أخرى. هذه المرة نتعلم أن نعيش في اللحظة.

ونحاذي أفعالنا مع الحقيقة. نستسلم للمبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات ونمارسها في كل مجال من مجالات حياتنا. هذه المرة، نمارس برنامجا حيا. يستمتع أعضاؤنا بمساعدة المنتكسين على التعافي. نأخذ الخطوة الأولى، هذه المرة نطبق الصدق مع ذلك، قوتنا العليا، الخطوات، الرعاية، وزمالة مدمني المخدرات لمساعدتنا خلال هذه الأوقات المؤلمة. لم يقل أحد أن الحياة بشروط الله ستكون سهلة. نتعلم أن لا كمية من الروحانية ستبقينا من تجربة آلام الحياة. لدينا، لكنها بسيطة.

في هذه اللحظة

الألم المشترك هو ألم مخفف. سنكون هناك للأخريين عندما يكونون في ألم. سنطلب أيضا المساعدة عندما نكون في ألم.

14 يوليو

أنا نريد من الله، كما فهمناه، أن يخلصنا من الجوانب غير المجدية أو المدمرة في شخصياتنا، وصلنا إلى الخطوة السابعة." "بعد أن قررنا

— الكتاب الرمادي، (p. 48 (Step Seven, Line 12-14

وكثيرا ما كنا نساوم على معتقداتنا ومبادئنا، فقط للحصول على الجرعة التالية. كلما استخدمنا أكثر وكلما طال استخدامنا، كلما كنا كشخص نختفي. كانت شخصياتنا متأثرة بشكل كبير بمرضنا. كنا نتردي العديد من الأفعنة، زمالة مدمني المخدرات، تم تصميم الخطوات والتقاليد لإصلاح شخصياتنا المكسورة. تستيقظ أرواحنا، ونجد طريقة جديدة للعيش، خالية من المخدرات. نحو النهاية، كان مرضنا هو الحاضر في الغالب. في الحياة. بعد القدوم إلى زمالة مدمني المخدرات، يرفض الكثير منا التغيير رغم أننا نظيفون. أن تكون نظيفا جسديا وقذرا روحيا هو تناقض مع التعافي. عيوبنا، رغم أنها كانت مفيدة لنا في الإدمان النشط، ليس لها فائدة لنا في طريقنا الجديدة نستسلم. مستوى أعمق من الاستسلام هو ما يطلب منا عندما نمر بكل خطوة. سيزودنا الله كما نفهمه بالقوة التي نحتاجها لنعيش هذه المبادئ الروحية. عندما يصبح الألم من البقاء كما نحن أكبر من ألم التغيير، نقائنا مع العمل، هو ما يجعل تعافينا ممكنا. عيش مبادئ الخطوات هو كيف نعمل ونعيش الخطوات. نتعلم أن نعيش البرنامج ونشاركه مع الآخرين. التخلي عن عيوبنا وطلب من الله كما نفهمه أن يزيل

في هذه اللحظة

نطلب من الله أن يزيل هذه الصفات غير المجدية التي لم نعد بحاجة إليها في هذه الطريقة في الحياة.

15 يوليو

"قمنا بعمل قائمة بجميع الأشخاص الذين أذيناهم، وأصبحنا مستعدين لتقديم التعويضات لهم جميعاً."

— الكتاب الرمادي, Header (Chapter Eight, p. 50)

تسببنا بها. كان على بعضنا أن يكون مستعداً لعمل القائمة في المقام الأول. الاستعداد للمحاولة هو المبدأ الروحي الذي نريد ممارسته في هذه المرحلة. يقول كتابنا الرمادي أن نقطة الخطوة الثامنة هي الاستعداد. هل نحن مستعدون لتقديم التعويضات عن كل الأضرار التي السابقة إذا علمناها بأفضل ما لدينا من قدرات ستزودنا بالإيمان والشجاعة اللازمة لهذه المهمة الروحية. مثل أي من خطواتنا، الشفاء يكمن في الكتابة. نطلب وندعو للحصول على التوجيه. الخطوات بسبب الأضرار الروحية والعقلية التي تسببنا بها لأنفسنا أثناء إيذاء الآخرين. الغرض من هذه الخطوة هو تحقيق الحرية من الذنب الذي يثقل كاهلنا. أثناء الكتابة. كشف كل شخص ومكان وشيء أذيناهم وكيف أذيناهم؛ سيظهر لنا بالضبط كيف أثر مرض الإدمان علينا. يجب أن ندرج أنفسنا أيضاً في القائمة تفتح أجزاء من اللاوعي لدينا التسامح الروحي هو محور تركيزنا هنا. لقد غفر لنا الله كما نفهمه في الخطوات السابقة. بما أننا لسنا أعظم من الله، فإننا نسامح أنفسنا وكذلك الآخرين. سيكون مبدأ التعويض لهم عملياً أو ممكناً في بعض الحالات. جزء من عملية التعويض هو أننا مستعدون للتغيير. نتعلم عن الحدود الشخصية وكيفية احترام الحدود. نصبح مستعدين حتى وإن لم يكن نتعلم أن معظم الأوقات كنا نحن المعتدين وليس الضحايا. ننظر إلى جانبنا وما فعلناه. معظمنا أنفسهم في موقف ليتم إيذاؤهم من قبل الآخرين. في الخطوة السابعة يغفر لنا الله؛ في الخطوة الثامنة نسامح أنفسنا؛ في الخطوة التاسعة ربما نغفر. بسبب استخدامنا، وضع

في هذه اللحظة

يكشف لنا أن الخطوات الاثني عشر كلها خطوات تعويض.

16 يوليو

مدمني المخدرات، كنا غير مسؤولين عن حياتنا. استخدمنا المخدرات لتغطية خجلنا وذنوبنا وشعورنا بالنقص وعدم الكفاءة." "قبل القدوم إلى زمالة"

— الكتاب الرمادي، 3-1 (Chapter Three, Lines 1-3) (p. 23)

لفترة طويلة. كانت المخدرات هي الإجابة على نقص روحانيتنا ومهارات التأقلم لدينا. كان معظمنا سيقوم بالانتحار الفوري لولا تخدير أنفسنا بالمخدرات. بالنسبة للكثير منا، كانت المخدرات هي الحل

الروحي وتقدم منذ الطفولة. بعض أعراض مرض الإدمان كانت الاكتئاب والقلق والإحباط وانخفاض احترام الذات والعديد من الأمراض الأخرى. ندرك أن الإدمان كان حاضرا قبل أن نلتقط المخدرات. بدأ تدهورنا

الأطباء في تمكين مرضنا بوصف الأدوية. هذا جعل الأمور أسوأ وجعل إيماننا يتقدم. بحث بعضنا عن الإجابات من خلال الدين والمؤسسات الأخرى. تم تشخيص الكثير منا بشكل خاطئ، وساهم

استخدمنا الناس لملء فراغتنا. فشلت كل هذه الأشياء في إنتاج الامتناع عن التعاطي أو أي نوع من التعافي على الإطلاق.

إيماننا في التقدم حتى وصلنا إلى زمالة مدمني المخدرات. لم تكن هذه الحلول حتى فكرتنا. كنا مضطرين للاستسلام وتجربة شيء جديد لم نجربه من قبل. استمر

أصبحت زمالة مدمني المخدرات آخر شيء جربناه وأول شيء نجح. اليوم مع المبادئ الروحية نحن قادرون على الحصول على منظور مختلف لحياتنا.

التعافي أيضا. لأول مرة منذ فترة طويلة، أصبحنا مسؤولين، أولا عن تعافينا ثم، لنقل رسالة زمالة مدمني المخدرات لأولئك الذين يبحثون عن التعافي. مجموعة جديدة من المشاعر التي يمكننا الشعور بها. بدأ الأمر بالأمل الذي شاركه الآخرون. مع هذا الدليل الجديد تمكنا من الحصول على الأمل في أننا يمكننا لدينا

على رؤية جديدة لكيفية أن تكون حياتنا وكيف يجب أن تكون. اليوم نحن بخير مع كوننا كافيين لأن الكمال هو صفة إلهية، كما يخبرنا كتابنا الرمادي. لم نعد نستخدم المخدرات أو أي شيء آخر لتغطية مشاعرنا تجاه أنفسنا والآخريين. نحصل

في هذه اللحظة

نشعر بمشاعرنا ونتجاوز عواطفنا. لم نعد نستخدم المخدرات أو أي شيء آخر لتخديرنا.

17 يوليو

"هل نقبل تماما حقيقة أن كل محاولة لنا للتوقف عن التعاطي أو التحكم في تعاطينا قد فشلت؟"

— الكتاب الرمادي, (Chapter Four, Lines 4-5) p. 29

نتعاطى اليوم، أو فقط في أيام معينة، لنعود ونتعاطى مرة أخرى ضد إرادتنا. بعد فترة رأينا أننا لم نكن نستخدم المخدرات؛ بل المخدرات كانت تستخدمنا. تخبرنا أدبياتنا أننا أصبحنا عاجزين عن استخدامنا للمخدرات. كم مرة في إيماننا النشط حاولنا التحكم في تعاطينا؟ قلنا لأنفسنا أننا لن كثيرا ما وجدنا أنفسنا نتعاطى المخدرات في أوقات غير ملائمة تماما. كنا نتعاطى قبل أو أثناء العمل. فيها عقليا وعاطفيا. بعضنا تعاطى قبل موعد المحكمة مباشرة، دون أن نعرف أو نهتم إذا كنا سنختبر في ذلك اليوم. منعنا إنكارنا من الاعتراف بعجزنا. كنا نتعاطى قبل الأحداث الخاصة التي كان ينبغي أن نكون حاضرين التام والكامل، بدأنا نشعر بالقصور الناتج عن الحطام الذي نتج عن تعاطينا. العمل والعيش بالخطوة الأولى يساعد على تحطيم الوهم بأننا كنا في السيطرة. حولنا. عندما رأينا الأضرار التي تسببنا فيها بسبب إيماننا؛ لم نكن قادرين على التوقف. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين وتحقيق الامتناع الجزء الروحي من المرض منعنا من رؤية الدمار الذي كان يسببه الإدمان عن العواقب. تعالج الخطوة الثانية في زمالة مدمني المخدرات الجزء العقلي من المرض. قوة أكبر من أنفسنا هي ما يستخدم لتخفيف هوسنا بالتعاطي. العجز يعني أننا استخدمنا المخدرات ضد إرادتنا، وبغض النظر تسليم إرادتنا وحياتنا لرعاية هذه القوة العليا في الخطوة الثالثة يعزز أن إنكارنا قد تم كسره.

في هذه اللحظة

سنستسلم لمبادئ زمالة مدمني المخدرات كعمل إيمان بأن هذا البرنامج يعمل.

18 يوليو

بعد فشل كل هذه الطرق بالنسبة لنا، في يأسنا، طلبنا المساعدة من بعضنا البعض في زمالة مدمني المخدرات المجهولين." "الطب والدين والطب النفسي لم يكن لديهم إجابات لنا يمكننا استخدامها.

— الكتاب الرمادي، Header (Chapter Three, p. 23)

حياة المدمن المتعاطي للمخدرات. يصف تقدم مرض الإدمان كما يتعلق بتعاطي المخدرات. يأتي تعريفنا كمدمنين من بعض هذه الأعراض والأحداث. يصف فصل "لماذا نحن هنا" تسبب مشاكلنا الخاصة. كنا نعالج أنفسنا لتغطية مشاعر النقص وعدم الكفاءة لمجرد ذكر القليل. نستيقظ مرضى ونفعل كل ما يلزم للاستمرار في التعاطي. كانت مسؤوليتنا في حياتنا غير معروف لنا، ويؤدي في الغالب من نحبه. نحو نهاية قاعنا، جربنا عدة علاجات أخرى لمشاكلنا. جربنا وظائف جديدة، مدن جديدة، عشاق جدد. كان طريقنا نحو الدمار معظمنا جربها جميعا وفشلت في جلب الامتناع التام والكمال والتعافي. وصل معظمنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين عندما نفذت الخيارات. النفسيين، الأدوية، المخدرات الأخرى والمؤسسات، بما في ذلك السجون. تخبرنا أدبياتنا أن هذه الحلول المزعومة لم تحمل أي إجابات يمكننا استخدامها. جربنا الدين، المعالجين، الأطباء، الأطباء بأنها آخر منزل في الحي. وصلنا من اليأس وتم ضربنا إلى الخضوع بآلمنا. كانت زمالة مدمني المخدرات المجهولين ما كان مفقودا، طوال حياتنا. بالنسبة للكثير منا يمكن وصفها شعرنا بما يجب أن يشعر به المنزل هنا. استقبلنا الأعضاء بحب غير مشروط. على مستوى عميق من المشاعر والعواطف. هذه هي لغة التعاطف الصامتة. مرحبا بكم في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، مرحبا بكم في المنزل. جاء تعريفنا كمدمنين

في هذه اللحظة

سنكون ممتنين لهذا البرنامج الذي وهبه الله بمشاركته مع الآخرين الذين يبحثون عنه.

19 يوليو

"تلك الأحلام التي تخليها عنها منذ زمن طويل يمكن أن تصبح الآن واقعا بمساعدة الله."

— الكتاب الرمادي, (p. 106 (Tradition Seven, Lines 23-24

قبل القدوم إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كان لدى الكثير منا أحلام. حلمنا بأن نكون ناجحين، وأن يكون لدينا عائلات خاصة بنا. المال وسرقنا منهم ومن الآخرين. بعد القدوم إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، والعمل والعيش بالخطوات والتقاليد، تعلمنا الوقوف على أقدامنا. النشاط. لم تقطع أحلامنا فقط، بل أيضا من خلال تعاطينا، دمرنا أحلام الآخرين. كنا بحاجة إلى المال لدعم إدماننا، لذلك اعتمدنا على الآخرين للحصول على دمرت معظمنا أحلامنا بسبب الإدمان

تكن القبول الاجتماعي يساوي التعافي، نتعلم أن نعمل دون استخدام المخدرات. هذا هو الحلم الذي تحقق. نصبح أيضا مسؤولين، عن أنفسنا وعن أحبائنا. أن "كلما واجهنا مشاكلنا داخل مجتمعنا، في الحياة اليومية، كلما أسرعنا في أن نصبح أعضاء مقبولين، مسؤولين، ومنتجين في ذلك المجتمع." حتى وإن لم حريتنا، أولا من الإدمان النشاط، ثم شعرنا بالحرية من الذات ثم من الآخرين. تخبرنا أديباتنا

بنفس الطريقة كأفراد، نصبح مكتفين ذاتيا بالكامل، كجماعات نصبح مكتفين ذاتيا بالكامل أيضا. يخبرنا تقليدنا السابع أننا لم نعد نطلب المساعدات.

كأفراد وجماعات نختبر مبدأ الحرية. هذه الحرية تمنحنا القدرة على النمو بطرق روحية.

كأفراد نتحقق أحلامنا الجامحة، كجماعة نشارك رسالة الأمل، ووعده الحرية مع المدمن المتألم والآخرين.

في هذه اللحظة

يمنحنا التعافي الفرصة للنمو الروحي غير المحدود، يجب أن يؤثر هذا النمو علينا في جميع مجالات حياتنا وفي حياة الآخرين.

20 يوليو

"اعترفنا بأننا كنا عاجزين أمام إيماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة."

— الكتاب الرمادي, (Step One, Header, p. 30)

في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يجب أن يتبع اعترافنا بأفعال. مواءمة أفعالنا مع الحقيقة هو شكل من أشكال الاستسلام. نعتزف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا، نفتح الباب للتعافي وقوة لمساعدتنا. لا نأخذ الفضل في وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. هذا هو كيف يمكننا قياس الرغبة الصادقة بأنفسنا. يوضح لنا الخطوة الأولى أنه عندما على راع في زمالة مدمني المخدرات المجهولين واستخدامه، وقراءة أدبياتنا، والانضمام والحصول على التزام في مجموعة منزلية وتطوير شبكة دعم. إخضاعنا للاستسلام. يتم قياس مستوى استسلامنا برغبتنا في المحاولة. نقوم بالإجراء المطلوب في الخطوة الأولى من خلال حضور الاجتماعات، والحصول لقد تم

بينما نتقدم مع الخطوات والتقاليد. نمارس هذا البرنامج الحي لزمالة مدمني المخدرات المجهولين للحفاظ على هذا الإعفاء اليومي من أهوال الإدمان. هذه مجرد اقتراحات إذا كنت ترغب في تحقيق والحفاظ على الامتناع وجعل التعافي ممكناً. هناك مستوى أعمق من الاستسلام والاعتراف

التعافي من أقدامنا إلى الأعلى. إذا لم نمارس هذه الاقتراحات، فإننا لا نمارس الصدق، ونحن في الواقع نغلق ذلك الباب للتعافي وتلك القوة التي ستساعدنا. في الخطوة الأولى، نطور أقدامنا ذكية بينما نحضر الاجتماعات. نبدأ في

في هذه اللحظة

سنفعل أكثر من مجرد الاعتراف بأننا مدمنون بشفاهاً. سنوائم أفعالنا مع الحقيقة.

21 يوليو

مع تعافينا، فمن المحتمل أننا توقفنا عن القيام بواحد أو أكثر من الأشياء التي ساعدتنا في المراحل الأولى من التعافي." "إذا وجدنا أنفسنا بعد فترة من الوقت في مشكلة

— الكتاب الرمادي، (Chapter Nine, Lines 17-20) (p. 144)

للمدمن المتعافي، عادة ما يأتي استخدام المخدرات في نهاية الانتكاسة. العديد من الأعضاء الذين لديهم وقت نظيف كبير يفشلون أحيانا في رؤية بدايته. بالنسبة

في هذه الرحلة من التعافي، تبدأ حياتنا في الانشغال. تخبرنا أدبياتنا أن جزءا من تعافينا هو أن نصبح أعضاء منتجين ومقبولين ومسؤولين في المجتمع. الرضا الروحي هو بداية عملية الانتكاسة. بينما نسير

الروحية في جميع شؤوننا، ونحمل رسالة زمالة مدمني المخدرات إلى المدمن الذي يعاني ويبحث عن التعافي. بعض أعراض التعافي هي أننا نتلقى هدايا. كما تخبرنا أن القبول الاجتماعي لا يساوي التعافي. هدفنا الأساسي هو أن نصبح نظيفين، ونعيش هذه المبادئ يبدأ بعض الأعضاء في عيش الحياة إلى أقصى حد. بعضنا يصبح موظفا، وبعضنا يتزوج ويبدأ عائلات.

هذه الهدايا المذكورة مرتبطة بتعافينا. علينا أن نعمل البرنامج سواء كانت هذه الأشياء في حياتنا أم لا. الأشياء المادية ليست النقطة أو الهدف من تعافينا. يجب ألا تكون

وإذا لم نعد الالتزام ببرنامنا، فإن عملية التعافي تتوقف، ويمكن أن نجد أنفسنا بلا أمل، منعزلين وفي النهاية نعود لاستخدام المخدرات مرة أخرى. لم يساعدهم ذلك في أن يصبحوا نظيفين أو يبقوا في التعافي. بعضنا يصبح مشغولا جدا للتعافي، ونبدأ في التهاون في برنامجنا. هذه هي بداية عملية الانتكاسة، حتى بعض أعضائنا الأغنى دائما ما كان لديهم ممتلكات مادية بعد أن وصلوا إلى القاع.

الأساسيات. برنامجنا هو رحلة صعودية، لذا فإن الوقوف في مكاننا سيؤدي إلى التراجع. ما عمل لنا في بداية تعافينا يمكن أن يستمر في العمل لنا اليوم. من خلال العمل مع الآخرين والاستمرار في ممارسة الأساسيات، لن نضطر أبدا للعودة إلى

في هذه اللحظة

سنستمر في التحرك على المسار الصحيح، لأنه دائما ما يأتي قطار آخر. لا نقيس تعافينا بنجاحاتنا الاجتماعية والمادية.

22 يوليو

الموت. لقد رأينا مدمنين يأتون إلى زمالتنا، يجربون برنامجنا، يبقون نظيفين لفترة من الوقت، ثم ينجرفون تدريجياً بعيداً."
 "بالنسبة لنا، الاستخدام يعني

— الكتاب الرمادي، (Chapter Seven, Lines 1-3) p. 119

الإدمان والانسحاب يشوهان الأفكار العقلانية، يجب علينا كوافدين جدد ألا نفكر لأنفسنا. نحتاج إلى اتباع اقتراحات زمالة مدمني المخدرات المجهولين. مع الحياة. لا يوجد علاج لمرضنا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، والإدمان أيضاً يتقدم ويكون قاتلاً، لكن يمكننا معالجته بإعفاء يومي. نظراً لأن تذكرنا أدبياتنا أن الإدمان هو تناقض

على عدم الاستخدام وتحقيق الامتناع التام والكامل هو أولويتنا ومهمتنا الأولى. نتعلم أولاً عن أكثر أعراض مرضنا وضوحاً، وهو استخدام المخدرات. يجب أن يكون التركيز

نحتاجه لملء الفراغ وتخفيف ألم العيش بدون المخدرات. المرض الذي نعاني منه في زمالة مدمني المخدرات المجهولين يخبرنا بأننا لا نعاني من مرض. العيش بدون استخدام المخدرات، مع ذلك، هو الجانب الأكبر من مرضنا. الخطوة الثانية هي ما

والتي تبقى نشطة فقط إذا عملنا برنامجاً حياً. بعض الأعضاء يبذلون الجهد للاستمرار في التعافي. بعضهم يتخطى الخطوة الثانية ويبحث عن الدواء كحل. أن البعض يمكن أن يخلط بين هذا وبين الشفاء؛ لكنهم لا يزالون يعانون من الإدمان غير المعالج. الإعفاء اليومي الذي نحصل عليه يعتمد على صيانة روحانية، على الرغم من أن هوس بعض أعضائنا قد يرفع، إلا

في النهاية، ينجرف الكثيرون بعيداً عن زمالة مدمني المخدرات المجهولين. بعض الأعضاء يطفو على سحابة من الحماس الديني أو الاجتماعي.

زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يمكننا تقريباً أن نفترض أنهم يعيشون أهوال الإدمان. قد لا يكون البعض منهم مدمنين حقيقيين في المقام الأول. يموت الكثيرون من العودة إلى الاستخدام النشط للمخدرات أو نمط حياتها. حتى إذا لم نر هؤلاء الأعضاء بعد مغادرتهم

الحال، نجد أن الامتناع التام والكامل؛ وممارسة برنامج حي بمساعدة الله وزمالة مدمني المخدرات المجهولين هو أفضل علاج لهذا المرض القابل للعلاج. مهما كان

في هذه اللحظة

سنبقى ونستمر في ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين.

23 يوليو

"لطالما أردنا وطالبنا بأن تسير الأمور وفقا لرغباتنا. نعلم من تجاربنا السابقة أن طريقتنا في القيام بالأشياء لم تنجح."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 4-10, p. 144)

القول: "في لحظة نادرة من الوضوح، تمكنا من النظر إلى المشهد بأكمله بكل جنونه." هذا هو الفتح الذي كان ضروريا لزرع فكرة جديدة في عقل مغلق. الإدمان جعلنا نكرر نفس الأخطاء مرارا وتكرارا. يستمر كتابنا الرمادي في القول: "الإدمان هو مرض ظهر فينا في نقطة غير محددة من حياتنا." ويستمر في أصعب سجل يمكن كسره هو سجلنا الشخصي. الجنون الناتج عن مرض

يمكن أن يكون هذا الفتح السريع لعقلنا المغلق بداية للاستسلام. نرى أن طريقتنا القديمة لم تنجح.

تطوير الرغبة في المحاولة؛ سيتم تحديد رغبتنا الصادقة لأنفسنا من خلال أفعالنا. في زمالة المدمنين المجهولين، نتعلم كما ننسى مواقف وسلوكيات جديدة. نبدأ في

يستمر في التقدم كنتيجة لذلك. نستمر في الاستسلام من خلال ممارسة المبادئ الروحية لزمالة المدمنين المجهولين يوميا في كل مجال من مجالات حياتنا. نعرف على قوة أعلى تجعل تعافينا ممكنا. بينما نواصل التقدم في تعافينا، نواصل زيادة إيماننا وأملنا

ممارسة القبول، فإننا في الواقع ننكر إيماننا بقوة أعلى. يظهر لنا مبدأ الروحانية عدم أخذ الفضل في تعافينا. نقوم بالعمل ونترك النتائج لإله فهمنا الخاص. تخبرنا أدبياتنا أنه عندما نرفض

نعطي إلهنا كل المجد من خلال إظهار امتناننا في الحركة. نشارك هذه الهدية الثمينة مع كل من يسعى للتعافي في زمالة المدمنين المجهولين.

في هذه اللحظة

سنواصل كسر أصعب سجل في العالم، سجلنا الشخصي.

24 يوليو

زائفة كنا نأمل أن تخدع الناس. للأسف، انتهى بنا الأمر بخداع أنفسنا أكثر من أي شخص آخر. يجب أن تذهب الأفتنة."

"لعدة سنوات، قمنا بتغطية تدني احترامنا لذاتنا بالاقتناء وراء صور

— الكتاب الرمادي، (Step Five, Lines 22-28) p. 45

حياتنا، بدا أن ذواتنا الحقيقية قد اختفت. أخذت شخصياتنا منعطفًا مظلمًا نحو الأسوأ، على مستوى عميق. أخذنا الإدمان إلى أماكن لم نذهب إليها من قبل. مع تقدم مرض الإدمان في

على المخدرات، واستخدامها، وإيجاد الوسائل والطرق لاستخدام المزيد، كان دورة مدمرة. في تلك المرحلة لم يكن لدينا خيار؛ كان علينا أن نستخدم. كان استخدام المخدرات بالنسبة للكثير منا وظيفة على مدار الساعة. مجرد الحصول

أصبحت عيوب شخصيتنا الأدوات التي مكنتنا من استخدام المخدرات. ارتدينا العديد من الأفتنة للتلاعب بالناس والأماكن والأشياء لجعل إدماننا ممكنًا. كنا في قبضة قوة مدمرة وقاتلة.

معظمنا حتى كسر بعض، إن لم يكن كل، معتقداتنا ومبادئنا الشخصية. لم تكن أنفسنا، كنا أكثر من المرض في ممارساتنا.

نكتشف أننا كنا مرضى من مرض الإدمان قبل أن نبدأ حتى في استخدام المخدرات. يؤكد لنا الخطوة الأولى أننا لسنا مدمنين لأننا نستخدم المخدرات. لنستخدم ونستخدم لنعيش. أصبح تدني احترامنا لذاتنا وانعدام الأمان أحد الأسباب التي جعلتنا نلتقط في المقام الأول. بعد وصولنا إلى زمالة المدمنين المجهولين، نعيش

نستخدم المخدرات لأننا مدمنون. إنه مرض الإدمان الذي يجعلنا مدمنين، وليس المخدرات.

الخطوة لتغيير الشخصية الذي نحتاجه بشدة. هذا هو تحول يومي ممكن مع إله فهمنا الخاص ومن خلال ممارسة برنامج الحياة لزمالة المدمنين المجهولين. الأفكار العقلانية. أصبح الإنكار والانشغال الذاتي والتمركز حول الذات مشكلتنا الأساسية. ممارسة المبادئ الروحية لزمالة المدمنين المجهولين تعطينا شوه الإدمان النشط والانسحاب

عن موافقة الآخرين لتأكيد ذواتنا الحقيقية. نحصل على وعد الحرية الذي تقدمه زمالة المدمنين المجهولين، لكن يجب أن نستمر في القيام بالعمل كل يوم. مع كل خطوة نعيشها، نقوم بالاستسلام اللازم للنمو في هذه الرحلة من التعافي. لم نعد نبحت

في هذه اللحظة

تمنحنا الخطوة الخامسة عملية إزالة الأفتنة، حتى نكون ذواتنا الصادقة والحقيقية، حتى لو كان ذلك لأول مرة.

25 يوليو

حصلنا على بقطة روحية نتيجة لهذه الخطوات، سعيًا لنقل الرسالة إلى المدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا." "بعد أن

— الكتاب الرمادي, Step Twelve Header, Step Twelve (p. 59)

الخطوات 1-11 لأخذ العرض على الطريق. الحب والخدمة هما المبادئ الرئيسية وراء الخطوة 12. يجب أن يحدث حب الذات قبل أن نحب الآخرين. هذه المبادئ في جميع شؤوننا، وكان ذلك ليشير إلى أن بقظتنا الروحية تحدث أثناء وكتيجة لممارسة المبادئ الروحية لكل خطوة حتى الخطوة 12. تجهزنا كانت الخطوة الأصلية نقرأ، "نتيجة لتلك الخطوات ممارسة

نبدأ في حب أنفسنا بينما نعمل على الخطوات 4-11. من المنطقي فقط أن يكون لدينا حب لنمنحه.

هو الأساسي بعد الآن. عندما يعمل الأعضاء على الخطوات ويكون لديهم علاقة عمل مع إله فهمهم، لن تكون ممارسة المبادئ الروحية في صراع. من الصراعات باسم الخدمة؛ هل حضرت اجتماع منطقة زمالة المدمنين المجهولين مؤخرًا؟ تتصادم الأنا وتخلق الخلافات والانشقاق ولا يعود هدفنا الأساسي أي خدمة تنجز قبل ذلك يمكن أن تخلق مع المكانة والغرور، مما يؤدي في الواقع إلى إلحاق الضرر بنا وبأولئك الذين نحاول خدمتهم. تحدث العديد

النية الحسنة، القيام بالشيء الصحيح للأسباب الصحيحة، يجب أن يكون دافعنا للقيام بالخدمة هو خدمة الآخرين، وليس أنفسنا. بقاؤنا نظيفين هو ثانوي. في مستويات معينة من الخدمة. انتخاب الأعضاء قبل أن يكونوا مستعدين روحياً للمناصب الخدمية، يمكن أن يسبب ضرراً أكثر من الخير. يتحدث رمزنا عن قد لا يكون المعرفة العملية بالتقاليد كافية، قد تكون هناك حاجة لدراسة وتطبيق فعلي

على ما لدينا. إذا لم يكن ما لدينا يعمل، فإننا نحافظ على ذلك أيضاً. التعافي القائم على الخدمة هو في الواقع هزيمة ذاتية، لا نتعافى من خلال الخدمة. أحد أعراض مساعدة الآخرين هو أننا نحافظ

العمل على الخطوات، ثم نمارس هذه المبادئ من خلال تقاليدنا. علينا أن نسأل أنفسنا؛ هل خدمتي قائمة على التعافي؟ أم أن لدي تعافي قائم على الخدمة؟ نتعافى من خلال

سبب خدمتنا بعض البصيرة، ويضمن أن دوافعنا لا تحتوي على دوافع. يجب أن يكون الحب والخدمة دافعنا الوحيد، إذا كنا قد عملنا على تلك الخطوات. قد يفتح أخذ الجرد حول

في هذه اللحظة

سواصل العمل على الذات، حتى يكون لدينا شيء لنقدمه، لا يمكننا أن نعطي ما لا نملك.

26 يوليو

"لقد استسلمنا - توقفنا عن النضال - استسلمنا تماما وبدون شروط. عندها فقط بدأنا في التعافي من مرض الإدمان."

— الكتاب الرمادي, (Step One, Lines 13-15) p. 33

فترة تعافينا، لكن الكثيرين لا يفهمون حقًا. لكي نحظى بأي فرصة للتعافي من مرض الإدمان، يجب أن نتوقف عن محاربة المرض؛ المعركة محسومة. الاستسلام للفوز. لقد سمعنا هذا عدة مرات طوال

يجب أن نستسلم للامتناع التام ولعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا. حتى نقبل هذا، سيظل باب التعافي مغلقًا. يمكننا تبرير الأعداء مرارا وتكرارا. أولاً،

التعاطي وفقدان الرغبة في التعاطي. لا تعمل زمالة مدمني المخدرات إذا قمنا بتكبيفها في حياتنا، بل يجب أن نكيف حياتنا مع زمالة مدمني المخدرات. وكل شيء لدينا، لكن لا يهم إذا لم نستسلم. الاستسلام غير المشروط يعني أننا نقبل مبادئ زمالة مدمني المخدرات. الرسالة تقول إننا يمكننا التوقف عن يمكن أن نتعرض للضرب، أو السجن، أو نكاد نموت، أو نفقد العائلة، أو الوظائف

كل شيء جربناه قبل الانضمام إلى زمالة مدمني المخدرات فشل. الخطوة الأولى لدينا تدعو إلى الصدق.

الأخرين، هو كيف نمارس الصدق. ممارسة الصدق هو شكل من أشكال الاستسلام. الاستسلام غير المشروط يعني أننا نعمل البرنامج مهما كان. الصدق يعني أن نوافق أفعالنا مع الحقيقة. حضور الاجتماعات، وقراءة ودراسة الأدبيات، والعمل مع الرعاية، وتقديم الخدمة ومساعدة

بدون وظيفة، عائلة أو بدون عائلة، مال أو بدون مال، أثناء المرض أو الصحة. لهذا السبب هناك شرط واحد فقط للعضوية في زمالة مدمني المخدرات. وظيفة أو

بدونها لا يمكننا التعافي.

في هذه اللحظة

سنمارس مبدأ الاستسلام. سيسمح لنا بالنمو في تعافينا على أساس يومي.

27 يوليو

وجد أنفسنا بين مجموعة خاصة جدا من الناس. كان الكثيرون في حالة أسوأ بكثير مما كنا عليه. هنا وجدنا الأمل. "بعد الانضمام إلى زمالة مدمني المخدرات،

— الكتاب الرمادي، (Chapter Two, Lines 9-12, p. 17)

لفترة طويلة كنا نبحث عن مخرج. جربنا طرقا متعددة، أشياء وأشخاصا لوقف تعاطينا، لكن لم ينجح شيء.

ومهزومين طلبنا المساعدة من زمالة مدمني المخدرات. هنا التقينا بأشخاص يشبهوننا كثيرا، كانت حياتهم تحت سيطرة وتدمير بسبب تعاطي المخدرات. اكتشفنا أننا لا نستطيع التحكم في إدماننا. مهزومين

يعودوا يتعاطون المخدرات، بل كانوا سعداء بدونها. كانت رسالة الأمل ووعد الحرية واضحة بعد فترة وجيزة من دخولنا غرف زمالة مدمني المخدرات. هؤلاء الأشخاص أنفسهم كانوا الآن سعداء، مبتهجين وأحرار، ولم يكونوا يتعاطون المخدرات. لقد وجدوا مخرجا، ليس فقط أنهم لم

واستمروا في العودة، وفعلنا. وجدنا ما كنا نبحث عنه دائما، في زمالة مدمني المخدرات، الحب غير المشروط. أحبنا الناس حتى تعلمنا أن نحب أنفسنا. قيل لنا مرحبا بكم في المنزل

على البرنامج. تبدأ الخطوات من واحد إلى أحد عشر بكلمة نحن، لأننا نحتاج إلى بعضنا البعض لكي يعمل التعافي. مدمن يساعد مدمن آخر لا مثيل له. أنفسنا فيها من إدماننا النشط، إلى الحالة المليئة بالأمل التي وجدناها مع الآخرين في زمالة مدمني المخدرات. إنه برنامج نحن، لذا نحتاج إلى الآخرين للعمل تجارب الآخرين، كلما سمعنا "تلك اللغة الصامتة من التعرف، الإيمان والإيمان، التي نسميها التعاطف". تعريفنا كمدمنين يتعلق أكثر بالحالة اليائسة التي وجدنا كلما سمعنا

من زمالة مدمني المخدرات للعمل على الخطوات؛ ومع استيقاظ أرواحنا، نشارك هذه الهدية مع الآخرين. يظهر امتناننا من خلال الطريقة التي نعيش بها. يقول نصنا الأساسي أن "قلب زمالة مدمني المخدرات ينبض عندما يشارك مدمنان تعافيهما". لذا نحصل على راع

في هذه اللحظة

بمساعدة زمالة مدمني المخدرات، نواصل هذه الرحلة الروحية.

28 يوليو

"لقد كنا نخشى أنه إذا كشفنا عن أنفسنا كما نحن حقا، فسوف يتم رفضنا بالتأكيد."

— الكتاب الرمادي, (Step Five, Lines 14-15) p. 44

أبدا. أحيانا فعلنا أشياء لم نكن نعتقد أننا سنرى أنفسنا نفعلها. كانت هذه التحولات الغريبة في شخصيتنا ناتجة عن ارتدائنا لأقنعة مختلفة لتناسب إيماننا. لسنوات، كنا نرفض أنفسنا، أخذنا إيماننا النشط إلى أماكن لم نكن نعتقد أننا سنذهب إليها

أحيانا ليس الأشخاص هم الذين يتغيرون، بل القناع هو الذي يسقط. أتذكر أنني كنت بحاجة أولا إلى قبول الآخرين في زمالة مدمني المخدرات.

وربما حتى تخلوا عنا. من خلال العمل على الخطوات، اكتسبنا قبول أنفسنا، بعيوبنا وكل شيء؛ وعندما نستطيع قبول عيوبنا، نتعلم قبول عيوب الآخرين. مرة إلى زمالة مدمني المخدرات، شجعنا على الاستمرار في العودة؛ كنا مترددين في السماح لأي شخص بالدخول. معظم الأشخاص الذين وثقنا بهم قد خذلونا، في النهاية، ساعدتني زمالة مدمني المخدرات على عدم الحاجة إلى البحث عن ذلك القبول، بل أحب نفسي لنفسي بدلا من ذلك. عندما وصلنا لأول

نكتشف أنهم ليسوا مختلفين عنا بعد كل شيء. تعلمنا في خطواتنا الخامسة أن الأقنعة يجب أن تذهب.

إلى قبول مرضنا وأنفسنا كمدمنين أولا. نبدأ عملية قبول الذات في الخطوات من أربعة إلى ستة، وبمجرد أن نقبل أنفسنا كما نحن، نبدأ في قبول الآخرين. كان قبول الذات هو حلنا؛ توجهنا الخطوات

في هذه اللحظة

مع هذا التواضع المكتشف حديثا، نتوقف عن الشعور بالرفض الذاتي والرفض من الآخرين.

29 يوليو

الثامنة تبدأ عملية مسامحة الآخرين، والحصول على مسامحتهم، وتعلم كيفية العيش في العالم كإنسان خال من المخدرات." "الخطوة

— الكتاب الرمادي، (p. 50 (Step Eight, Lines 15-18)

سيكون المبدأ الروحي "الاستعداد للمحاولة" بداية جيدة. كان علينا ممارسة الامتياز في الشعور بالرضا عن أنفسنا الذي تقدمه لنا الخطوة الرابعة. يقول نصنا الأساسي: "هذه الخطوة هي اختبار لتواضعنا المكتشف حديثاً." هذه الخطوة تحررنا من الذنب الذي حققناه من خلال أضرارنا لأنفسنا وللآخرين. الخطوة الثامنة تقريبا عن قائمة الخطوة الرابعة. كلمة للحكام؛ لا تحرق قائمة الخطوة الرابعة، ستحتاج إليها. سيحاول مرضنا إقناعنا بأننا كنا الضحايا. بالنسبة للعديد منا، ستتضاعف قائمة

المواقف التي كنا فيها كأطفال، أو بشكل افتراضي، ضحايا حقيقيين للآخرين وإدمانهم. التمسك بهذه الاستياء يمكن أن يوقف عملية المسامحة بأكملها. يجب ألا ننسى أننا، مع إدماننا، وضعنا أنفسنا في موقف لاستفزاز الآخرين. بالنسبة لبعضنا، كانت هناك بعض

نصنا الأساسي بأننا نصبح مستعدين للفهم بدلا من أن نفهم. يمكننا أن نصلي إلى الله كما نفهمه ليخفف من عدواننا ومخاوفنا. الشفاء يكمن في الكتابة. يذكرنا

نتعلم أنه خلال الإدمان النشط، كل شخص تواصلنا معه تقريبا، أثرتنا عليه سلبا. بعض الأضرار كانت دقيقة لدرجة أننا لم نكن نعرف حتى أننا تسببنا فيها. الكتابة تفتح أجزاء معينة من اللاوعي لدينا التي تكون مخفية عنا.

نرى أننا نؤذي أنفسنا بإلحاق الأذى بالآخرين. نضع أنفسنا على القائمة ونتعلم أن نسامح أنفسنا أيضا. يمكننا أخيرا رفع رؤوسنا إلى الأمام مباشرة. مع تقدم عملية المسامحة،

نتعلم الحرية الحقيقية ونكون قادرين على النظر في عيون الآخرين ومواجهة العالم بأسره.

في هذه اللحظة

ستساعدنا عملية الخطوتين السابعة والثامنة في تنفيذ الأفعال في تعديلاتنا الفعلية، في خطواتنا التاسعة.

30 يوليو

"الاستمرار في إجراء جرد شخصي يعني أننا نكون عادة في النظر إلى أنفسنا، أفعالنا، مواقفنا، وعلاقاتنا بشكل منتظم."

— الكتاب الرمادي, (p. 57 (Step Ten, Lines 14-16)

كنا ننظر إلى كل شيء وكل شخص، باستثناء أنفسنا. كانت الكذب والسلوكيات المدمرة هي الطريقة للحصول على ما نريده، عادة المزيد من المخدرات. لأن كل ما يمنح لنا هو إعفاء يومي من الإدمان النشط؛ فإن هذا الإعفاء يعتمد على ممارسة يومية للمبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات. أثناء الاستخدام، على الرغم من أن جميع الخطوات في زمانة مدمني المخدرات هي خطوات جرد، إلا أن الخطوة العاشرة تذكرنا بجعلها جردا يوميا. نظرا

مع الراعي، نفحص سلوكياتنا ونتواصل مع أنفسنا. نفحص أصولنا وعيوبنا. كل يوم، نستسلم لحقيقة أن لدينا مرضا وأن طريقتنا في العيش لم تنجح. الآن بعد أن أصبحنا نظيفين، نحاول العيش وفقا للمبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات بدلا من طرقنا القديمة. من خلال العمل على الخطوات

نفحص كيف نعيش، حتى نتمكن من الاستمرار في النمو روحيا بأقصى قدراتنا. سنرتكب أخطاء، لكننا سنتعلم منها.

سننتغير، وسننمو بعدم الاستخدام والعيش بهذه الطريقة الجديدة للحياة. سيساعدنا الله، إذا سمحنا له.

أن الخطوة العاشرة لها دلالة سلبية في أن البعض يركز على الجزء التصحيحي من الخطوة. يبدو أن التركيز على الجزء الوقائي يكون أكثر ملاءمة للنمو. نحن في الواقع نقوم بالخطوات من واحد إلى تسعة، عملية النظر إلى نقاط قوتنا وضعفنا. ننظر إلى الطبيعة الحقيقية لعيوبنا وننظر أيضا إلى أصولنا. يبدو عند ممارسة الخطوة العاشرة،

التعود على ممارسة المبادئ الروحية سيجعلنا نقصر أقل. كما يسمح لنا بجرد الخير الذي نقوم به، والخير الذي نحن قادرون عليه.

ستزدهر علاقاتنا مع الله، ومع أنفسنا، ومع الآخرين.

في هذه اللحظة

سنستمر في النمو في هذه الرحلة الروحية، إذا وصلنا إجراء الجرد الشخصي.

31 يوليو

من خلال الخطوات الاثني عشر، والمشاركة مع الأصدقاء الموثوق بهم. نحن نحبهم ونؤمن بالوعد والأمل الذي يقدمونه." "نحصل على الراحة"

— الكتاب الرمادي, 3-1 Lines, Chapter Eight, (p. 140)

الأمل ووعد الحرية ليست تلقائية، إنها ما يقدمه برنامج زمالة مدمني المخدرات. يجب أن نتعلم ونمارس البرنامج الروحي الحي لزمالة مدمني المخدرات. وقاتل، علينا أن نفعل أكثر من "لا تستخدم مهما كان." بمجرد أن نستسلم ونحقق النظافة من خلال الامتناع الكامل والتام، نصبح قادرين على التعافي. رسالة الثامن: "مشاركتنا الفعلية في التعافي توفر الصحة التي نحتاجها للاستجابة للحياة ووقف مرض الإدمان." نظرا لأن مرض الإدمان غير قابل للشفاء، ومتقدم يقول كتابنا الرمادي في الفصل

العيش بدون تخدير أنفسنا بالمخدرات يمكن أن يكون أيضا جحيما حيا. سرعان ما نتعلم أن المدمنين لا يمكنهم العيش مع أو بدون استخدام المخدرات.

ومع ذلك، هناك حل روحي لمشكلتنا الروحية. نعتد تعافينا على اثني عشر خطوة وتقاليد مبنية روحيا كحل.

يصبح التعافي حقيقة عندما نشارك هذه الهدية الثمينة مع الآخرين ونمارس هذه المبادئ الروحية في كل مجال من مجالات حياتنا على أساس يومي. المخدرات لا يفشلون في العثور على التعافي. أفضل ضمان لدينا ضد الانتكاسات الروحية والعقلية والجسدية هي الخطوات والتقاليد لزمالة مدمني المخدرات. تظهر أدبياتنا والأدلة أن أولئك الذين يعملون ويعيشون برنامج زمالة مدمني

الآن الأمر يتعلق بـ "لا تستخدم، الآن ماذا؟" تقدم زمالة مدمني المخدرات أكثر من الحرية من الإدمان النشط.

في هذه اللحظة

سنركز أكثر على عدم الاستخدام فقط. سنتذكر أن زمالة مدمني المخدرات ليست برنامج مخدرات؛ إنها برنامج تعافي.

1 أغسطس

"لقد لجأنا إلى المخدرات لأننا أشخاص نطلب الإشباع الفوري، والمخدرات أعطتنا هذا الرضا الفوري."

— الكتاب الرمادي, (p. 39 (Step Three, Lines 8-10

في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، لا نهتم بكيفية أو متى أصبحنا مدمنين. قد يقول البعض إنهم ولدوا مدمنين.

حتى إنه كان اختيارا وقرارا سينا لاستخدام المخدرات، ثم أصبحوا مدمنين. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نركز على الحل وليس المشكلة. قد يقول البعض الآخر إن تربيتهم كان لها تأثير في تسبب إدمانهم. قد يقول البعض

عائنا من مرض كنا دائما نريد الإشباع الفوري لرغباتنا الأساسية. توقفت النشوة الأولية التي أعطتنا إياها المخدرات في البداية؛ كان علينا أن نستخدم. أننا نعاني من مرض تقدمي، غير قابل للشفاء، وقاتل. تركيزنا هو على علاج المرض، وليس كيف حصلنا عليه أو الأعراض الأكثر وضوحا، وهي المخدرات. نقبل

جيد فعلناه إلى أقصى حد، كنا لا نزال نطارد تلك النشوة التي أعطتنا إياها المخدرات في البداية. حاولنا ملء هذا الفراغ بالأشخاص والأماكن والأشياء. لم نعد نستمتع بالأشياء البسيطة في الحياة. توقفت المخدرات عن العمل وانقلبت ضدنا، والآن كانت المخدرات تستخدمنا. كل ما شعرنا بأنه

تعلمنا أن المشكلة الروحية يجب أن تعالج بحل روحي. الخطوات هي حلنا؛ إنها مخططنا للحياة. تعلمنا أن قوة أعلى فقط يمكنها تخفيف هوسنا وإكراهاتنا. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين،

من خلال عيش المبادئ الروحية للخطوات والتقاليد، تطور منظورا آخر لحياتنا. تتغير تصوراتنا عن أنفسنا، والله، والآخرين، والعالم بشكل عام للأفضل. ننسى طرفنا القديمة.

لم نعد نسعى للذات. نركز على مساعدة الآخرين والخروج من الذات.

يساعدنا الإشباع الروحي على النمو. نريد المزيد من هذا، لذا نستمر في العودة.

في هذه اللحظة

سنستبدل إشباعنا الفوري بالامتنان. سنأخذ الأمور بسهولة ونعمل على البرنامج يوميا.

2 أغسطس

"كلما شعرنا بأننا محاصرون أو مضغوطون، يتطلب الأمر قوة روحية وعاطفية كبيرة لنكون صادقين."

— الكتاب الرمادي, 1-36 (Chapter Seven, Lines 124-123 p.)

لا تزال معنا. محاولة حل مشاكلنا بينما نتصرف بشكل افتراضي ليست حلاً قابلاً للتطبيق في التعافي. الخطوة الأولى تعطينا الفرصة لممارسة الصدق. عندما جننا لأول مرة، قد نكون قد سمعنا أن الأمور من حولنا قد لا تتحسن؛ لكننا سنتحسن مع الأمور من حولنا. العيوب التي كانت تنفذ حياتنا حتى الآن بعض مشاكلنا الأولية. نرى كيف عمل استسلامنا الأصلي عندما تعلق الأمر باستخدامنا. مع تقدمنا في التعافي، سنختبر مستويات أعمق من الاستسلام. توافق أفعالنا مع الحقيقة يؤدي إلى حل

أوقات التوتر، يمكن أن تظهر عيوبنا التي اعتقدنا أننا تخلينا عنها مرة أخرى. أحياناً تبدو مختلفة وتبدو خفية، لكنها نفس العيوب مرتدية ملابس مختلفة. تخبرنا خطوتنا الثانية أن "نحن ننمو لنشعر بالراحة مع قوتنا العليا كمصدر للقوة. عندما نتعلم الثقة بهذه القوة، نبدأ في التغلب على مخاوفنا من الحياة." في أن التغيير ليس صعباً، إنه المقاومة للتغيير. يصبح مصدر قوتنا الأعظم هو الحل. أحد المبادئ الروحية التي يمكننا الوصول إليها وممارستها هو الامتنان. مرة أخرى ننسى

عندما نمارس بعض المبادئ الروحية، يصبح الأمر مثل تأثير الدومينو. يصبح الصدق الترياق لتفكير مرضنا.

الروحي هو الجواب. نتصل بقوتنا العليا للحصول على القوة لتطبيق هذه المبادئ الروحية. يأخذ الصدق معنى أعمق، مرة أخرى نوافق أفعالنا مع الحقيقة. تبدو الأدوات القديمة لمرضنا تتراجع، ويصبح الحل

عندما نمارس هذه المبادئ في حياتنا اليومية، يصبح الدليل واضحاً. تخبرنا خطوتنا السادسة أن الإيمان، والتواضع، والقبول تحل محل الكبرياء والتمرد. نشارك هذه التجربة مع الآخرين بينما نعيش البرنامج.

في هذه اللحظة

يمكننا الوصول إلى هذه القوة الأعظم من أنفسنا للحصول على القوة والإرشاد لمواجهة الحياة بشروط الله.

3 أغسطس

منا لن يكون لديه مكان آخر يذهب إليه إذا لم نتمكن من الثقة في مجموعات وأعضاء زمالة مدمني المخدرات المجهولين." "كثير

— الكتاب الرمادي. (Chapter Seven, Lines 11-12) (p. 119)

المخدرات المجهولين، كل ما جربناه فشل في تقديم أي إجابات يمكننا استخدامها. كان مرضنا دائما يعاود الظهور، كان لدينا أكثر من مشكلة الامتناع. هي آخر منزل في الشارع. نحو النهاية في إيماننا النشط، بحث الكثير منا عن إجابات أو حلول لمشكلتنا. تقول أدبياتنا إنه قبل القدوم إلى زمالة مدمني بالنسبة لكثير منا، كانت زمالة مدمني المخدرات المجهولين

أن جربنا كل شيء في يأس، وجدنا زمالة مدمني المخدرات المجهولين. بالنسبة لبعضنا، كان هذا هو آخر شيء وجدناه، لكنه الشيء الوحيد الذي عمل. في بعض الحالات، لم يتحقق الامتناع حتى. بعد

هنا وجدنا أشخاصا مثلنا يعانون من حالة يائسة. تعلمنا أن المشكلة الروحية تحتاج إلى حل روحي. وجدنا زمالة من الناس؛ لم نعد بحاجة لأن نكون وحدنا.

المخدرات المجهولين. مع خبرة الآخرين، وقوتهم، وأملهم، مع تطبيق برنامج الحياة لزمالة مدمني المخدرات المجهولين، بدأنا نحن أيضا في التعافي. كنا في المنزل، وأصبح أعضاء زمالة مدمني المخدرات المجهولين إخواننا وأخواتنا. حضرنا الاجتماعات حيث سمعنا رسالة إنقاذ الحياة لتعافي زمالة مدمني أخيرا،

التعاطف والتعرف في الاجتماعات أبقانا نعود. التعافي هو ما يحدث في اجتماعاتنا. ننمو لنثق ونعتمد على بعضنا البعض بحياتنا.

وجدنا حلا قابلا للتطبيق لمشكلة إيماننا. من خلال الامتناع التام والكامل، نحن قادرون على تطبيق المبادئ الروحية لوقف وعلاج هذا مرض الإدمان. هذا الاعتماد الصحي على الله والمجموعات يدعم تعافينا ونمونا غير المحدود. أخيرا،

في هذه اللحظة

ننسى أبدا أن لا شيء آخر عمل لنا، بجانب برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. سنستمر في تطبيق ما عمل في المرة الأولى، في هذه اللحظة. لن

4 أغسطس

لم نكن نحاول إخفاء أي شيء. كان من الراحة الكبيرة أن نتخلص من جميع أسرارنا، وأن نشارك عبء الذنوب الماضية." "لقد أصبحنا أخيرا أحرارا لنكون أنفسنا، لأننا

— الكتاب الرمادي, (Step Five, Lines 30-33) (p. 45)

زمالة مدمني المخدرات المجهولين، أدرك معظمنا أننا أشخاص مرضى. العيش في الإدمان النشط يتطلب منا الاختباء وراء الكثير من الصور الزائفة. غالبا ما سمعنا في الاجتماعات أننا مرضى بقدر أسرارنا. بعد وصولنا إلى كنا نخشى أنه إذا تعرف الناس علينا، فسوف يتم الحكم علينا ورفضنا بالتأكيد. بما أن الأماكن المظلمة هي حيث تتطور السلبيات، أصبحنا أكثر مرضا. الأشياء التي كان علينا القيام بها للاستمرار في التعاطي لم تسبب لنا سوى الانحطاط. في الظلام وتموت في ضوء الكشف. الخطوة الخامسة هي الحل لكشف هذه العيوب وتحديدنا. الاعتراف لله، لأنفسنا، ولشخص آخر يبدأ هذه العملية. تذكرنا أدبياتنا أن العيوب تنمو هدفنا مع تعافينا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو تحقيق الكفاية، وليس الكمال. ستكون عملية الصلاة أهم أداة روحية لدينا في هذه المرحلة. قد لا يكشف أول جرد نتحدث عنه عن جميع أخطائنا الماضية. نستمر بمساعدة الله كما نفهمه، ورعاية الزمالة، وزمالة مدمني المخدرات المجهولين. لم نعد مضطرين للبقاء محبوسين في سجونا الذاتية. الخطوة الخامسة هي المفتاح لمستوى أعمق من الحرية. بما أننا نقدم فقط إعفاء يومي، فإن تقييمنا الذاتي سيكون عملية تستمر مدى الحياة، "يوما بيوم".

في هذه اللحظة

سنأخذ مخاطرة صحية مدفوعة بالإيمان لنستمر في النمو في رحلتنا الروحية في زمالة مدمني المخدرات المجهولين.

5 أغسطس

قبول إرادة الله والشعور بالسكينة الداخلية هي الحرية بالنسبة لنا. لقد حلت الإيمان محل خوفنا ومنحتنا حرية من أنفسنا." "القدرة على

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 17-20) (p. 160)

من رسالة زمالة مدمني المخدرات المجهولين. معظمنا يختبر الحرية من المخدرات والإدمان النشط بعد وصولنا بفترة قصيرة. بالنسبة لنا، برنامج الزمالة عرض وعد الحرية هو جزء

الحرية من الإدمان النشط، فسنعبر مجرد برنامج مخدرات آخر. يقدم برنامج الزمالة طريقة حياة جديدة من خلال خطواتنا الاثني عشر وتقاليدنا الروحية. أكثر من مجرد حرية من الإدمان النشط. بعد كل شيء، إذا كان كل ما نسعى إليه هو

والمستمرة تجعلنا متاحين لتعافينا الشخصي. فائدة أخرى عظيمة من برنامج الزمالة هي أنه يجعل من الممكن البحث عن وإقامة علاقة مع الله كما نفهمه. العمل والعيش بهذا البرنامج الروحي يفتح لنا الصحوات الروحية كنتيجة. استسلاماتنا الأولية

التام والكامل؛ ثم الحرية من سجننا الذاتي. عملية الخطوات والتقاليد ستمنحنا الحرية من الآخرين والعالم بشكل عام. معظمنا كان أكبر عقبة أمام نفسه. ستكون هذه العلاقة أكبر مصدر لقوتنا وستساعد في جعل علاقاتنا الأخرى صحية وممكنة. نحقق أولاً الحرية من الإدمان النشط من خلال الامتناع

الطريق. يساعد البرنامج في إزالة هذه العوائق ويصبح القبول ممكناً. من أجل إعفائنا اليومي وسكينتنا، نحتاج إلى البقاء على اتصال واع مع قوتنا العليا. لا يمكن لله مساعدتنا إذا استمررنا في الوقوف في

من أجل تقدمنا في التعافي، نحتاج إلى القيام بالعمل. أخيراً، نبدأ في العيش أكثر بالإيمان وأقل بالخوف.

وزمالة مدمني المخدرات المجهولين. نشارك هذه الهدية الثمينة مع جميع الذين يسعون للتعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين للحفاظ عليها. يجب أن نتذكر أننا لا نعمل هذا بمفردنا. نحتاج إلى مساعدة الله كما نفهمه، والرعاة،

في هذه اللحظة

بقبولنا واستسلامنا، نجعل أنفسنا متاحين لإرادة الله.

6 أغسطس

كنا ن فكر بمادية أنانية لا يمكن أن تجلب لنا السعادة. الآن نعيش بنظرة جديدة، تلك التي تهتم وتشارك بطريقة الزمالة." "في السابق،

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 31-34) (p. 159)

عن كيف أننا جميعا متساوون في عضوية الزمالة. لا تميز مرض الإدمان؛ أعضاؤنا يأتون من شارع بارك أو مقعد الحديقة، من جامعة بيل أو السجن. تخبرنا أدبياتنا أننا لسنا مهتمين بمدى ما لديك أو ما لا تملكه، بل بما تريد فعله بشأن مشكلتك وكيف يمكننا المساعدة. نتحدث التقاليد الثالثة جميعا متشابهون. المال أو الممتلكات أو المكانة لا تساعد أو تعيق فرصنا في التعافي، أو في نقل الرسالة. نسمع في اجتماعاتنا أن التعافي هو عمل داخلي. بلا مأوى أو بلا أمل، نحن لا يساوي التعافي. بمساعدة قوتنا العليا، الراعي، الزمالة والخطوات، نتغير من الداخل إلى الخارج. الهدايا المادية هي أحيانا عرض من أعراض التعافي. تقول الخطوة الأولى أيضا أن القبول الاجتماعي الاجتماعي. التواضع هو مبدأ عندما يمارس، يبقينا في الحجم الصحيح وترتيب أولوياتنا. تكيف حياتنا مع الزمالة وليس الزمالة مع حياتنا يساعد في ذلك. لا يمكننا تحمل الطفو على سحابة من الحماس التعاطف تجاه زملائنا المدمنين المتعافين التي لم نكن نملكها قبل القدوم إلى الزمالة. نحتاج إلى السماح لأنفسنا بأن نصبح عرضة ومفتوحين للاقتراحات. انتكاسة عاطفية، عقلية وروحية، لن يغير أي قدر من العناصر المادية ذلك. إعادة ما أعطي لنا بحرية يغير كيف نرى أنفسنا، الآخرين، والعالم. نكتسب روح لا يهم كيف تبدو مظاهرنا الخارجية إذا كانت دواخلنا بالفعل في إذا لم نفعل، نحصل على نفس النتائج السجون، المؤسسات والموت.

في هذه اللحظة

أنا أغنى الأغنياء لأنني تعلمت طريقة الزمالة، الاستثمار في نفسي والآخرين بدلا من المادية.

7 أغسطس

على فترة من الزمن في حياتنا عندما شعرنا بالحرية من الداخل؛ يتسلل الجحود ويبدأ السلوك المدمر للذات مرة أخرى." "عندما ننسى هذا أو الجهد والمثابرة التي تطلبها منا للحصول

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 34-1, p. 128-129)

وحدهما يمكن أن يتكران كتعافي. ننسى أن تقدم تعافينا هو رحلة مستمرة صعودا. يجب أن يكون يقظتنا الروحية مستمرة، وإلا سنغفو مرة أخرى. النظر عن المدة." يجب أن نحافظ دائما على الجمال والحرية التي نتجت عن زمالة المدمنين المجهولين وإله فهمنا الخاص. عدم الاستخدام والقبول الاجتماعي يكون المبدأ الروحي للامتنان هو أداتنا الأولى والأعظم ضد التفكير المرضي. يجب ألا ننسى أن "تقدم المرض هو عملية مستمرة، حتى أثناء الامتناع، بغض يجب أن

فوري، فإن هذا السقوط سيضمحل وجودنا ثم نكون في رحلة هبوطية." بعبارة أخرى، نحن في دوامة هبوطية. فقط العودة إلى الأساسيات يمكن أن نتقذنا. نظرا لأن الانتكاس هو عملية، فقد نكون في آخر 30 يوما. تقول أدبياتنا: "ما لم يتم التعرف على المشكلة واتخاذ إجراء

الصلاة، حضور الاجتماعات، الاتصال بالرعاة، العمل مع الآخرين؛ ستخرجنا من أنفسنا. برنامج المدمنين المجهولين هو برنامج على مدار الساعة. نحن جيدون فقط بقدر ما نمارس الخطوة الأخيرة. تنتهي فترة راحتنا اليومية عندما نذهب إلى السرير.

نبدأ الإدخال مرة أخرى. هل نحن ممتنون قبل أن تلمس أقدامنا الأرض؟ هل حركتنا التالية هي الشيء الصحيح التالي؟ هل نطلب القوة للسير في الطريق؟ نظرا لأننا لا نستطيع البقاء نظيفين على استحمام الأمس، يجب أن

فقط برنامج العمل يمكن أن يضمن الأربع والعشرين ساعة القادمة. يمكن أن يبدأ كل شيء بروح الامتنان.

يتبع السلام والسكينة. نحن الآن مستعدون للقيام بما يطلبه الله؛ يمكننا الآن أن نتسلح بحب قوتنا العليا. نبدأ في ممارسة برنامج حياة، وليس برنامج موت. عادة ما

في هذه اللحظة

"يتحدث امتناننا عندما نهتم وننتشارك مع الآخرين بطريقة المدمنين المجهولين."

8 أغسطس

"عندما نرفض ممارسة القبول، فإننا في الواقع ننكر إيماننا بقوة أعلى."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 10-12) (p. 144)

الإيمان حتى الخطوة الثالثة، لا يمكننا إلا النظر إلى الأدلة حتى الآن. أجبرنا على التوقف عن الاستخدام في الخطوة الأولى، وقبول أننا نعاني من مرض. تخبرنا أدبياتنا أن القلق هو نقص في الإيمان؛ يجب أن نضم أيضا الاستسلام والقبول. على الرغم من أننا لا نسمع عن تبع هذا الاعتراف عمل في الخطوة الثانية. تم رفع هوسنا نتيجة لهذا العمل وهذا أعطانا الأمل، لذلك لا يوجد إيمان أعمى. العمل الذي يجب أن يتبع الأمل، بدون عمل الإيمان، يتحول أملنا إلى يأس مرة أخرى. جزء من عدم الكشف عن الهوية هو عدم أخذ الفضل في تعافينا. قمنا بالعمل، وأخذت هذه العملية هوسنا بالاستخدام. الإيمان هو هذا لمواصلة هذه الرحلة التي نسميها التعافي في زمالة المدمنين المجهولين. عندما ننسى من الذي جعلنا نظيفين حقا، نبدأ في العمل على الإرادة الذاتية. لا يمكننا القيام بذلك بمفردنا. ثمرة الثقة هي نتيجة إيماننا؛ نحتاج إلى جانب من جوانب حياتنا، يجب أن نعيش وفقا للمبادئ الروحية في كل جانب من جوانب حياتنا أيضا. الاستسلام يعني أننا لا نقاوم؛ عادة ما يتبع القبول. أن إرادة الله تنتهي عند بداية إرادتنا. يمكننا إيقاف عملية التعافي عندما نتوقف عن ممارسة مبادئ زمالة المدمنين المجهولين. نظرا لأن الإدمان يؤثر على كل علينا أن نتذكر كلما طالت فترة تعافينا، كلما تعمق استسلامنا. القبول الذي يتبعه العمل هو كيف تطور إيماننا. في الطريقة التي نعيش بها. أحد أعظم الجوانب في زمالة المدمنين المجهولين هو أننا لا نحتاج إلى القيام بذلك بمفردنا لأنه في الواقع لا يمكننا ذلك. الدليل واضح

في هذه اللحظة

سنواصل النظر إلى الأدلة على ما نجح معنا حتى الآن. سنرى أن إيماننا ليس إيماننا أعمى.

9 أغسطس

"كان الحب موجودا طوال الوقت، ينتظر منا قبوله."

— الكتاب الرمادي, (p. 57 (Step Ten, Line 28

كمدمنين، كنا مشوشين بشأن الحب. تحدثنا عن الحب بشفاهنا، لكن أفعالنا أثبتت العكس.

أصبحنا مستائين عندما توقعوا عن تمكين إيماننا أو لم يهتموا بوجودنا بعد الآن. كثير منا تعرض للأذى من قبل أحبائنا كأطفال، حتى قبل الإدمان النشط. سرعان ما تعب أحبائنا من تمكين استخدامنا باسم الحب.

أصبحنا محاربين في الحب، مجروحين من الحب. بما أننا لم نحب أنفسنا، كيف يمكننا أن نحب أي شخص.

لنعيش ونعيش لنستخدم. "إذا شعرنا بعدم الحب من قبل الأشخاص الذين كانوا مرنيين بأعيننا، كيف يمكننا أن نؤمن بشيء لا يمكننا رؤيته يمكن أن يحبنا. كانت معظم تفاعلاتنا مع الآخرين مدفوعة بإيماننا. استخدمنا المخدرات، لكننا أيضا استخدمنا الناس والأماكن والأشياء. كما تقول أدبياتنا، "نستخدم

أيدينا في يأس وطلبنا المساعدة. كانت هذه الصرخة للمساعدة نهاية قاعنا وبداية رحلتنا إلى التعافي. في خطوتنا الأولى، كنا مهزومين إلى الاستسلام. عندما وصل بعضنا إلى قاعنا، مدينا

أكبر من أنفسنا. هذه القوة التي تم تقديمها لنا في الخطوة الثانية هي قوة محبة وراعية. سواء كانت المجموعة أو قوة أعلى، شعرنا بالحب غير المشروط. أجبرنا ألم العيش بدون المخدرات وعدم وجود شيء ليحل محلها على طلب المساعدة من قوة

اكتشفنا أن الحب كان موجودا طوال الوقت، كنا فقط بحاجة إلى الوصول إليه. التعافي في زمالة المدمنين المجهولين مجاني ومتاح لكل من يسعى إليه. سمعنا الأعضاء يقولون، "أحبك حتى تتعلم أن تحب نفسك."

توفير الحب للأعضاء الجدد. من خلال خطوات وتقاليد زمالة المدمنين المجهولين، نستطيع ممارسة الحب والمبادئ الروحية الأخرى في جميع شؤوننا. الحب هو أحد أعلى أشكال المبادئ الروحية التي تتجلى في حياتنا. نعم، يصبح الحب كلمة فعل، وليس مجرد شعور. بدافع من الحب والخدمة، نساعد في

في هذه اللحظة

نتعلم قبول الحب غير المشروط من إلهنا والآخرين داخل وخارج زمالة المدمنين المجهولين.

10 أغسطس

ما أنتجت جهودنا فينا مشاعر السلام والسكينة التي لم نعرفها من قبل. نحن نعلم أنه في تنفيذ إرادة الله، ستتحقق حياتنا." "كثيرا

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Eleven, Lines 34-36)

لممارسة مبادئ البرنامج في حياتنا اليومية. يمكن القول إن الخطوة الحادية عشرة هي الخطوة التحضيرية الأخيرة قبل أن نأخذ العرض على الطريق. تخبرنا أدبياتنا أن ثمار الخطوة الحادية عشرة هي الاستقرار العاطفي. نصلي من أجل القوة، ليس للتغلب على الإدمان، بل القوة لنا. عندما نتأمل إلى قوتنا العليا، نستمع للإجابة والقوة لتنفيذ إرادته لنا. واحدة من الصحوات الروحية كنتيجة لتلك الخطوات هي السكينة وراحة البال. عند الصلاة إلى قوتنا العليا، نطلب إرادته

الاستخدام. بالنسبة لنا، إنها حرية عظيمة أن نختبر ثمار الخطوة الحادية عشرة. في هذه المرحلة من تعافينا، لم نعد مدفوعين بالألم للقيام بالشيء الصحيح. معظمنا لم يختبر هذه المبادئ أثناء

الخدق للخروج من المشاكل التي يمكن أن تضعنا فيها عيوبنا. البحث من خلال الصلاة والتأمل لتحسين اتصالنا الواعي، هو الاستسلام في أروع صورته. يقول كتابنا الرمادي: "الأخلاق المفروضة تفتقر إلى القوة التي تأتي من اختيارنا الخاص. لم نعد نستخدم صلوات

التواضع وعدم الكشف عن الهوية هما أيضا مبادئ تأتي كنتيجة لهذه الخطوة. هذا الوعي بالله سيمنع بعض من عثراتنا.

من الأشخاص الذين يمكن أن نصبحهم بدون عيوبنا. بينما نواصل في هذا الطريق من التعافي، سنرى أن إرادة الله لنا هي بالضبط ما نريده لأنفسنا. كمثال للقوة للآخرين. السير على الحديث يكاد يكون مستحيلا بدون إله فهمنا الخاص وبرنامج مدمني المخدرات المجهولين. خلال رحلتنا، سنرى لمحات كما سيعمل

في هذه اللحظة

سنثق أن إرادة الله لنا ستقودنا إلى حياة سعيدة، مبهجة وحررة.

11 أغسطس

الاستماع إلى تلك الحدوس والمشاعر الحدسية التي نعتقد أنها ستفيد الآخرين أو أنفسنا والتصرف بناء عليها بشكل عفوي." "غالبا ما يعني ذلك ببساطة

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 24-26) p. 151

المخدرات المجهولين. عندما جننا لأول مرة إلى ن.أ، كانت عقولنا مليئة بأفكار لا تنتهي عن الاستخدام. هذا الهوس هو جزء مما يشكل مرض الإدمان. في بعض الاجتماعات قد تسمع: "أخرج القطن من أذنيك وضعه في فمك." هذه الاقتراحات تنقذ الحياة؛ تجعل من الممكن لنا سماع رسالة إنقاذ الحياة لمدمني قد تسمع قولاً: "تعلم الاستماع واستمع لتتعلم."

المرض صاحب، وصوته يسمع فوق الغضب والارتباك والقلق. لسماع رسالة تعافينا، التي هي همسات من قوة أعلى، يجب أن نبقى صامتين وهادئين. الحل موجود في رسالتنا، لكننا لن نتمكن من سماعها إذا كنا ممثلين بأفكار الجنون.

عندما نكون جدداً، يقترح أن نستمع. أولاً وقبل كل شيء، لا نعرف ما هو مدمني المخدرات المجهولين.

المجهولين هو برنامج خاص به، لدينا لغتنا الخاصة، خطواتنا وتقاليدينا. الطريقة التي نمارس بها مبادئنا الروحية تختلف عن أي كيانات خارجية. مدمني المخدرات

سنرى أن حقيقتنا وإدراكاتنا كانت في الواقع ملتوية بسبب إدماننا. بالاستماع إلى أولئك الذين سبقونا، نتمكن من سماع تجربتهم، تعاطفهم وحلهم. ما نعتبره الامتناع عن جميع المخدرات من أجل التعافي، يختلف عما تمارسه جميع المنظمات الأخرى. بينما نحصل على بعض الوضوح،

هذا التعرف مع الآخرين هو ما يبقينا نعود وفي النهاية ينقذ حياتنا. بينما تقدمنا عبر الخطوات، أصبحت الأصوات في رؤوسنا أكثر هدوءاً.

إرادته لنا. الاستقرار العاطفي هو أحد ثمارها. الاستماع النشط يبدأ عندما ندخل لأول مرة في برنامج مدمني المخدرات المجهولين، إذا استمعنا لتتعلم. عادة ما يتم تأكيد هذه العملية في خطوتنا الحادية عشرة. هنا نطلب من قوتنا العليا أن تعطينا تعليمات حول كيفية تنفيذ

في هذه اللحظة

رسالة تعافي واضحة في مدمني المخدرات المجهولين، يجب أن نستمع إلى رسالة تعافي واضحة في مدمني المخدرات المجهولين.
من أجل نقل

12 أغسطس

هو الشخص الذي يستخدم المخدرات، بأي شكل، إلى الحد الذي لا يستطيع فيه الفرد العيش بشكل طبيعي معها أو بدونها."
"بالنسبة لنا، المدمن"

— الكتاب الرمادي، (Chapter One, Lines 26-28) p. 4

هذا تعريف جيد لنا في مدمني المخدرات المجهولين. العديد من أعضائنا لم يعتبروا أنفسهم مدمنين أثناء الإدمان النشط.

تضرب الأطباء للحصول على الأدوية الموصوفة؛ إلى المدمن الذي يختطف الحقايب للحصول على جرعة، كان كلاهما يعتبران مدمني مخدرات أيضا. روى عن الجريمة في الشوارع، الخوف من القانون، والإبر. "لم تكن هذه تجربتنا للعديد منا. كما تقول أدبياتنا؛ كل شيء من السيدة العجوز اللطيفة التي قبل الوصول إلى ن.أ، كان لدى العديد منا تصور مختلف عما هو المدمن. يقول كتابنا الرمادي: "مصطلح "مدمن المخدرات" استحضر

أعمق من المشاعر والعواطف، بدلا من نوع أو كمية المخدرات المستخدمة. كانت الأعراض الظاهرة لمرضنا، بعد فترة، هي ما كان ملحوظا في البداية. كنا بحاجة إلى التعرف على عدم قدرتنا على التحكم وعدم قدرتنا على إدارة استخدامنا للمخدرات، لجذبنا في البداية. يأتي تعريفنا كمدمنين من مستوى على الرغم من أن المخدرات لا تجعلنا مدمنين، إلا أن المرض هو الذي يجعلنا مدمنين. ومع ذلك، لأعراض مدمني المخدرات المجهولين،

كان بعضنا عميقا جدا في إنكارنا لدرجة أننا كنا آخر من يعلم. ساعد الإنكار في بناء الجدران التي سجنتنا عقليا.

هي المخدرات نفسها، مصحوبة بسلوكياتنا غير المحتملة تجاه الآخرين هي ما يجلب معظمنا. بعد الوصول إلى ن.أ، نكتشف أننا كنا أشخاصا مرضى. في مدمني المخدرات المجهولين، يصل معظمنا بسبب الأعراض الظاهرة. هذه الأعراض، التي

استخدام المخدرات أيضا. هذا هو الغرض من ن.أ لتوفير حل روحي لمشكلة روحية، وهي مرض الإدمان، واستخدام المخدرات الذي هو أحد النتائج. هو الذي جعلنا مدمنين، كانت المخدرات مجرد عرض. لا يمكن للمدمن أن يعيش مع استخدام المخدرات، ولكن الأهم من ذلك لا يمكن للمدمن أن يعيش بدون نكتشف أن مرض الإدمان

في هذه اللحظة

هل أقتنعنا أنفسنا الداخلية بأننا مدمنون؟ يجب تحطيم الفكرة أو الاعتقاد بأننا يمكننا استخدام المخدرات بأمان.

13 أغسطس

المدمنين في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. من خلال الحب الذي تلقيناه في زمالتنا، بدأنا نشعر بأننا محبوبون بأنفسنا." "لقد تعلمنا هذا النوع من الحب غير المشروط من زملائنا

— الكتاب الرمادي، (p. 72 (Step Twelve, Lines 24-28

قد تم رفضهم من قبل أصدقائهم وعائلاتهم. هذا الفعل من الحب القاسي غالبا ما يساء فهمه على أنه نقص في الحب من قبل المدمن وبعض الأحياء أيضا. غالبا ما نسمع في الاجتماعات؛ سنحبك حتى تتعلم أن تحب نفسك. بعض المدمنين الذين يستخدمون يشعرون أنهم من كلا الجانبين. العائلات وبعض الأصدقاء المقربين غير قادرين على تطبيق الخطوات الاثني عشر على المدمن الذي يستخدم دون أي نتائج فعالة. لهذا السبب يسمى الحب القاسي، لأنه صعب على كلا الطرفين. بدا وكأنه حب مشروط بعناق وكلمات مريحة. تساءلنا عن دوافعهم، بعد كل شيء، معظم تجاربنا الأخيرة مع الحب؛ من أحبائنا، بدت مشروطة. كانوا يحبوننا طالما لم نستخدم. عند وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، استقبلنا الغرباء والتعاطف الذي أظهرته لنا زمالة مدمني المخدرات المجهولين بدأ عملية شفائنا. بدأنا نشعر بنهاية العزلة التي كانت سائدة في حياتنا حتى ذلك الحين. هذا الحب غير المشروط وتعافينا، أصبحنا أكثر حيا لأنفسنا وللآخرين. مبدأ الحب يصبح أحد المبادئ الروحية الأساسية التي تشكل أساسنا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. بدأنا نشعر بأننا نستحق شيئا جيدا؛ وجيد لنا. مع بدء عملية شفائنا

في هذه اللحظة

سنعطي بحرية للآخرين ما أعطي لنا بحرية؛ الحب غير المشروط في زمالة مدمني المخدرات المجهولين.

14 أغسطس

كانت في الماضي. نريد أن نفحص ونعيد فحص جميع أفكارنا القديمة، وأن نحسنها باستمرار أو نستبدلها بأفكار جديدة." "لا نريد أن نرضى بالقيود التي

— الكتاب الرمادي، (Chapter Two, Lines 6-8) p. 18

فكرة جديدة في عقل مغلق. تخبرنا أنه يجب أن يكون هناك فتح في مكان ما. بالنسبة لمعظمنا، كانت قيعاننا هي ذلك الفتح، وكان استسلامنا هو الحل. تذكرنا أدبياتنا أنه لا يمكننا زرع بدون المخدرات كان محنتنا الآن. مع الزمالة والإيمان بقوة أكبر من أنفسنا، يمكننا إيقاف هذا المرض القاتل، التقدمي وغير القابل للشفاء، فقط لهذا اليوم. بغض النظر عن كيفية وصولنا إلى هنا أو لماذا، يجب أن نتفق جميعاً على أننا اكتشفنا أشياء جديدة. العيش مع أو والخطوات. يخبرنا أن إعفائنا اليومي يحررنا من الأحكام الذاتية التي فرضناها على حياتنا. نتعافى مع كل يقظة روحية كنتيجة لممارسة برنامج حي. يقول كتابنا الرمادي، نصبح أشخاصاً جددًا مع الامتناع مرحلة أخرى. نحن كمدمنين في التعافي يجب أن نستمر في رفع المستوى فيما يتعلق بما هي حقائقنا وعقلانيتنا. نستمر في الاستسلام دون الألم كمحفز. تمكننا أرواحنا الإبداعية من إعادة تصور جميع حقائقنا. تذكرنا أدبياتنا أن ما كان يعمل لنا في مرحلة من مراحل تعافينا قد لا يعمل لنا في يظهر امتناننا لهذا النمو غير المحدود بينما نواصل رحلتنا. يظهر بينما نحسن هذه العلاقة مع إلها. يظهر بينما نشارك هذه الهدية الثمينة مع أولئك الذين يسعون للتعافي. يتجلى عندما نحمل الرسالة الحقيقية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين.

في هذه اللحظة

نتقدم في هذه الرحلة الروحية من خلال إعادة تصور كل ما نعرفه، خاصة ما نعرفه عن الحقيقة.

15 أغسطس

"من المحتمل أننا لن نتعافى - جسدياً أو عقلياً أو عاطفياً - بين عشية وضحاها."

— الكتاب الرمادي, (p. 40 (Step Four, Lines 18-19)

تقول أدبياتنا أننا لم نصبح مدمنين بين عشية وضحاها. يحدث التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين مع مرور الوقت وليس بين عشية وضحاها.

فقط في حياتنا إذا بذلنا الجهد للحصول عليها. لحسن الحظ، هناك الكثير من الأدلة من الأعضاء المحيطين لإشعال الأمل الذي يؤدي إلى العمل من جانبنا. تقدم زمالة مدمني المخدرات المجهولين وعد الحرية ورسالة الأمل. هذه الرسالة من الأمل تتجلى

الجسدي للمخدرات. سرعان ما تعلمنا أن التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو أكثر من مجرد الامتناع الجسدي عن جميع المخدرات. المخدرات المجهولين وأصبحنا ممتنعين تماما وكليا. تم الكشف لنا أن مرض الإدمان أثر على كل جانب من جوانب حياتنا، وليس فقط الجزء المتعلق بالاستخدام تفاجأ الكثير منا بروية مدى مرضنا بعد وصولنا إلى زمالة مدمني

مدمني المخدرات المجهولين هي الأدوات الروحية؛ إنها ما يجعل تعافينا ممكناً. الاستقرار العاطفي والروحانية هما آخر ما يعود إلينا في عملية تعافينا. التقدمي والقاتل، يجب أن يكون تعافينا تقدماً في إعفاننا اليومي. برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين، الإله الذي نفهمه، الرعاية والزمالة في زمالة تطبيق المبادئ الروحية للخطوات والتقاليد، في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، على كل جانب من جوانب حياتنا. نظراً لعدم وجود علاج لهذا المرض يتضمن تعافينا

مشاركة هذه الهدية الثمينة مع أولئك الذين يسعون للتعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو كيف نحافظ عليها.

في هذه اللحظة

سنقبل أن عملية التعافي هذه في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي حل مع مرور الوقت، وليس عملية بين عشية وضحاها.

16 أغسطس

"إن الفشل في قبول برنامج ن.ا. وكامل تبعات عجزنا أثبت لكثير منا أنه عقبة فائقة في تعافينا"

— الكتاب الرمادي, 22-20 (Chapter Seven, Lines 129 p.)

المستمر. يتحدث نصنا الأساسي عن التحفظات التي يمكن أن تكون لدينا في برنامجنا. في برنامج ن.ا.، نستسلم لإرادتنا وحياتنا لقوة أعلى كما فهمناها. تقول الشيء نفسه، باستثناء أن "نفتح الباب لقوة أكبر من أنفسنا لمساعدتنا". كلا هذين المقطعين يذكراننا بأن قبول مرضنا وحالتنا ضروري للتعافي والتعافي خطوتنا الأولى، في البداية تقول: "عندما نعتزف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا، نفتح الباب للتعافي". الفقرة الأخيرة

لممارسة المبادئ الروحية الموجودة في ن.ا. بدأنا باتباع الاقتراحات المقدمة من الآخرين في رحلتنا ووجدنا أنها تعمل وساعدتنا على البقاء نظيفين. أصبحنا مستعدين

لكننا تعلمنا أن لدينا مرضا يسمى الإدمان الذي ليس لدينا قوة عليه. قد يظهر هذا المرض في الطرق التي نرد بها تجاه الناس والأماكن والمواقف. شيء لم نكن لنحققه من قبل بمفردنا. تعلمنا أننا لا يمكننا التوقف هنا، لسنا عاجزين عن المخدرات،

الإدمان النشط. من خلال تطبيق برنامج ن.ا. على جميع مجالات حياتنا، وفي شؤوننا اليومية، يمكننا البقاء نظيفين والتعافي من شخصياتنا المدمرة للذات. إذا لم نقبل عجزنا في جميع مجالات حياتنا، فإن الألم والبؤس سيعودان وكثير منا سيعود إلى

يمنحنا ن.ا. إعفاء يوميا ويقدم وعدا واحدا فقط، الحرية من الإدمان النشط. أي هدايا روحية أخرى علينا العمل من أجلها.

وقوتنا العليا وزمالة ن.ا.، لن نضطر أبدا للعودة إلى الإدمان النشط. العمل بالخطوات والتقاليد هو أفضل ضمان ضد الانتكاس وحالة اليأس الظاهرة. بمساعدة مرشدينا،

في هذه اللحظة

سنقبل عجزنا ضد مرض الإدمان. نستسلم لقوة أعلى على أساس يومي التي ستوجهنا لتجاوز أي عقبات.

17 أغسطس

"عند العمل بالخطوة الأولى، أكدنا استسلامنا لمبادئ ن.ا.، فقط عندها تغلبنا على العزلة كمدمنين على المخدرات."

— الكتاب الرمادي, 3-1 (Step One, p. 31)

ومثبته لعلاج مرض الإدمان والتعافي منه. الخطوات والتقاليد في ن.ا. هي البرنامج الذي يقدم لنا إعفاء يوميا من الإدمان النشط ويجعل تعافينا ممكنا. القبول من خلال استسلامنا لمرض الإدمان، يبدأ أيضا استسلامنا للحل الروحي لهذا المرض. يقدم لنا ن.ا. طريقة فعالة عن جميع المخدرات من أجل التعافي. لا يمكننا التعافي إذا كانت عقولنا وأجسادنا لا تزال ملبدة بالمخدرات، سواء كانت غير قانونية أو موصوفة، لا يهم. أحد المبادئ الروحية في ن.ا. هو الامتناع الكامل والتام وراء الخطوة الأولى يثبت أن لدينا إيمانا ببرنامج ن.ا. وأنه سيعمل. لدينا أدلة لا حصر لها على عمل البرنامج في حياة أولئك المدمنين الذين وصلوا قبلنا. عقولنا وأجسادنا لا تعرف الفرق. العمل وممارسة الصدق هو ما يجعلنا مدمنين، وليس المخدرات. إذا عملنا حقا بالخطوة الأولى في ن.ا. نبدأ في التعرف على أنفسنا كمدمنين وليس كمدمنين على المخدرات. بعد العمل والعيش بالخطوات، نتعلم أن المخدرات كانت العرض السطحي لمرض أعمق. نتعلم أن مرض الإدمان نفتح الباب لقوة أكبر من أنفسنا؛ التي يمكن أن تساعدنا في تعافينا. هذه القوة الأكبر من أنفسنا تصبح الإله الذي نفهمه بينما نتقدم في الخطوات والتقاليد. مع اعترافنا واستسلامنا للمبادئ الروحية في ن.ا.،

في هذه اللحظة

سنعترف بإلهنا كمصدر قوتنا الأعظم الذي سيوجهنا في تعافينا.

18 أغسطس

ونزلاء الدولة إلى أعضاء مسؤولين ومنتجين في المجتمع؛ هذه هي مواضيع التغيرات الشخصية التي تحدث في ن.ا. "من كاذبين، لصوص،

— الكتاب الرمادي، (Chapter Seven, Lines 2-5, p. 122)

نفسه بطرق غير اجتماعية ويجعل الاكتشاف والتشخيص والعلاج صعبا. "لأن مرض الإدمان يظهر في سلوكيات سيئة، أحيانا ما زلنا ننبتذ من المجتمع. الفصل الأول في كتابنا الرمادي يقول: "لم نختر أن نصبح مدمنين. نحن نعاني من مرض يعبر عن أن الكذبة القديمة غير صحيحة. تقول أدبياتنا أنه كلما أسرنا في العودة لنصبح أعضاء منتجين ومسؤولين في مجتمعنا، كان ذلك أفضل لنا وللمجتمع. على الأقل في الماضي على أي حال، حيث كان ينظر إلى المدمنين على أنهم مدمنون دائما. منذ عام 1953، كان ن.ا. يثبت إيجابية في حياتنا وحياة الآخرين. اليوم، يعتبر الإدمان مرضا وليس نقصا أخلاقيا. ن.ا. كان يعرف ذلك بالفعل؛ لقد كان في قراءتنا منذ الخمسينيات. هذا لا يعني أننا نتسرع، بل يعني أنه كلما أسرنا في العمل ببرنامج ن.ا.، كلما أسرنا في تغيير تلك الكذبة القديمة؛ ونقدم مساهمات ن.ا. ليس برنامج مخدرات، نحن فقط لا نعالج العرض الرئيسي، وهو استخدام المخدرات. يقدم برنامجنا أكثر من مجرد الحرية من الإدمان النشط. لهذا السبب يجب أن تظل وجهات نظرنا وعلاجنا لمرض الإدمان وتعافينا منفصلة عن وجهات نظر المجتمع وعلاجه. واثنى عشر تقليدا دون استخدام المخدرات كبرنامج تعافي. يقدم التعافي في ن.ا. يقظة روحية كاملة وتامة كنتيجة لممارسة برنامج حي، فقط لهذا اليوم. يقدم ن.ا. برنامجا قائما على الروحانية يعتمد على اثني عشر خطوة

في هذه اللحظة

لن نحقق فقط الامتناع الكامل والتام، بل سنمارس أيضا برنامج تعافي يومي.

19 أغسطس

جهودنا نحو ما يمكن تحقيقه وندع الباقي يذهب. عندما نقوم بالعمل المطلوب، يتغير التوازن وتظهر فرص جديدة للتحسين." "دعونا نوجه

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 9-11) (p. 83)

كمدمنين، نجد أنفسنا غالبا محاصرين إما في ضغائن الماضي أو خوف من المستقبل. في أي مكان إلا هنا والآن.

لا يمكننا تغيير ماضينا، ولا نعرف ما الذي يحمله المستقبل لنا. من خلال التركيز على ما لا يمكن تحقيقه، نجد أنفسنا عالقين ولا نذهب إلى أي مكان.

تعافينا. "البقاء نظيفا يجب أن يأتي أولا". بمجرد أن نصبح نظيفين، يتم إنشاء فراغ يجبرنا على البحث عن قوة أكبر من أنفسنا لتخفيف الهوس بالاستخدام. في التغيير. عندما نأتي لأول مرة إلى الزمالة، فإن الحصول على الامتناع التام والمحافظة عليه هو أولويتنا الأولى لأن هذا الامتناع هو حجر الزاوية في المخدرات المجهولين "الأشياء الأولى أولا" و"فقط لليوم" و"انظر إلى قديمك". كل ما نملكه حقا هو الحاضر. الحاضر هو المكان الذي يمكننا فيه المشاركة غالبا ما يخبرنا أصدقائنا في زمالة مدمني

أن نكون في رعاية تلك القوة يمنحنا الشجاعة لتقييم أنفسنا في الخطوة الرابعة. هذا التقييم يعطينا المعلومات اللازمة لتقديم اعتراف في الخطوة الخامسة. من هناك، تصبح عقولنا أخيرا واضحة بما يكفي لاتخاذ قرار بتسليم إرادتنا وحياتنا إلى رعاية الله كما فهمناه.

نستخدم فيها يقظتنا الروحية لنقل هذه الرسالة للآخرين. يتطلب نقل هذه الرسالة للآخرين أن نعيشها من خلال الاستمرار في النظر إلى أنفسنا والتحسين. النتيجة المنطقية لذلك الاعتراف هي الاستعداد في الخطوة السادسة. تستمر عملتنا بهذه الطريقة من خلال الخطوة الثانية عشرة التي

أحد الأعضاء مرة أن التوازن هو قوة ديناميكية تتطلب تعديلا مستمرا، مثل المشي على الحبل المشدود. إذا لم نستمر في التعديل، سنفقد التوازن ونسقط. بهذه الطريقة، في كل مرة ننظر فيها ونتصرف بناء على حالتنا الحالية، يتغير التوازن وتظهر إمكانيات جديدة. أوضح

ومع ذلك، طالما نحافظ على التوازن من خلال التركيز على مكاننا الحالي، يمكننا المضي قدما.

في هذه اللحظة

يمكننا رؤية المهمة التي أمامنا. من خلال التركيز فقط على ما يمكننا فعله الآن، سيفتح الله كما نفهمه طرقا جديدة لنا للسير فيها. بمساعدة الزمالة،

20 أغسطس

"برنامج مدمني المخدرات المجهولين يوفر لنا فرصة لتخفيف آلامنا من خلال تطبيق المبادئ الروحية."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 6-8) (p. 150)

إضافة الألم العاطفي، أجبرنا على البحث عن الراحة. حاول الكثير منا حلولاً أخرى من خلال الدين والطب والناس الآخرين والمؤسسات الأخرى. الألم هو ما جلب الكثير منا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. الألم الجسدي والعقلي والروحي، ويمكننا

كل هذه الطرق بالنسبة لنا، انتهى بنا المطاف في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. بالنسبة لمعظمنا، كان آخر شيء جربناه، لكنه كان الأول الذي نجح. بعد أن فشلت

للحصول على المساعدة. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، قيل لنا من قبل أعضاء آخرين أننا لسنا مضطرين للعيش بهذه الطريقة، وأن لدينا خياراً. يمكنك القول إنه كان آخر منزل في الشارع. بعد سنوات من الألم الذي ألحقناه بأنفسنا نتيجة للإدمان، سعينا أخيراً

أي شيء ليحل محلها؛ جبرنا على البحث عن قوة أكبر من أنفسنا يمكنها تخفيف هوسنا بالاستخدام. الانسحاب هو ألم يتم تخفيفه أيضاً بواسطة هذه القوة. الألم إلى الاستسلام، أولاً للمرض، ثم للمبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. تخبرنا الخطوة الثانية أن الألم الناتج عن العيش بدون المخدرات أو سمعنا أننا لسنا مضطرين لإيذاء أنفسنا أو الآخرين بعد الآن. قادنا

بساعدنا على العيش الحياة بكاملها دون الحاجة إلى الهروب. العيش نظيفاً ووفقاً للمبادئ الروحية يمنعنا من التسبب في المزيد من الألم لأنفسنا وللآخرين. وفقاً للمبادئ الروحية أثناء العمل على الخطوات مع راع في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يخففنا من الألم الذي فرضناه على أنفسنا. العيش وفقاً للبرنامج الألم الذي نختبره نتيجة للإدمان لا يمكن علاجه بمزيد من المخدرات. مشكلتنا روحية، وليست طبية. العيش

بهذا الترتيب. التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو رحلة صعودية. نحصل على إعفاء يومي، وهذا يعتمد باستمرار على صيانة روحيتنا. نتقدم نحو العيش الصحي، جسدياً وعقلياً وروحياً وعاطفياً، نعم

في هذه اللحظة

سنسعى للحصول على الراحة الروحية من الحياة بشروطها. نعلم أننا لا نستطيع حل مشكلة روحية بحل كيميائي.

21 أغسطس

لدينا مشاعر حقيقية من الحب والفرح والأمل والإثارة والحزن والصدقة - ليست المشاعر القديمة الناتجة عن المخدرات." "اليوم"

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 25-26) (p. 153)

الجيدة هي أننا نستعيد مشاعرنا. سمعنا أيضا أن الأخبار السيئة هي أننا نستعيد مشاعرنا. سألنا أنفسنا، كيف يمكن أن تكون كلا العبارتين صحيحتين؟ الكثير منا، عند وصوله إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، سمع أن الأخبار نعالج مشاعرنا. بدأ الكثير منا يشعرون بتحسن. المشكلة كانت أننا بدأنا نشعر بكل شيء بشكل أفضل؛ بما في ذلك الانسحابات الجسدية والعقلية والروحية. نجد أنه بعد تحقيق الامتناع التام والكامل لم نعد وأسلوب حياتها على حياتنا. سرعان ما تعلمنا أن مرض الإدمان كان أيضا مرضا شعوريا. استخدم الكثير منا المخدرات لإخفاء مشاعرنا الذاتية. بدأنا أيضا نشعر بالمشاعر السلبية المكبوتة، بما في ذلك التأثيرات التي تركها استخدام المخدرات مدمني المخدرات المجهولين طريقة جديدة للحياة. يقدم برنامجا قائما على الروحانية الذي عندما يعاش يؤدي إلى مشاعر إيجابية تجاهنا وتجاه الآخرين. استخدمنا المخدرات للتحكم في مشاعرنا؛ كنا نعرف بالضبط ما هي المخدرات التي نريد استخدامها والكمية، وبالتالي، "التحكم في مشاعرنا". يقدم برنامج أو تخديرنا. تساعدنا الخطوات على تتبع مشاعرنا والبقاء على قيد الحياة مع عواطفنا. أيضا بمساعدة الله، والراعي، والزمالة، نستبدل اليأس بالأمل. لا نستخدم الخطوات لتخديرنا وما نفعله بشأن تعافينا. نجد نشوة جديدة ونعلم في أعماقنا أن كل شيء سيكون على ما يرام. لا تزال مشاعرنا وعواطفنا تحدد مرضنا حتى في التعافي. من خلال ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين، تطور مشاعر جديدة جيدة تجاه أنفسنا إن ممارسة المبادئ الروحية والأفعال الإيجابية هي التي يمكن أن تحدد تعافينا.

في هذه اللحظة

سنستبدل النشوة القديمة الناتجة عن المخدرات بمشاعر إيجابية نتيجة لأفعالنا.

22 أغسطس

لم يجد إجابة لما رآه كمشكلته. أعمى بما رآه مهما، غير راغب في التخلي عن الطرق القديمة المألوفة، استخدم مرة أخرى." "خائف، غير قادر على التخلي عن الأفكار القديمة، لا يزال يعمل على "إدارة العرض"

— الكتاب الرمادي. (p. 129 (Chapter Seven, Lines 33-36

في ن.ا. يقترح أن نحافظ على أولوياتنا بالترتيب. أولاً وقبل كل شيء، لا نستخدم المخدرات، مهما كان.

بأنفسنا، يمكننا استخدام برنامج ن.ا. نحن نتعافى. لقد رأينا المدمنين يحاولون حل الحياة بأنفسهم؛ تفكيرنا المريض سيخدعنا لمحاولة طريقتنا الخاصة. لم يكن علينا أن نستخدم مرة أخرى. كان علينا أن نجد طريقة جديدة للاستجابة للحياة والمواقف اليومية. لأننا عاجزون عن إيماننا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا في هذه الحرية، وجدنا أن لدينا خياراً؛

القديمة، فنحن محكوم علينا بارتكاب نفس الأخطاء مرارا وتكرارا. فقط الاستسلام الكامل لمواقفنا القديمة سيسمح لنا بتلقي الفوائد التي يقدمها برنامج ن.ا. سنتتهي بنا في النهاية إلى انتكاسة عاطفية وروحية وعقلية وأخيراً جسدية، يمكن أن نشعر بالمرض أكثر من أي وقت مضى. إذا لم نتخلى عن التحفظات يمكننا أن نفقد أنفسنا في التفكير بأننا يمكننا إدارة حياتنا بأنفسنا. طريقتنا في القيام بالأشياء

الذي عانيناه في انتكاستنا جعل الفتحة في عقولنا اللازمة لغرس فكرة جديدة فيها. لقد تم ضربنا للاستسلام مرة أخرى، ولكن هذه المرة تم زرع البذرة. الإدمان النشط؛ وروية أنفسنا على حقيقتها. إذا كنا محظوظين بما يكفي للبقاء على قيد الحياة بعد الانتكاسة، نستسلم مرة أخرى، هذه المرة بشكل كامل. الإذلال الاستسلام التام لهذه التحفظات سيسمح لنا بالقدرة على العمل بالخطوات والعثور على الحرية من

لا يمكننا أن ننسى. وجدنا أن الاقتراحات الوحيدة التي دفعنا ثمنها، كانت تلك التي لم نتبعها. تم الترحيب بنا مرة أخرى من قبل أعضاء آخرين بدون حكم. بمجرد أن نعرف،

في ن.ا. نحن محبوبون حتى نتعلم أن نحب أنفسنا. بالحصول على راع في ن.ا.، نبدأ في قراءة النص الأساسي ومع توجيه راعينا، نعمل على الخطوات. يوماً بعد يوم بمساعدة حضور الاجتماعات والزمالة نبدأ في التعافي. أخيراً وجدنا طريقة جديدة للعيش.

في هذه اللحظة

أن نحافظ على أولوياتنا بالترتيب، أو سيقوم الله بذلك من أجلنا. نستخدم تجاربنا لمساعدة الآخرين في رحلتهم نحو التعافي في ن.ا. علينا

23 أغسطس

"قبل أن نصبح نظيفين، كانت جميع أفعالنا موجهة بالاندفاع."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 24-25, p. 137)

المصاحب لاستخدامنا للمخدرات. يمكن وصف الضمير بأنه استخدام أخلاقنا لتوجيه أفعالنا. يرتبط هذا الوضع الحيواني بالطبيعة القهرية لمرضنا. يتحدث أدبنا عن مهارتنا الحياتية التي أصبحت "مخفضة إلى المستوى الحيواني" وفقدان الضمير

الذي يتصرف بناء على الغريزة بدلا من أخذ الوقت للتفكير في عواقب سلوكياتنا. لا تتغير عملية اتخاذ القرار لدينا تلقائيا بمجرد أن نصبح نظيفين. كنا بحاجة إلى المخدرات ولم نسمح لأي شيء بالوقوف في طريق الحصول عليها. نرد على المواقف فورا مثل الحيوان

مجال من حياتنا. يعلمنا ن.ا. أن نضع العقل قبل العاطفة. نتعلم من خلال الخطوة الأولى أننا عاجزون عن أول فكرة لدينا، وأنها أحيانا تأتي من مرضنا. يمكن أن يكون لدينا سلوكيات مشابهة حتى مع بعض الوقت في التعافي، خاصة إذا وجدنا أنفسنا نصبح مهوسين في أي

"أول فكرة لي دائما جريمة. من خلال برنامج ن.ا.، نتعلم استخدام مجموعة من الأدوات الروحية التي يمكن أن تعيد لنا عقلنا ونتيجة لذلك، ضميرنا. قال بعض الأعضاء:

بانتهاك معتقداتنا الخاصة. نتعلم أن نثق ونعتمد على قوة أعلى محبة لمساعدتنا على العيش بما يتجاوز عيوب شخصيتنا والعثور على الحرية من الذات. في المواقف التي نتعامل معها، والذين يمكنهم توجيهنا نحو طريقة جديدة للعيش. في الخطوة الرابعة، نقوم بمجرد أخلاقنا حتى نتمكن من التوقف عن إيذاء أنفسنا نكتسب "زر التوقف" الذي يسمح لنا بالتفكير قبل أن نتصرف. يمكننا الاتصال برعاتنا أو مدمنين آخرين في التعافي لديهم خبرة

مدمنين آخرين على الهروب من الجحيم الذي كنا نعيش فيه. لم نعد مضطرين للمرور بالحياة محاصرين باستمرار بألم المشاكل التي جلبناها على أنفسنا. تساعدنا هذه القوة على توجيه أفعالنا نحو مساعدة

في هذه اللحظة

تعد أفعالنا موجهة بالاندفاع؛ نحن الآن موجهون بالمبادئ الروحية لبرنامج ن.ا.، وأصدقائنا في ن.ا.، ومحبة ورعاية الله كما نفهمه.

لم

24 أغسطس

"المبدأ الأساسي لهذه الخطوة هو الوعي بالله. نحاول تجنب طلب أشياء محددة."

— الكتاب الرمادي، (p. 58 (Step Eleven, Lines 11-12

على أنها التحدث مع الله كما نفهمه والتأمل على أنه الاستماع إلى ذلك الله. في الإيمان النشط، تعامل العديد منا مع أي إله كنا نعتقد أننا نملكه كخادم كوني. "من خلال الصلاة نسعى للاتصال الواعي بالهنا. في التأمل نحقق هذا الاتصال وتساعدنا الخطوة الحادية عشرة في الحفاظ عليه." يشير العديد منا إلى الصلاة تقول الخطوة الحادية عشرة في النص الأساسي:

كانت معظم صلواتنا في شكل "صلوات الخندق." في اليأس، نطلب رغباتنا الفورية. طلبنا، لكن لم نستمع إلى أي إجابة أو حل.

لتحقيق والحفاظ على التعافي. على الرغم من أن هذه القوة جلبتنا إلى الخطوة الحادية عشرة، يجب أن نستمر في السعي وتحسين هذا الاتصال الواعي. لم يكن لدى معظمنا علاقة عمل مع الله أو الواقع أو مع الآخرين. في ن.ا. يقال لنا أننا بحاجة إلى قوة محبة أكبر من أنفسنا

محددة لأننا لا نزال نعتقد أننا نعرف ما هو جيد لنا. ننسى أننا لسنا من يدير العرض. أحياناً نطلب أشياء محددة، ثم نطلب إزالتها عندما نحصل عليها. بعضنا يصلي لأشياء

في معظم الأحيان، يكون ذلك لأننا لا نحقق الاتصال بالاستماع في التأمل. أحياناً نتخذ إجراءات دون التفكير في العواقب أو دوافعنا.

لأنفسنا. نتعلم أن نثق بأن القوة التي جلبتنا وأبقينا نظيفين ومتعافين لا تزال معنا. بينما نتعافى، سنرى أن إرادة الله لنا هي ما نحتاجه لنعيش حياة مليئة. تطلب منا هذه الخطوة أن نصلي لإرادة الله لنا، وليس إرادتنا

إرادة الله أولاً. بينما نتقدم في الخطوات والتقاليد في ن.ا.، نطور الوعي بالله والوعي. تتغير صلواتنا عندما نحقق جزء التأمل لأننا الآن ننتظر الإجابة. نتعلم أن نحافظ على

أحياناً تكون الإجابة لا، وأحياناً نعم، وأحياناً، ليس الآن. نتعلم أن هذه القوة هي أعظم مصدر لقوتنا.

في هذه اللحظة

سنتعلم قوة الصلاة والتأمل. سنستخدم هذا المبدأ الروحي بمسؤولية.

25 أغسطس

"البقاء نظيفا هو أيضا تعويض لأننا لم نعد جزءا من المشكلة. الآن نحن جزء من الحل."

— الكتاب الرمادي, (p. 53 (Step Nine, Lines 33-35

يمكن اعتبار خطواتنا الاثني عشر في زمالة مدمني المخدرات كتعويضات اثني عشر. عندما ندخل لأول مرة، يجب علينا أولا أن نصبح نظيفين.

لقوة أعلى. وجدنا أننا لسنا الله وكان علينا أن نتخلى عن هذا الدور لقوة أكبر من أنفسنا. تبدأ أفكارنا عن الله في التغيير في الخطوة الثالثة، وهي تعويض. يمكن فهم خطواتنا الثلاث الأولى على أنها تعويضات

بعبوب شخصيتنا، وفعل ما يمكننا لتقليل تأثيراتها. في الخطوة السابعة، نقوم مرة أخرى بتعويض الله عندما نعتزف بأننا عاجزون ونحتاج إلى مساعدة الله. المجتمع من خلال الحصول على تحقق من الواقع قبل التصرف بناء على تفكيرنا. في الخطوة السادسة، نقوم بتعويض أنفسنا والمجتمع من خلال الوعي في الخطوة الرابعة، نبدأ في تعويض أنفسنا من خلال النظر بصدق إلى سلوكنا والتفكير الذي يؤدي إلى السلوك الخاطئ. في الخطوة الخامسة، نبدأ في تعويض الله يغفر لنا، نحن نغفر لأنفسنا، وربما يغفر لنا الآخرون. يمكن النظر إلى الخطوة العاشرة على أنها تعديل في الموقف، وتعويض للعالم بشكل عام. من خلال مسامحة الذات والآخريين في الخطوة الثامنة والتاسعة، نتعلم التعاطف مع أنفسنا والآخريين.

لم نعد نحارب الخوف أو الاكتئاب أو الغضب أو القلق. نستمر في أخذ جرد شخصي من خلال ممارسة المبادئ الروحية.

التصحيحي من الخطوة العاشرة بشكل أقل. تستمر تعويضاتنا لأنفسنا والله والآخريين بينما نحاول تحقيق الاستقرار العاطفي من خلال الصلاة والتأمل. نتيجة لذلك، نبدأ في الشعور بالرضا عن أنفسنا والآخريين. من خلال ممارسة المبادئ الروحية، نحتاج إلى الجزء

بقوتنا العليا. في الخطوة الثانية عشرة، يصبح تعويضنا استمرارا لجميع الخطوات، وممارسة تلك المبادئ في العمل والعيش في تقاليدنا في جميع شؤوننا. نقوم بتعويض في الخطوة الحادية عشرة من خلال تحقيق ذلك الضمير الإلهي، من خلال الاتصال الواعي

في هذه اللحظة

بما أن التعويض يعني التغيير، فإننا نستمر في العمل على التغيير للأفضل؛ بمساعدة قوتنا العليا، ومرشدنا وزمالة مدمني المخدرات. سنستمر في تقديم التعويضات.

26 أغسطس

"واصلنا أخذ الجرد الشخصي، وعندما كنا مخطئين اعترفنا بذلك فوراً."

— الكتاب الرمادي, Header (Step Ten, p. 54)

العادة النظر إلى مشاعرنا وأفكارنا ودوافعنا ونجاحاتنا يومياً. ننظر إلى أين مارسنا المبادئ الروحية على العيوب وأين قصرنا. نحص H.A.L.T.S. التقييم الذاتي المنتظم ضروري لطريقة حياتنا الجديدة في زمالة مدمني المخدرات. نتعلم أن نجعل من مشاركة خطوتنا العاشرة مع الله وعضو آخر في زمالة مدمني المخدرات. يمكن لشخص آخر أن يساعدنا بشكل أفضل في رؤية خداعنا الذاتي وتبريرنا. كبيرة؟ هل نبقى صادقين؟ هل ننزلق إلى المخاوف القديمة والاستياء؟ يذكرنا كتابنا الرمادي "إنه تطعيم ضد الجنون على أساس مستمر." نجد أنه من المفيد هل نحن جائعون جداً، غاضبون، وحيدون، متعبون وهل نأخذ أنفسنا بجدية مخطئون، نحتاج إلى اتخاذ تدابير تصحيحية. سواء كان ذلك بتقديم تعويض مباشر لشخص أو مكان أو شيء، أو تقديم تعويض في سلوكنا بمبدأ روحي. نرى أين قمنا بعمل جيد وأين يمكننا أن نفعل أفضل. عندما نرى أين نحن هذا يسمح لنا بمعالجة عيوبنا قبل أن تتدهور حياتنا. الخطوة العاشرة هي مبدأ التواضع الروحي في العمل.

في هذه اللحظة

خلال زمالة مدمني المخدرات وقوة أعلى، نجعل من العادة النظر إلى أنفسنا لمواصلة جني المكافآت الروحية التي يقدمها البرنامج.

من

27 أغسطس

"كانت طرقنا القديمة مدمرة للذات وأنانية، أذينا أنفسنا وأحبائنا. تعلم طريقة جديدة للعيش هو نعمة من قوتنا العليا."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 32-1 (p. 140-141)

كمتعاطين، سيطرت الأنا على حياتنا بطرق عديدة. واحدة من تلك الطرق هي عدم السماح للآخرين بمساعدتنا عندما كنا بحاجة إلى المساعدة. كنا نتنمرد أيضا ضد أولئك الذين حاولوا التدخل في إرادتنا؛ خاصة إذا كانوا يحاولون مد يد العون لنا. يجب أن تتحطم الفكرة بأننا لا نحتاج إلى المساعدة. غالبا ما

جزء من تعلم كيفية العيش بطريقتنا الجديدة في زمالة مدمني المخدرات. الاستسلام الأولي الذي نختبره في الخطوة الأولى يبدأ عملية تقليص الأنا لدينا. الاكتفاء الذاتي هو جزء من مرض الإدمان، وهو كذبة. قبول الفكرة بأننا لا نملك جميع الإجابات هو

العليا. لقد قيل أن اختصار الأنا هو "إبعاد الله". بما أن الأنا جزء من مرض الإدمان، فهي في معارضة لحل روحي؛ سيكون العكس تماما هو "إدخال الله!". مبدأ الوعي بالله ونبدأ في البحث عن دور الله في حياتنا. يبدأ الكثير منا في رؤية أننا نختبر أكبر قدر من الحرية من تدمير الذات عندما نكون في خدمة لقوتنا نبدأ في ممارسة

في هذه اللحظة

سنكون ممتنين لقوتنا العليا لأن هذا هو السبب في أن لدينا هذه الطريقة الجديدة للحياة.

28 أغسطس

"يجب أن يقطع هذا الخطوة في عيوب شخصيتنا ويكشف دوافعنا وأفعالنا على حقيقتها."

— الكتاب الرمادي, (Step Five, Lines 11-13) p. 45

بها لفترة طويلة في الخطوة الخامسة مع الله، أنفسنا وشخص آخر، نصل إلى الطبيعة الحقيقية لأخطائنا. الطبيعة الحقيقية لأخطائنا هي عيوب شخصيتنا. المخدرات المجهولين مع منات القصص، سواء كانت حقيقية أو متخيلة من الماضي والحاضر؛ جيدة، سيئة أو غير مبالية. عندما نشارك قصصنا التي تمسكنا يصل العديد منا إلى زمالة مدمني

نحتاجه. مرض الإدمان هو عكس الروحانية وتناقض مع الحياة، لذا يجب علينا ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين لاستبدالها. أدبياتنا، "تنمو هذه العيوب في الظلام، وتموت في ضوء الكشف." في كشف الطبيعة الحقيقية لأخطائنا، يمنحنا قوتنا العليا التوجيه الروحي والإرشاد الذي بمجرد أن نشارك هذه القصص، نصبح قادرين على رؤية أنها كانت مجرد حفنة من العيوب التي تظهر في جميع مجالات حياتنا. تذكرنا

تعافينا. هذه العيوب الشخصية متكررة، لذا يجب أن نواصل جهودنا في التعافي. هذا يسمح لنا بالعيش نظيفا والتعافي فقط لليوم دون قيود طرقنا السابقة. بفعل ذلك، نجوع مرض الإدمان ونغذي

لقد استسلمنا لماضيها ولا يجب أن نتشبث به. نحن أحرار.

في هذه اللحظة

لا يمكننا إجراء هذه التغييرات بمفردنا. نحتاج إلى مساعدة قوتنا العليا ومساعدة زمالة مدمني المخدرات المجهولين.

29 أغسطس

"الخطوة الثامنة هي خطوة قوية بعيدا عن الكذب الذي يسيطر عليه الشعور بالذنب والندم."

— الكتاب الرمادي, (p. 51) (Step Eight, Lines 14-16)

قائمة بالأشخاص الذين أذنبناهم فقط معنيين بالأماكن والأشياء التي تسببنا في إيدائنا. نقوم بتقييم صادق واعتراف بالأدوار التي لعبناها في جميع علاقاتنا. المبدأ الروحي للإرادة هو الخطوة التي ستخلصنا من الشعور بالذنب الذي نحمله طوال حياتنا. نكتب

انتقم من أولئك الذين أساءوا إلينا في محاولة للانتقام. هذا السلوك القديم لا مكان له في طريقنا الجديدة في الحياة في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. على الرغم من أن بعض الأشخاص الذين أذنبناهم قد أذونا أيضا، إلا أننا يجب أن نصبح مستعدين لوضعهم في قائمة الخطوة الثامنة. العديد منا

دون قيد أو شرط والخطوة التي نقوم بها في هذه الخطوة هي الإرادة غير المشروطة. هذا يسمح لنا بالنظر إلى العالم في العين دون عدوانية أو خوف. لإجراء تعديلات؛ مرة واحدة وإلى الأبد، لإزالة ظلال الخوف التي يحملها ماضينا لنا؟" نسعى لممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين رؤية كيف نحتاج إلى أن نغفر لأنفسنا، غالبا ما يجعلنا أكثر تسامحا تجاه الآخرين. يسألنا كتابنا الرمادي "هل نحن مستعدون، إذا كان ذلك ممكنا وعمليا، لم نعد محكومين بذنبنا الخاص، نحن نخرج من بحر العزلة وندخل أرض الأحياء.

في هذه اللحظة

سنصلي من أجل الإرادة للتخلي عن الشعور بالذنب حتى لا يتحكم سلوكنا الماضي في حريتنا الحالية.

30 أغسطس

ستحجب دوافعنا بسبب التفكير الغائم. يمكننا أن نصلي من أجل التواضع ونستخدمه كضوء لفحص دوافعنا الحقيقية." "في بعض الأحيان،

— الكتاب الرمادي، (p. 57 (Step Ten, Lines 2-4

تذكرنا أدبياتنا أن العيوب يمكن أن تدفعنا إلى زاوية لا يمكننا الخروج منها نظيفين. الخوف، الشعور بالذنب والاستياء غالباً ما يجعل دوافعنا لها دوافع. قوتنا العليا ونشارك أفكارنا وأفعالنا مع رعاتنا؛ يمكننا أن نرى دوافعنا الحقيقية بشكل أفضل. نقوم بذلك بانتظام، من خلال جردنا الشخصي على أساس يومي. يخبرنا نصنا الأساسي، "لقد كنا خبراء في خداع الذات والتبرير". ومع ذلك، عندما نصلي إلى

يمكن أن تعكر هذه العيوب الشخصية تفكيرنا وقراراتنا. غالباً ما يظهر مرض الإدمان هوسه الذاتي والخيال.

الروحانية في زمالة مدمني المخدرات المجهولين بأنها وجود علاقة صحيحة مع الواقع. مثل أي علاقة ذات معنى أخرى، تتطلب جهدنا اليومي والتزامنا. ما نحتاجه حقاً هو المبادئ الروحية، وهي عكس ذلك. توصف

والصلاة. نتيح لنا هذه الأفعال رؤية دوافعنا الحقيقية، ومع ذلك، هذا جزء فقط من حلنا الروحي. الشفاء يكمن في الجزء التصحيحي من فحص الذات. نحافظ على هذه العلاقة الصحيحة مع الواقع من خلال المشاركة الصادقة

نصح ذلك بطلب القوة والشجاعة والتواضع والإرادة من قوتنا العليا لنكون مدفوعين بإرادته وليس بأنانيتنا.

في هذه اللحظة

سنمارس التواضع بطلب المساعدة من قوتنا العليا لرؤية خداعنا الذاتي.

31 أغسطس

أن المدمنين، الذين كانوا يائسين في إيمانهم، يمكنهم الوصول إلى المساعدة وتلقيها في زمالة مدمني المخدرات المجهولين." "لا يمكن لأحد أن يشرح الحقيقة المذهلة

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 23-25, p. 136)

لتلك المساعدة بتوجيهنا. حالة اليأس وفقدان الأمل التي يأتي بها الكثير منا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين غالباً ما تغذي استعدادنا. زمالة مدمني المخدرات المجهولين لديها القدرة على إحياء الروحانيين والعاطفيين الذين ماتوا. كل ما علينا فعله هو طلب المساعدة والاستعداد للسماح

تماماً للمراهنة بحياتنا على زمالة مدمني المخدرات المجهولين، فإن تعافينا يزدهر دائماً. نجد الحرية من الإدمان النشاط ونختبر في النهاية يقظة الروح. زمالة مدمني المخدرات المجهولين لا يمكن أن يساعدهم؛ ومع ذلك، في حالة اليأس، يصبحون مستعدين للمراهنة بحياتهم على البرنامج. عندما نكون مستعدين بعض الأعضاء يأتون معتقدين أن برنامج

نبدأ في اتباع الاقتراحات التي يقدمها لنا البرنامج؛ ونبدأ في بناء علاقة مع قوة أعلى من فهمنا الخاص. هذا هو الوقت الذي تحدث فيه المعجزة المذهلة. الامتناع الكامل والتام ونبدأ في احتضان زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يحدث معجزة. نحضر الاجتماعات، نشارك في مجموعة منزلية، نجد راعياً، عندما نحقق

يمكننا أن نتعلم كيف نعمل في العالم الذي نعيش فيه، وأننا أيضاً يمكننا أن نجد معنى وهدفاً في الحياة، وأنه يمكن إنقاذنا من الجنون والانحطاط والموت." نفقد الرغبة في التعاطي ونبدأ في عيش حياة جديدة. يخبرنا كتابنا الرمادي، "رأينا أنه

في هذه اللحظة

من خلال الاستمرار في طلب المساعدة من زمالة مدمني المخدرات المجهولين، سنحافظ على معجزتنا حية.

1 سبتمبر

نتخلى عن التعاطي. نتخلى عن الحق في أن نكون ضيق الأفق، أنانيين، غير صادقين، كارهين وعموما غير سعداء." "من خلال العيش نظيفا،

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 31-33) p. 155

ما كنا نعتقد أننا لا نستطيع أن نرى أنفسنا نعيش بدون استخدام المخدرات. كان الاستسلام للامتناع الكامل والتام والعيش بدون مخدرات هو مهمتنا الأولى. بعضنا لم يستطع تخيل الحياة بدون استخدام المخدرات. لم يكن التوقف عن استخدام المخدرات حقا خيارنا؛ غالبا

كاملا في المواقف والسلوكيات والأفكار. توفر الخطوات والتقاليد لزمانة مدمني المخدرات المجهولين الوسيلة لهذا التحول الجسدي والعقلي والروحي. سرعان ما اكتشفنا أن الشيء الوحيد الذي كان علينا تغييره هو كل شيء. الاستسلام للمبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات المجهولين تطلب تغييرا

أن التعافي أكثر من مجرد عدم التعاطي. لا تقدم زمالة مدمني المخدرات المجهولين فقط الحرية من الإدمان النشط، بل أيضا طريقة جديدة للعيش. نكتشف من الآخرين

بالاعتراف بعجزنا وعدم قدرتنا على الإدارة، نفتح الباب لقوة أكبر من أنفسنا لمساعدتنا في تعافينا. الإعفاء اليومي يسمح لنا بالتخلي عن أفكارنا القديمة. عندما نختار التعافي، نختار برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين بالكامل.

أن نعاني من الإدمان غير المعالج. يمكننا الاستفادة من هذا المصدر غير المحدود للقوة والنمو، الذي يقدم الحرية من الذات والآخرين والعالم بشكل عام. لا تعمل في برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. اليوم، بمساعدة الله الذي نفهمه، الرعاية والزمالة لزمانة مدمني المخدرات المجهولين، لا يتعين علينا لدينا الآن مجموعة من المبادئ الروحية التي يمكن تطبيقها على حياتنا اليومية. أدوات المرض من طريقتنا القديمة في الحياة

في هذه اللحظة

نختار الحياة اليوم. نتعلم تطبيق هذا البرنامج البسيط والروحي، وليس الديني، لزمانة مدمني المخدرات المجهولين.

2 سبتمبر

اليومية لبرنامج الخطوات الاثني عشر تمكنا من التغيير من ما كنا عليه إلى ما نريده القوة الأعلى منا أن نصبح."
"الممارسة

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 8-10) (p. 122)

الروحية. في الإدمان النشط، استخدم معظمنا المخدرات بشكل أو بآخر، على أساس يومي. كنا نركز على الجرعة التالية مع القليل من الفواصل بينهما. المفتاح للتعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو الممارسة اليومية لمبادئها

بعضنا في مهمة على مدار الساعة للعثور على المخدرات واستخدامها. أخذت شخصياتنا منعطفًا مظلمًا وبدأت في الاختفاء مع كل استخدام للمخدرات. مع تقدم مرضنا، بدأت عوالمنا في الانكماش؛ فقدنا الناس والأماكن والأشياء. كان

يتعرفون علينا. أصبحنا نتاج مرض الإدمان. حاول بعضنا البحث عن المساعدة من خلال الأدوية أو الدين أو الطب النفسي أو مراكز إعادة التأهيل. نحو نهاية تقدمنا، لم يعد حتى عائلاتنا وأصدقائنا

مدمني المخدرات المجهولين كان الحل الذي نجح للمدمنين مثلنا. البرنامج لزمالة مدمني المخدرات المجهولين دعا أولًا إلى الاستسلام لمبادئه الروحية. تخبرنا أدبياتنا أن هذه الأشياء فشلت في العثور على أي حل يمكننا استخدامه. الوصول إلى زمالة

ممكنا. المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين مكتوبة ببساطة بحيث نمارسها في حياتنا اليومية. الخطوات والتقاليد هي برنامجنا الحي. كان يجب تحقيق الامتناع الكامل والتام عن جميع المواد الكيميائية التي تغير العقل والمزاج لكي يكون التعافي

بما أن المعرفة ليست بديلاً عن الاستسلام، علينا أن نقوم بمزيد من الاستسلام. أفعالنا الإيجابية والاستسلام التام هما ما يجعل تعافينا ممكناً، فقط لهذا اليوم. أدبياتنا هي برنامجنا المكتوب.

مدمني المخدرات المجهولين حياتنا فحسب، بل منحتنا حياة لم يعرفها معظمنا. واحدة من أعظم هداياتنا هي القدرة على إقامة علاقة مع الله الذي نفهمه. التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين قادر على تحويل شخصياتنا وأرواحنا. لم تتقد زمالة

في هذه اللحظة

إنه يعمل إذا عملنا به. إذا لم نعمل به، فلن يعمل لك.

3 سبتمبر

"في الجذب بدلا من الترويج، نعطي المدمن الحق في الانضمام إلى عدم الكشف عن هويتنا والعثور على التعافي."

— الكتاب الرمادي, Lines 23-25 (Tradition Twelve) (p. 117)

المخدرات هناك مكان لكل تجلي للمدمن المتعافي. رسالتنا هي رسالة حب وشمولية. خطواتنا وتقاليدنا تجعل التعافي ممكنا لأي مدمن يبحث عن التعافي. الكشف عن الهوية هو الأساس الروحي لجميع تقاليدنا، يذكرنا دائما بوضع المبادئ قبل الشخصيات. يذكرنا قسم الرمز في النص الأساسي أنه في زمالة مدمني عدم

على أساس الأربع والعشرين ساعة. يمكننا إيقاف مرض الإدمان وتطبيق المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات على كل جانب من جوانب حياتنا. فقط، وهو الحرية من الإدمان النشط وطريقة حياة جديدة. يتم تقديمها من خلال إعفاء يومي وممارسة المبادئ الروحية لذلك اليوم. تعمل زمالة مدمني المخدرات زمالة مدمني المخدرات تقدم وعدا واحدا

الأمل من الآخرين بأنه يمكن أن يعمل لنا أيضا. زمالة مدمني المخدرات ليست للأشخاص الذين يحتاجون إليها، وليست حتى للأشخاص الذين يريدونها. الشيء العظيم في ذلك هو أنه عمل لعدد لا يحصى من الآخرين. نحن نحصل على

إنها للأشخاص الذين يعملون بها. نحن لا نروج لبرنامجنا؛ نحن لا نقدم وعودا لأي شخص.

نحن نحمل رسالتنا عن الحرية ووعد الأمل. هذا مشروط إذا كنا مستعدين لبذل الجهد للحصول عليه.

نتعلم أننا نحمل رسالة زمالة مدمني المخدرات النقية، إلى المدمن الذي يعاني التالي. نتعلم أن الله يوصل تلك الرسالة عندما يحين الوقت المناسب.

في هذه اللحظة

من خلال حمل رسالة زمالة مدمني المخدرات النقية، نعطي كل مدمن الحق في قبول أو رفض طريقتنا في الحياة.

4 سبتمبر

"يمكننا فقط تقديم تعويضاتنا بأفضل ما نستطيع ويمكنهم إما قبولها أو رفضها."

— الكتاب الرمادي, 18-16 (Step Nine, Lines 53 p.)

ذلك. تأتي الخطوة التاسعة مع الكثير من التحذيرات. يبدو أن التوقيت ضروري في تعويضاتنا. كم مرة في إيماننا النشط قلنا أننا أسفون، فقط لنكرر أذيتنا. يذكرنا النص الأساسي بأننا نقدم التعويضات لأولئك الذين أذيناهم لأننا يجب أن نفعل

الأمر بالعائلة، يتحدث الوقت النظيف عن نفسه. أرني، لا تخبرني، كانت عبارة سمعناها كثيرا. الجزء الرئيسي من عملية التعويضات هو أننا قد تغيرنا. فقدت العائلات والأصدقاء أي ثقة في كلماتنا. لهذا السبب يقول أدينا، عندما يتعلق

في حياتنا وحياة الآخرين. بالنسبة للكثير منا في زمالة مدمني المخدرات، يمكن أن تكون هذه خطوة صعبة. نتعلم أن نقرب من هذه الخطوة دون توقعات. لم نعد نخلق الفوضى

قلوبنا في التعافي في هذه الخطوة وتكون عملية الغفران في كامل قوتها. كشخصيات متغيرة، نحن قادرون على مسامحة الأشخاص الذين لا يسامحوننا. تحذرنا الخطوة التاسعة من تقديم التعويضات بينما لا يزال الناس غاضبين منا. نستخدم الله كما نفهمه والراعي للحصول على التوجيه. تبدأ

جانبا من الشارع. نصلح ما أفسدناه، ونعطي الآخرين الفرصة للتخلي عن غضبهم. نحن لسنا مسؤولين عن رد فعلهم أو مشاعرهم؛ لقد قمنا بدورنا. نحن أشخاص متغيرون ومسؤوليتنا هي تنظيف

لا ننسى أن هذه عملية تستمر مدى الحياة. مع الخطوة التاسعة نحصل على حرية عظيمة أخرى من قيود الإدمان.

في هذه اللحظة

سنقوم بتقديم التعويضات بأفضل ما لدينا من قدرات وإمكانيات ونترك النتائج لله.

5 سبتمبر

"لدينا مرض غير قابل للشفاء، متقدم، وقاتل يسمى الإدمان."

— الكتاب الرمادي, (P. 30 (Step One, Lines 23-24

المدمنين من أهوال الإدمان. يتحدث الفصل الثامن في نصنا الأساسي عن نهاية الطريق لكثير منا. هنا يبدأ استسلامنا، وبدون هذا الاستسلام لا يوجد أمل. قبل وجود زمالة مدمني المخدرات، مات العديد من

كثيرا ما سألنا أنفسنا؛ "ما الخطأ الذي يحدث معي؟" كل ما حاولنا فعله لتحسين أنفسنا وحياتنا فشل. في معظم الأحيان بدا أن الأمور تزداد سوءا. ذهب الكثير منا إلى النهايات المريرة، وكان القليل منا محظوظا بما يكفي ليجد نفسه في زمالة مدمني المخدرات.

لاستخدامها. الاضطراب الداخلي والألم الذي شعرنا به بدون المخدرات جعلنا نبحث عن حل. بحثنا في كل مكان عن ذلك الحل، لمشكلة لم نفهمها حتى. في كل مرة توقفنا عن استخدام المخدرات؛ وجدنا أنفسنا نعود

يمكن أن نعود للعثور على طرقنا القديمة والمألوفة؛ نحاول الحصول على الراحة التي كنا نعرفها مرة واحدة. لدينا مرض غير قابل للشفاء، متقدم، وقاتل. عند دخولنا زمالة مدمني المخدرات، قيل لنا أن لدينا مرضا، وليس معضلة أخلاقية. على الرغم من أننا كنا نعلم أننا مرضى ونحتاج إلى مساعدة، إلا أننا

هؤلاء الأشخاص أنفسهم الآن يبدو أنهم أحرار من استخدام المخدرات وأحرار من القيود الذاتية التي كانت تجعلنا نعود لاستخدامها مرارا وتكرارا. أو بدون المخدرات، يظهر الحل. كنا نعلم أننا ننتمي إلى زمالة مدمني المخدرات، عندما التقينا بأشخاص مثلنا كانوا محاصرين في سجوننا الذاتية المفروضة. إذا لم تقتلنا المخدرات، سنقوم بالعمل بأنفسنا؛ هذه هي شخصيتنا المدمرة للذات. عندما قبلنا تماما حقيقة أننا لا نستطيع العيش مع

كانت الاقتراحات التي قدموها لنا مجانية، أما تلك التي كان علينا دفع ثمنها فهي التي لم نأخذها. معا مع هؤلاء الأعضاء الآخرين تمكنا من البقاء نظيفين. أخبرونا أننا في المنزل، وأنهم وجدوا طريقا للخروج.

المرض في ذلك اليوم. قيل لنا إنه كان مرضا "أنا"، يليه برنامج موت؛ إلى حل "نحن"، يليه برنامج حياة. نحصل على إعفاء يومي من أهوال الإدمان. تمكنا من البقاء نظيفين في ذلك اليوم وتطبيق المبادئ الروحية لإيقاف

كان ذلك الإعفاء يعتمد على الصيانة اليومية لأرواحنا. بالبقاء والعمل على الخطوات تمكنا من العيش مع هذا المرض، بدلا من الموت بسببه.

نتعافى من الإدمان، فقط لذلك اليوم. بمساعدة برنامجنا، المدمنين الزملاء وقوتنا العليا، لن نضطر أبدا لاستخدام مرة أخرى.

في هذه اللحظة

سنطلب من الله مساعدتنا في فهم المدى الكامل لمرض الإدمان. سأشكر الله على منحنا هدية اليأس اللازمة للاستسلام اليومي.

6 سبتمبر

"لقد تعلمنا من تجربتنا الجماعية أن أولئك الذين يستمرون في حضور اجتماعاتنا بانتظام يبقون نظيفين."

— الكتاب الرمادي, Header (Chapter Two, p. 15)

عن جميع المخدرات؛ بل تقدم أيضا طريقة جديدة للعيش بدون استخدام المخدرات. الشيء المهم الذي يجب أن نتذكره هو أننا لا نفعل ذلك بمفردنا. فعالة وقابلة للتطبيق على إدمان المخدرات. لقد تعافى الكثيرون من أهوال الإدمان، يوما بيوم. لا تقدم زمالة مدمني المخدرات فقط إمكانية الامتناع التام والكامل منذ عام 1953 أثبت برنامج زمالة مدمني المخدرات نفسه كإجابة

جوا يمكننا فيه مشاركة رسالتنا المنقذة للحياة. توفر اجتماعات التعافي لدينا دراسة أدبيات زمالة مدمني المخدرات وتجارب وقوة وأمل الأعضاء القدامى. المتمثل في عدم الكشف عن الهوية هو ما نختبره لأول مرة عندما ندخل ونستسلم. توفر مجموعات زمالة مدمني المخدرات، في اجتماعات التعافي الخاصة بها، تبدأ الخطوات الإحدى عشرة الأولى بكلمة "نحن". ربما يكون هذا المبدأ الروحي

هو عمل مادي للاستسلام. إذا كنا جددا، نستمع إلى الأعضاء الآخرين وهم يحملون رسالة زمالة مدمني المخدرات. نشارك حل مشكلتنا، الإدمان. تبدأ المبادئ الروحية للتعاطف والتعرف عملية تعافينا. حضور الاجتماعات

ندرك أن لدينا زمالة لمشاركة مخاوفنا معها. يمكننا طرح الأسئلة بعد الاجتماع وتعلم كيفية التواصل الاجتماعي مع الآخرين.

نرى بشكل مباشر أننا لسنا مضطرين لاستخدام المخدرات، فقط لليوم. التعافي هو ما يحدث في اجتماعاتنا. إنه هدفنا الوحيد.

مع مرور الوقت نرى الأعضاء يحتفلون بمختلف فترات النظافة خلال احتفالات أعياد ميلاد زمالة مدمني المخدرات.

هذا يمنحنا الأمل في أننا أيضا يمكننا الاستمرار في حضور الاجتماعات والعمل على برنامج حياة زمالة مدمني المخدرات.

في هذه اللحظة

ما زلنا نواصل القيام بالعمل المادي للاستسلام من خلال حضور الاجتماعات.

7 سبتمبر

سيمنحنا علاقة مع قوة أكبر من أنفسنا، يصح العيوب القديمة، يصح الأخطاء القديمة، ويقودنا لمساعدة الآخرين." "العمل على الخطوات"

— الكتاب الرمادي، (Chapter Two, Lines 3-6) (p. 19)

نسأل أنفسنا، ماذا يعني التعافي في زمالة مدمني المخدرات بالنسبة لنا؟ سيقول الكثير منا إنه أنقذ حياتنا، وسيقول البعض إنهم توقفوا عن الأذى.

منتجين في المجتمع. على الرغم من أن بعض هذه الأشياء صحيحة، إلا أن هذا ليس ما يجب أن يكون عليه تعافينا، فهذه مجرد أعراض للبقاء نظيفين. إننا استعدادنا عائلتنا. سيقول بعضنا إننا أصبحنا قادرين على العمل، وتمكننا من تحقيق النجاح المالي. سيقول البعض إننا أكملنا الدراسة، وأصبحنا أعضاء سيقول الكثيرون

لم يبدو أن شيئاً يملأ الفراغ/الفراغ داخلنا. في زمالة مدمني المخدرات نتعلم العيش بطريقة جديدة.

الزملاء وقوتنا العليا، نحن قادرون على التحول. ننتقل من الاستخدام إلى مساعدة أنفسنا والآخرين، من العزلة إلى الزمالة ومن الفراغ إلى الاكتمال. بالتغيير والنمو. لهذا احتجنا إلى مساعدة الله كما نفهمه ومساعدة المدمنين الآخرين. من خلال البقاء على اتصال ببرنامج زمالة مدمني المخدرات، والمدمنين من خلال العمل والعيش بالخطوات والتقاليد نسمح لأنفسنا

نحن قادرون وقادرون على السعي لعلاقة مع إله نفهمه. نحن قادرون بمساعدة الخطوات، الزمالة، الرعاية، وقوتنا العليا على التغيير من طرقتنا القديمة. أحد أهم جوانب التعافي هو أن أرواحنا تستيقظ.

طريقة جديدة للعيش بدون استخدام المخدرات ودمج المبادئ الروحية في حياتنا. ثم نكون قادرين على مشاركة هذه الهدية الثمينة مع كل من يسعى إليها. نحن قادرون وقادرون على تعديل حطام الماضي. نجد

عنا وعن المكاسب المادية. نجد أنفسنا من خلال عملية الخطوات الاثني عشر والتقاليد الاثني عشر. ثم نفقد أنفسنا من خلال الخدمة ومساعدة الآخرين. نعم، تعافينا هو أكثر من مجرد

في هذه اللحظة

نبدأ في فقدان وصمة العبارة "مرة مدمن، دائما مدمن." نتعلم أن نحب أنفسنا والآخرين، ونغفر لأنفسنا والآخرين.

8 سبتمبر

"عندما نعمل على الخطوة السادسة، من المهم أن نتذكر أننا بشر ولا ينبغي أن نضع توقعات كبيرة على أنفسنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 47 (Step Six, Lines 7-9

بالألم المؤلف بدلا من التخلي عنه للمجهول." هنا مرة أخرى علينا أن نعترف بالهزيمة الكاملة على هذه العيوب. لقد خدمتنا جيدا في الإدمان النشط. مستعدين تماما للخطوة السادسة، إلا أن الاستعداد هو المبدأ الروحي هنا. يذكرنا كتابنا الرمادي، "هناك أمان مشوه في الألم المؤلف. يبدو أكثر أمانا التمسك على الرغم من أن الخطوات من واحد إلى خمسة أهلتنا لتكون

يسمي البعض هذه العيوب أدوات المرض. يصبح بعضنا مرتبطا بها كصديق قديم.

في التخلص منها. لحسن الحظ، لسنا مضطرين لذلك، فالله كما نفهمه سيزيلها لنا. ما هو مطلوب منا هو مستوى أعمق من المبدأ الروحي للاستسلام. لذلك يمكن أن تكون عملية حزن

نتعلم تحقيق التواضع عند طلب المساعدة. نتعلم أننا نعم نحن مدمنون، لكننا أيضا بشر.

إلهية لا نمتلكها كبشر. نظرا لأن الله كما نفهمه يزيل فقط ما نريده حقا أن يزيله؛ يجب أن نريد إزالة هذه العيوب بشكل حاسم. لن يفرض الله خيره علينا. هدفنا هنا هو تحقيق الكفاية وليس الكمال. يذكرنا كتابنا الرمادي أن الكمال هو صفة

سيحتاج إلى تعاوننا، سيحرك الله الجبال، لكن علينا أن نحضر المعرفة. لا يمكن إجراء هذه الجراحة الروحية إلا باستسلامنا الكامل والتام.

في هذه اللحظة

المبدأ الروحي للاستعداد للمحاولة. سنستخدم الأدوات الروحية التي أعطيت لنا في زمالة مدمني المخدرات، لممارسة عكس عيوبنا.

سنطور

9 سبتمبر

"يبدو أن أحد أكبر العوائق التي تواجهنا هو التوقعات غير المحققة من أنفسنا والآخرين."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 32-33, p. 127)

يعانون من مرض يشوه التفكير العقلاني، نحن سيئون بشكل خاص في ذلك. والأسوأ من ذلك، لدينا ميل للرد بالاستياء والعداء عندما لا تتحقق توقعاتنا. هذه الأشياء قد نستعيد توقعاتنا من أنفسنا ومن حولنا. كمدمنين، لدينا ميل لمحاولة التنبؤ بالمستقبل. لا يوجد إنسان لديه القدرة على التنبؤ بالمستقبل وكأشخاص راحة الموت. بعد تحقيق الامتثال الكامل والتام، وبدء عيش المبادئ الروحية لبرنامج مدمني المخدرات المجهولين، يبدأ معظمنا في استعادة بعض الأشياء، ومع يتضح أن لا نحن ولا العالم قد لبينا توقعاتنا. مفلسون روحياً، تخلى العديد منا عن أنفسهم والآخرين منذ زمن طويل، وتوقع الكثير منا لا شيء سوى الألم وربما عندما نصل إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين ونحن محطمون ومهزومون بسبب مرض الإدمان،

له مسبقاً". نجد أن هذا صحيح بشكل مؤلم. جزء من الاعتراف الذي نقوم به في الخطوة الأولى هو أننا لا نملك السيطرة على الناس والأماكن والأشياء. سمع الكثيرون منا التعبير "التوقعات هي استياء مخطط

صراعنا ضد هذه الحقيقة هو المكان الذي نتعثر فيه. الشخص المجنون هو الذي يعيش خارج الانسجام مع الواقع.

التحكم في النتائج التي هي خارج سيطرتنا. من خلال مساعدة زمالة مدمني المخدرات المجهولين، وجدنا قوة أعلى محبة يمكننا أن تعيدنا إلى العقلانية. هذا بالضبط ما نفعله عندما نحاول

لم نعد بحاجة إلى إلحاق الأذى بأنفسنا والآخرين عندما لا تسير الحياة كما خططنا لها. يمكننا أن نسامح، وأن نسامح.

عن العمل، وإله فهمنا مسؤول عن النتائج. نبذل قصارى جهدنا لعيش المبادئ الروحية لمدمني المخدرات المجهولين، ونسلم الباقي لإيماننا وثقتنا بالله. لا نحتاج إلى حمل عبء استيائنا المرهق. نحن مذكورون بأننا مسؤولون

الذي يجب أن يتغير، بل تصوراتنا هي التي يجب أن تتغير. ندرك أنه ليس فقط من المقبول أن يرتكب الناس أخطاء، بل من المقبول أن نكون بشراً أيضاً. نتعلم أن الله قد لا يعطينا دائماً ما نريد، لكنه دائماً يعطينا ما نحتاج. ليس العالم هو

لسنا مثاليين وهذا مقبول. الله يحبنا لما نحن عليه وكذلك زمالة مدمني المخدرات المجهولين. الآن يجب أن نتعلم أن نفعل الشيء نفسه لأنفسنا وللآخرين.

في هذه اللحظة

سأحافظ على وعيي بأننا جميعاً مثاليون بشكل غير كامل. كل ما نفعله هو بذل قصارى جهدنا والثقة في إله فهمنا ليعتني بنا.

من خلال برنامج مدمني المخدرات المجهولين

10 سبتمبر

غير مبرر أو ارتباك. إنه مرتبط حقا بحالة روحية ضعيفة ويمكن علاجه بتطبيق مستمر للخطوات الاثني عشر للتعافي." "يمكن أن يظهر هذا كإكتئاب

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 19-22, p. 140)

"لا تستخدم مهما كان". المدمنون يستخدمون مهما كان. إذا كان الأمر بهذه البساطة، فلن نحتاج إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، الله ورعاتنا. كم مرة نسمع في الاجتماعات،

أدبياتنا أن الإدمان يؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا، وليس فقط الاستخدام الجسدي للمخدرات. مجرد عدم الاستخدام لا يزال إدمان غير معالج. لن يكون هناك حاجة للخطوات، التقاليد وممارسة المبادئ الروحية. تنكرنا

والتمام يعني أننا بخير. أحد أعراض مرض الإدمان هو استخدام المخدرات. يمكننا إيقاف هذا المرض يوما بيوم، لكنه لا يزال يتقدم ولا يوجد علاج. يمكن أن يكون وهما أن مجرد تحقيق الامتناع الكامل

المجهولين مجموعة من المبادئ الروحية التي تعمل على مدار أربع وعشرين ساعة. ينسى العديد من الأعضاء الجدد والقدامى هذا الإعفاء اليومي. نعالج ليس فقط العرض، بل نعالج أيضا الأجزاء العقلية والروحية والعاطفية لهذا المرض. نستخدم حلا روحيا لمشكلة روحية. تقدم لنا زمالة مدمني المخدرات في زمالة مدمني المخدرات المجهولين،

الحفاظ على التكيف الروحي لمنع الانتكاس. تبدأ عملية الانتكاس عندما نتوقف عن ممارسة هذه المبادئ الروحية البسيطة. يمكن أن يظهر كقلق واكتئاب. يجب

روحانيتنا هي أول ما يذهب في هذه العملية الانتكاسية. ثم، يبدأ اضطرابنا العقلي ويبدأ الهوس.

ثم، نعود إلى التعاطي في نهاية الانتكاس. الشيء الوحيد الذي يمكن أن ينقذنا هو إعادة تطبيق المبادئ الروحية وممارستها.

في هذه اللحظة

لن نترك ممارسة أساسيات برنامج مدمني المخدرات المجهولين، حتى لا نبدأ عملية الانتكاس.

11 سبتمبر

"الانفصال عن جو التعافي وروح الخدمة للآخرين يبطئ نمونا الروحي ويمكن أن يهدد بالانتكاس."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 28-30) (p. 156)

تذكرنا أدبياتنا أن الرضا هو مؤشر ضوء أحمر. إنه يشير إلى أننا قد نكون في عملية الانتكاس.

نظيفين ونتعافى، نبدأ في التراجع. بما أن التعافي هو رحلة صعودية، يمكن أن نجد أنفسنا في مشكلة. يذكر كتابنا الرمادي، "الرضا لا يتماشى مع التعافي. عندما نتوقف عن القيام بالأشياء التي كانت تيقينا

لنا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. هدفنا الأساسي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو نقل رسالة الزمالة إلى المدمن الذي لا يزال يعاني. ملل أو تفوق وتولد مشاعر "الانفصال" القديمة. " يمكننا فقط الاحتفاظ بما لدينا إلا إذا أعطيناه. قد يبدو هذا تناقضا غريبا لمعظم الناس، لكنه ما يعمل بالنسبة الطبيعة القاتلة والخبثية لمرضنا يمكن أن تنتكر في شكل

في هذه العملية، نحصل على البقاء نظيفين بأنفسنا. يبدأ الرضا عندما نبدأ في وضع أي شيء أمام تعافينا.

أن نظل يقظين من خلال الاستمرار في ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين في كل جانب من جوانب حياتنا على أساس يومي. يجب أن نحمي تعافينا، "البرنامج لا يعمل عندما نكفيه مع حياتنا، علينا أن نكيف حياتنا مع البرنامج." يجب

في هذه اللحظة

نحصل على الاحتفاظ بما لدينا من خلال العمل على برنامج حي، وإعطاء ما تم إعطاؤه لنا بحرية.

12 سبتمبر

عيوب شخصيتنا ويكشف عن دوافعنا وأفعالنا على حقيقتها. ليس لدينا الحق في توقع أن تكشف هذه الأشياء عن نفسها." "هناك خطر أن نبالغ في أخطائنا، وخطر مماثل أن نقلل أو نبرر دورنا في المواقف. يجب أن يخترق هذا الخطوة

— الكتاب الرمادي، (p. 45 (Fifth Step, Lines 7-14

الخامسة أن نعترف لله، لأنفسنا، ولشخص آخر بالطبيعة الدقيقة لأخطائنا. في هذه الخطوة، علينا أن نشارك الله كما نفهمه بصوت عالٍ بشفاهنا وصوتنا. أحد الاختصارات لكلمة الأنا هو "إبعاد الله". تطلب منا الخطوة

الصلاة كما في جميع الخطوات والتقاليد الأخرى، ضرورية. ستحمي الأنا نفسها منا.

النشط، لكنها ليست مفيدة لتعافينا. بما أننا مرضى بقدر أسرارنا، يجب أن نكون يقظين ضد الأنا. في الإدمان النشط، ساهمت أفواهنا كثيرا في إدماننا. خدمتنا الأنا بشكل جيد في الإدمان

في زمالة مدمني المخدرات للعمل على البرنامج والشفاء. أحيانا تصبح القصص والأكاذيب التي قلناها لأنفسنا وللآخرين مشوهة عن الحقيقة والواقع. أجل الاستمرار في الاستخدام. تطلب منا الخطوة الخامسة الآن استخدام أفواهنا للشفاء. الاعتراف، الصلاة والصدق هي بعض الأدوات الفعالة التي نستخدمها استخدمنا المخدرات بأفواهنا واستخدمنا أفواهنا للكذب والمبالغة من

بين الحقيقة والخيال. العديد منا شمل هذه المبالغات والأكاذيب عندما روى قصصه. مع مرور الوقت والامتناع التام، تبدأ عقولنا وأجسادنا في الوضوح. بعد فترة، لم نتمكن من التمييز

بين عشية وضحاها. استسلام أعمق ضروري بينما نتقدم في الخطوات. مع كل خطوة، ستبدأ الصحو الروحية التي نختبرها كنتيجة في عملية الكشف. عند العمل على الخطوات، يبدأ الضباب في الانتشاع؛ إنها عملية تستغرق وقتا وليس

لنا بطلب المساعدة. سيوجهنا الله كما نفهمه، زمالة مدمني المخدرات، الراعي والزمالة في هذه العملية. اليوم نستخدم نفس الأفواه التي أمرضتنا، لشفائنا. الإيمان الناتج عن الأمل سيسمح

في هذه اللحظة

بعد استخدام أفواهنا للشفاء، سنستخدم أفواهنا لمساعدة الآخرين بينما نحمل رسالة الحياة المنقذة لزمالة مدمني المخدرات.

13 سبتمبر

"كان علينا أن نحصل على شيء مختلف واعتقدنا أننا وجدناه في المخدرات."

— الكتاب الرمادي, Chapter Three, Header (p. 23)

كمدمنين، يبدو أننا كنا دائما نبحث عن شيء ما. استخدمنا المخدرات لإشباع تلك الرغبة المستمرة. ما لم ندركه هو أن المخدرات كانت تلك المحاة العظيمة، التي جعلت فراغنا أكبر. في النهاية، بعد محو عائلتنا، أصدقائنا، ودورنا في المجتمع، محتنا. كان هناك شيء مفقود فينا، لكننا لم نكن نعرف ما هو. استخدام المخدرات ملأ هذا الاحتياج مؤقتا، لكنه لم يكن كافيا، لذا استخدمنا المزيد. وجميع مبادئها لملء أي فراغ لدينا. كانت المخدرات حلا لنا لفترة طويلة حتى انقلبت ضدنا. كلما استخدمنا أكثر، شعرنا بأسوأ وتفاقت مشاكلنا. في زمالة مدمني المخدرات، نستخدم الروحانية كانت تستخدمنا. كنا محاصرين بسلسلتنا وكرتنا، في سجوننا الذاتية. تقدم زمالة مدمني المخدرات شيئا كبيرا وجيدا يمكن أن يغير حياتنا للأفضل. في هذا الوقت لم نكن نستخدم المخدرات؛ المخدرات بما أن مشكلتنا ذات طبيعة روحية، يجب أن يكون حلنا قائما على الروحانية. نمارس برنامجا حيا في كل مجال من مجالات حياتنا على أساس يومي. تقدم زمالة مدمني المخدرات لنا نمط حياة خال من المخدرات وصحة روحية كنتيجة للخطوات. أخيرا وجدنا ما كنا نبحث عنه، أنفسنا. في زمالة مدمني المخدرات لسنا وحدنا أبدا، لدينا الله كما نفهمه، رعائنا، وزمالة من الناس الذين يهتمون حقا. نصبح أشخاصا محبين ومهتمين. نشارك هذه الهدية الثمينة مع كل من يسعى إليها.

في هذه اللحظة

نحن أخيرا في المنزل. لم نعد بحاجة للبحث خارج أنفسنا لنشعر بالرضا عن أنفسنا.

14 سبتمبر

"الإيمان هو المفتاح. يتطلب الأمر إيماناً راسخاً به محب قبل أن نتمكن من البدء في تسليم إرادتنا وحياتنا لرعايته."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 25-27) (p. 139)

خبرة في تسليم إرادتنا وحياتنا لرعاية إله محب ومهتم. لم نشهد المعجزات التي تحدث بمجرد ممارسة الإيمان. تحدثنا عن الإيمان، لكننا لم نؤمن حقاً. العديد منا جاء إلى زمالة مدمني المخدرات دون

كان لدينا صعوبة في قبول الحياة كما هي، وعشنا بطريقة متجذرة في الخوف. من خلال العمل على الخطوات، نتواصل مع قوة أعلى يمكننا الإيمان بها. حياتنا الجديدة مبنية على الإيمان.

يمنحنا القوة. يقول كتابنا الرمادي، "تجربة روحية ضرورية لوقف إدماننا." العمل على الخطوات والتقاليد في زمالة مدمني المخدرات يرسم هذا المسار. أعظم منا يمكن أن يعيدنا إلى العقلانية. إذا كنا نؤمن بوجود إله محب، من خلال فتح عقولنا لهذه الإمكانية، نمارس الإيمان وفي النهاية سينمو ثققتنا وإيماننا، مما في البداية، كان من الصعب الإيمان بأي شيء مختلف عما كنا نعتقد أنه صحيح. لكن من خلال العمل على الخطوة الثانية، فتحنا أنفسنا لإمكانية أن شيئاً الأولى عندما نستسلم للامتناع التام. الألم الناتج عن العيش بدون مخدرات يجبرنا على البحث عن قوة أعظم منا. هذه القوة تخفف من هوسنا بالاستخدام. تبدأ تجربتنا الروحية

هذا هو بداية صحتنا الروحية. نبدأ في الثقة بهذه القوة، وتوجيهها في حياتنا اليومية.

غير القابل للشفاء، نحتاج إلى إعادة الالتزام بالاستسلام اليومي. نستيقظ كل صباح بإظهار امتناننا بصلاة. نصلي من أجل إرادة الله لنا والقوة لتنفيذها. لأن لدينا فقط إعفاء يومي من هذا المرض القاتل، التقدمي،

نخصص وقتاً للاجتماعات، نتصل برعاتنا، نساعد مدمناً آخر يعاني ونعيش مبادئ زمالة مدمني المخدرات الروحية. هذا هو حمايتنا ضد عملية الانتكاس. نفعل الشيء الصحيح التالي للسبب الصحيح؛ ننظر إلى كل موقف طوال اليوم كفرصة للنمو. بغض النظر عما يحدث،

كل يوم بمساعدة الله، نكتسب أرواحنا المزيد من الأراضي ضد هذا المرض القاتل.

في هذه اللحظة

المخدرات وليس بطريقتنا الخاصة، نبدأ في تطوير الإيمان الذي يؤدي إلى الثقة بأن الله كما نفهمه لديه خطط أفضل لنا من أنفسنا.

بعد بعض الوقت من القيام بالأشياء على طريقة زمالة مدمني

15 سبتمبر

"الروحانية هي للعزلة كما التعافي هو للإدمان."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 32-34) (p. 121)

سوى مسألة وقت حتى يبدو التفكير في التعاطي كحل. في بعض الأحيان، يمكن أن نشعر بالإدانة بسبب ذنبنا وخوفنا. نشعر أننا نريد الهروب من العالم. غالباً ما نسمع في اجتماعاتنا "المدمن وحده في رفقة سيئة!" يقوى مرض الإدمان عندما نكون في عزلة، وليس المخدرات المجهولين. لهذا السبب، فإن استخدام الهاتف والذهاب إلى الاجتماعات أمران حيويان لتعافينا. غالباً ما يعمل قوتنا العليا من خلال الآخرين. ينمو مرضنا في العزلة، وينمو تعافينا من خلال الاتصال بزمانة مدمني بما يمكننا القيام به معاً. لم نجد أي حرية من أهوال الإدمان حتى انضمنا إلى الآخرين في هذا الطريق للحياة في زمانة مدمني المخدرات المجهولين. أننا لا نستطيع رؤية أو لمس هذه القوة، يمكننا سماعها والشعور بها من الآخرين إذا كانت عقولنا وقلوبنا مفتوحة. هذا برنامج "نحن"، لا يمكننا القيام بمفردنا على الرغم من يجب أن نظل مرتين في زمانة مدمني المخدرات المجهولين إذا أردنا التعافي.

في هذه اللحظة

سنستمر في العودة مهما شعرنا. سنسمح لقوتنا العليا بالوصول إلينا من خلال الآخرين.

16 سبتمبر

"كثيرا ما أنتجت جهودنا فينا مشاعر من السلام والسكينة التي لم نعرفها من قبل."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Eleven, Lines 34-35

مدمني المخدرات المجهولين. عشنا حياة من الارتباك والتناقض. كان الكثير منا يسيطر عليه القلق وعدم اليقين الذي يغذيه خوفنا من نفاذ المخدرات. كانت مشاعر السلام والسكينة غريبة جدا على الكثير منا قبل الانضمام إلى زمالة الآخرين. ومع ذلك، في زمالة مدمني المخدرات المجهولين وجدنا طريقة للمدمنين للعثور على الحرية من أهوال الإدمان. أولا، نتوقف عن التعاطي. في سعي الإدمان، فقدنا القدرة على أن نكون أحياء ونستمتع بالحياة التي يعيشها يجبرنا ألم انسحابنا الجسدي والعقلي والروحي على البحث عن قوة أكبر من أنفسنا يمكنها تخفيف هوسنا بالتعاطي. نتعلم أن نثق ونخدم هذه القوة العليا. بمجرد أن نكون ممتنعين تماما وكلينا، نبدأ في الشعور بألم الانسحاب. من أنفسنا لمساعدة الآخرين، تمنحنا القوة العليا هدايا السعادة والسلام وتقدير الذات وأحيانا حتى السكينة. يجب أن نتذكر أن الله يمنح السكينة، وليس نحن. نبدأ في رؤية مبدأ الروحانية للتبادل يتجلى. عندما نعطي بحرية الهدايا الروحية. نرى أن ما كنا نتوق إليه طوال حياتنا كان يقظة الروح. لم تكن نعرف ذلك حتى كنا في برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين! نحن قادرون فقط على عيش إرادة الله بأفضل ما نستطيع، والله سيمنحنا

في هذه اللحظة

سنواصل القيام بعمل القوة العليا ونترك النتائج له.

17 سبتمبر

"الأساس الروحي للبرنامج قوي بما يكفي لدعم شخص يعاني من المرض."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 13-14, p. 137)

في الواقع كانت المخدرات لفترة قصيرة حلا لحالة وجود يائسة. جعلتنا المخدرات نتحرر ببطء، ببطء كاف لدرجة أن الكثير منا تعب من التعب والمرض. روحية، وهي مرض الإدمان. نستخدم 12 خطوة مبنية على الروحانية و12 تقليدا مبنيا على الروحانية لعلاج مرضنا الروحي. مشكلتنا ليست المخدرات، زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو برنامج روحي بحل روحي لمشكلة

لا يمكن حل مشكلة روحية بالمواد الكيميائية. حالتنا البائسة من اليأس هي ما جعل تعافينا ممكنا. الاستسلام هو المفتاح الذي يفتح الباب للتعافي.

منا بدائل أخرى، الدين، الطب، عشاق جدد، مدن جديدة وعلم النفس. جميع هذه الطرق فشلت كحل، وأخيرا جننا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. بمجرد فتح هذا الباب، تجعلنا الإرادة والعمل قادرين على العبور. حاول الكثير

كان آخر شيء جربناه، لكنه كان أول شيء نجح. أثناء ممارسة الإدمان النشط، كنا نتحرر ببطء.

خيار آخر سوى الاستمرار في قتل أنفسنا. تجربتنا تظهر أن الأساس الروحي لبرنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين قوي بما يكفي لدعم تعافينا. كثيرا ما حاولنا التوقف عن التعاطي بمفردنا، لكن بغض النظر عن عدد المرات أو ما جربناه، فشلنا. كثيرا ما كنا يائسين لدرجة أننا اعتقدنا أنه لا يوجد

الإدمان حقيقة بالنسبة لنا. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين نحافظ على هذه الهدية الثمينة حية بمشاركتها مع كل من يبحث عن حل لمرض الإدمان. لقد اعتمدنا على قوة أكبر من أنفسنا. لأول مرة، كان التعافي من مرض

في زمالة مدمني المخدرات المجهولين نحافظ على هذه الهدية الثمينة حية بمشاركتها مع كل من يبحث عن حل لمرض الإدمان.

في هذه اللحظة

نعيش لنتخبر الحياة بشروط الله وننمو من هذه التجربة.

18 سبتمبر

"عندما أصبحنا مسؤولين عن تعافينا الخاص، أصبحنا مسؤولين عن زملائنا المدمنين."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Five, Lines 32-33, p. 79)

نكن نريد فقط استخدام المخدرات. عندما تلقينا الهدايا الروحية من خلال العمل والعيش وفقا لتلك الخطوات، أردنا مشاركة هذه الهدية الثمينة مع الآخرين. تقول أدبياتنا إننا نحافظ على ما لدينا من خلال إعطائه للآخرين. بدأ إعطاء ما تم منحه لنا بحرية أمرا ثانويا، في بداياتنا، لم

لمساعدة الآخرين، دون مثيل. لأننا نهتم حقا، يصبح البقاء نظيفا دافعنا الثاني. قبل أن نتمكن من إعطاء ما حصلنا عليه، يجب أن يكون لدينا شيء لتقديمه. يوفر الرعاية الفرديّة

الخاص بتعزيز عندما نشاركه مع الآخرين الذين يطلبون المساعدة. "أحد مؤسسي زمالة مدمني المخدرات قال إن المدمن فقط يمكنه مساعدة مدمن آخر. يسمي الكتاب الرمادي هذه المسؤولية ذات حدين. ويقول: "الحد الآخر هو حاجتنا الخاصة للحفاظ على تعافينا. وجدنا من خلال التجربة أن تعافينا

والعلاج صعبا. فشلت الديانات والطب النفسي والأدوية في مساعدتنا. التعاطف في شكل التعرف هو ما يجعلنا مؤهلين لمساعدة المدمن المتألم. نظرا لأن مرضنا ذو طبيعة معادية للمجتمع، فإنه يجعل الاكتشاف والتشخيص

مدمني المخدرات هو الهدية التي تستمر في العطاء. نتعلم في الخطوة الثانية عشرة أن الحب والخدمة هما طريق زمالة مدمني المخدرات، فقط لليوم. من خلال المرض والمعاناة والمرض موهبة لمساعدة البشر الآخرين مثلنا. دعونا لا ننسى أبدا أننا نمتلكها ونحن مسؤولون عن الآخرين. "التعافي في زمالة كتب أحد مؤسسينا: "لقد منحنا

في هذه اللحظة

أخرى، لكن هذا الدافع جيد. سنساعد الآخرين على البقاء نظيفين من خلال مشاركة هذه الرسالة الثمينة لزمالة مدمني المخدرات. قد يكون لبعض دوافعنا دوافع

19 سبتمبر

للزمالة. الحب غير المشروط الذي نختبره سيحدد إرادتنا للعيش وكل خطوة إيجابية نتخذها ستقابل بفرصة غير متوقعة." "الصبر هو الطريقة العظيمة

— الكتاب الرمادي, (Step Nine, Lines 17-20) p. 54

يكن الأمر يتعلق بأخذها بسهولة، أو أن الأمور تسير بسهولة، وبالتأكيد ليس بالصبر. كمدمنين مستخدمين كان الأمر يتعلق بالإشباع الفوري، والمزيد منه. أحد شعاراتنا في الكتاب الرمادي هو "خذها بسهولة." في الإدمان النشط لم

كنا نعيش ونعيش لنستخدم. عندما كنا نفقد المخدرات، كنا نجد الوسائل والطرق لاستخدام المزيد، لم نكن نستطيع الحصول على ما يكفي.

هذا جعل الانتظار لأي شيء في حياتنا صعبا. كنا نبحث عن نفس النتائج التي أعطتنا إيها المخدرات، فورا.

يعني "أشياء يجب أن أكسبها." كما قيل لنا أن التعافي هو عملية تستغرق وقتا وليس بين عشية وضحاها. تعلمنا أن نعيش في اللحظة ونبقى في اليوم. عند دخولنا زمالة مدمني المخدرات سمعنا أن الوقت

سريع، كنا نعلم أننا يجب أن نعمل من أجله. تذكرنا الأدبيات أننا لم نصبح مدمنين بين عشية وضحاها، لذا فإن التحسن سيستغرق وقتا وجهدا من جانبنا. الآخرين تجاهنا. الحب غير المشروط والقبول الذي تلقيناه ساعدنا على تطوير الصبر مع أنفسنا، ولاحقا مع الآخرين. على الرغم من أننا كنا نبحث عن تعافي اختبرنا الحب والصبر من الأعضاء

نعمل ونعيش الخطوات بتوجيه من قوة أعلى، وورعاتنا وزمالة مدمني المخدرات، نختبر يقظة لأرواحنا. نقوم بالعمل ونترك النتائج لإله فهمنا الخاص. بينما

الحرية الذي تحدثت عنه رسالتنا. نظرا لأن الإدمان أثر على كل جانب من جوانب حياتنا، يجب أن نمارس هذه المبادئ الروحية في كل جانب أيضا. يزداد إيماننا؛ نبدأ في رؤية نتائج التعافي في حياتنا. نختبر رسالة الأمل ووعده

تعافينا، ونفقد الهوس الذاتي عندما نخرج من الذات ونساعد الآخرين. تقدم زمالة مدمني المخدرات نموا روحيا غير محدود بينما نعيش الخطوات والتقاليد. الطرق التي نمارس بها هذه المبادئ الروحية هي من خلال خدمة الآخرين في برنامجنا. نقوم بالخدمة، مع مراعاة أن الخدمة هي لأولئك الذين نخدمهم. يزدهر إحدى

في هذه اللحظة

سنظهر نفس الصبر والحب غير المشروط الذي أظهر لنا في بداياتنا، للوافدين الجدد والأعضاء الآخرين في زمالة مدمني المخدرات.

20 سبتمبر

أو ارتباك. إنه مرتبط حقا بحالة روحية ضعيفة ويمكن علاجه من خلال تطبيق مستمر للخطوات الاثني عشر للتعافي." "يمكن أن يظهر هذا كإكتئاب غير مبرر

— الكتاب الرمادي، (Chapter Eight, Lines 19-22, p. 140)

لدينا مرضا قابلا للعلاج. في زمالة مدمني المخدرات، تطور لدينا مفهوم لمرض الإدمان، كما استخلصه المدمنون المتعافون في زمالة مدمني المخدرات. معاقين عاطفيا وفي صحة جسدية سيئة. غارقين في العار والذنب والكراهية الذاتية والمكافآت المولمة لنمط حياتنا الأناني، نشعر بالارتياح عندما نجد أن بالخطوات الاثني عشر التي عملت مرارا وتكرارا، نختبر نتائج إيجابية جدا. " يصل العديد منا إلى اجتماعنا الأول في زمالة مدمني المخدرات ميتين روحيا؛ يقول الفصل الأول في كتابنا الرمادي ص. 7، الأسطر 25-27 أن "الإدمان هو مرض قابل للعلاج: بمجرد أن نبدأ في "علاج" إدماننا من خلال العمل

من رؤيتها تنمو للحصاد. هذا الحصاد هو شكل من أشكال النمو الروحي. " هذا يخبرنا أن أرواحنا تحتاج إلى الاستمرار في النمو واليقظة كعملية وتقدم. الروحية التي توقف مرضنا وتجعل التعافي ممكنا. تخبرنا أدبياتنا أن "مع كل اجتماع نحضره، تسقى البذور المزروعة في الاجتماعات السابقة حتى تتمكن حلنا هو حل روحي، تطبيق يومي للمبادئ

التعافي هو عملية تتطلب العمل للحفاظ على المعجزة حية. الانتكاس هو عملية تلقائية لا تتطلب أي عمل، لكي نموت.

الكيميائية. إذا وجدنا أنفسنا في حالة روحية سيئة، فمن المحتمل أننا أهملنا في عمل الخطوات، والصلاة إلى إله فهمنا، وتوقفنا عن العمل مع الآخرين. أعضاء قدامى في زمالة مدمني المخدرات، تعبوا من العمل بالبرنامج، يلجأون إلى الأدوية كحل لحالتهم الروحية السيئة. لا يمكن حل مشكلة روحية بالمواد مرة بعد مرة، رأينا

العودة إلى الأساسيات هي الشيء الوحيد الذي يمكن أن يساعد في إنقاذنا في هذه المرحلة. الرضا هو عدو أي مدمن لديه وقت نظيف.

إذا لم نترك أبدا أساسيات هذا البرنامج، فلن نضطر أبدا للعودة إليها.

في هذه اللحظة

سنكون ممتنين لأن لدينا مشكلة روحية يمكن علاجها من خلال تطبيق الخطوات والتقاليد الاثني عشر الروحية في حياتنا.

21 سبتمبر

"عندما نصلي يحدث شيء رائع؛ نجد الوسائل والطرق والطاقة لأداء مهام تتجاوز قدراتنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Eleven, Lines 23-25

الثانية، إلى الاستفادة من قوة يمكن أن تساعدنا في نظافتنا. يتطلب ممارسة برنامج حي العمل والعيش وفق خطوات زمالة مدمني المخدرات المجهولين. الكامل والتام عن جميع المواد الكيميائية التي تغير العقل والمزاج. بعد هذا الشكل من الاعتراف من خلال العمل، اضطررنا من خلال الألم، في الخطوة مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، وجد معظمنا أن الحصول على النظافة والبقاء نظيفين كان يتجاوز قدراتنا الخاصة. كان علينا الاستسلام للامتناع عندما وصلنا لأول

ما تعلمنا أن العيش وممارسة هذه المبادئ الروحية كان أيضا يتجاوز قدراتنا الخاصة. كان علينا الاستمرار في الاستفادة من هذه القوة للبقاء نظيفين. سرعان

على: "لقد وجدنا أن حالتنا الروحية هي الأساس لتعاف ناجح يوفر نموا غير محدود." هذا النمو يعتمد على إعفاء يومي يعتمد على صيانة روحانية. هذا الاتصال بهذه القوة، لمواصلة هذا الطريق من التعافي. من خلال ممارسة الاتصال المستمر والواعي، نسعى لتحسين هذه العلاقة. بنص نصنا الأساسي كان علينا أيضا تحسين

يكون يقظتنا الروحية تقدمية، حتى لا تغفو أرواحنا مرة أخرى. نحضر الاجتماعات، ونعمل مع الرعاية، ونقوم بالخدمة ونعمل مع الآخرين لضمان تعافينا. يمكن أن يقودنا دليل هذه المرحلة في التعافي، التي تسمى أحيانا الاكتشاف، إلى الاستقرار العاطفي. يجب أن

علينا أيضا أن نذكر أنفسنا أن هذا برنامج لمدة أربع وعشرين ساعة.

في هذه اللحظة

سنستمر في الاعتماد على هذه القوة ليس فقط للحفاظ على نظافتنا، ولكن أيضا لمواصلة التعافي.

22 سبتمبر

في التفكير، كانوا في يوم من الأيام في أعماق اليأس واليأس، والآن جادون في تعافيتهم الخاص ومساعدة المدمن المتألم." نظرة جديدة، وهي العناية والمشاركة على طريقة زمالة مدمني المخدرات المجهولين. نحن محاطون بمدمنين متشابهين "الآن نعيش"

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 33-3 p. 159-160)

العليا هو أن ممارسة هذه المبادئ ومشاركة هذه الهدية مع الآخرين هي طريقة جديدة للعيش. في الإدمان النشط لم تكن هذه هي الطريقة التي عشنا بها. "طريقة جديدة للعيش"، هذا جزء من رسالتنا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. ماذا يعني ذلك بالنسبة لنا؟ ما كشفه لنا القوة

وضعنا إيماننا قبل أي شيء، بما في ذلك أحباتنا. عند وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، التقينا بأخرين كانوا في قبضة اليأس، كما كنا. في الإدمان النشط، لم نمارس المبادئ الروحية، ولم نغير الممتلكات المادية طريقتنا في الحياة. معظمنا، أثناء الاستخدام، لم يهتم كثيرا بأي شخص أو أي شيء. الآن يبدو أنهم أحرار وراضون بشكل معقول. من الرماد، وجدوا الأمل.

رسالة زمالة مدمني المخدرات المجهولين عن الأمل ووعده الحرية. قيل لنا أنه للحصول على هذه الهدية من الحياة، كان علينا بذل الجهد للحصول عليها. شاركوا أملهم وأظهروا لنا تلك اللغة الصامتة من التعاطف. كانت

يعتبر الآن أفضل يوم في حياتنا لأنه يمكننا من الاستسلام غير المشروط. بالاستسلام للمبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحن أحرار. هذه الهدية، كان علينا أن نعطيها للمدمنين المتألمين الآخرين للحفاظ عليها. اليوم نستخدم ماضيها كحجر زاوية وحجر لمس للنمو الروحي. أسوأ يوم في حياتنا بمجرد تلقي

نعمل على الخطوات مع رعاة زمالة مدمني المخدرات المجهولين. تطور علاقة مع قوة عليا من فهمنا الخاص.

إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. نحضر الاجتماعات لنقل رسالتنا، ونخدم الزمالة في شكل خدمة. يتم تعزيز تعافينا عندما نشركه مع الآخرين. نجيب على نداء المساعدة من الآخرين الذين يصلون حديثا

في هذه اللحظة

ننسى لماذا نحن نظيفون، فقط لليوم. سنظهر الامتنان من خلال تخصيص بعض الوقت لمشاركة بحرية ما تم مشاركته معنا بحرية. لن

23 سبتمبر

"الحب غير المشروط الذي نجده في الاجتماعات يجعل من الممكن الاسترخاء ومراجعة افتراضاتنا عن أنفسنا والواقع."

— الكتاب الرمادي, 3-1 (Chapter Two, Lines 1-3), p. 19

"كنا نعيش ونعيش لنستخدم." في الإدمان النشط، ساعدت أدوات المرض في تشكيل شخصياتنا. كما أثرت على ما كنا نفكر فيه عن أنفسنا. من وقتنا في الاستخدام والبحث عن طرق لاستخدام المزيد. نحو نهاية استخدامنا، كان لدى معظمنا اتصال قليل جدا مع الآخرين، إلا لخدمة إدماننا النشط. العزلة قلصت عالمنا. قضينا الكثير المخدرات المجهولين، اكتشفنا أننا كنا أشخاصا مرضى نحاول التحسن، وليس أشخاصا سيئين نحاول الشفاء. تعلمنا أن مشكلتنا كانت ذات طبيعة روحية. ونحن نفكر في أنفسنا كعيب يبحث عن شخصية. عندما شارك الآخرون قصصهم معنا، تعرفنا على مشاعرهم ومعاناتهم. بعد القدوم إلى زمالة مدمني وصل الكثير منا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين حلا روحانيا. تطلب الحل منا اتخاذ إجراء من خلال تطبيق المبادئ الروحية في كل مجال من مجالات حياتنا. عرض علينا زمالة، حتى لا نضطر للقيام بذلك بمفردنا، لأننا لا نستطيع. أصبحت اللغة غير المنطوقة من التعاطف واحدة من المبادئ التي قادتنا إلى قبول الذات. عرض علينا الحرية من الإدمان النشط. عرض علينا البرنامج الفعال مع الآخرين. تجعل الخطوات والتقاليد هذا ممكنا. نبدأ في تجربة علاقة مع الواقع، بينما نشارك هذه المبادئ الروحية مع الآخرين في حياتنا. تخبرنا أدبياتنا أن جزءا من العقلانية هو التواصل

في هذه اللحظة

لن نقوم بالوعظ أو الحكم على بعضنا البعض. ندرك بينما نستمر في العودة، أن ما يجعلنا فريدين، هو أننا جميعا متشابهون.

24 سبتمبر

الوحيد الذي نريد التأكيد عليه هو أنه يجب أن تشعر بالراحة مع قوتك العليا وأن تكون قادرا على القول بأن قوتك تهتم بك." "الشيء

— الكتاب الرمادي, (Step Two, Lines 12-15) p. 35

يخفف من هوسنا بالاستخدام ويساعدنا في انسحاباتنا. يمنحنا زمالة مدمني المخدرات الحرية في اختيار قوة أكبر من أنفسنا يمكنها أن تعيدنا إلى العقلانية. تخبرنا أدبياتنا أننا نحتاج إلى الخطوة الثانية لتحقيق أي نوع من التعافي المستمر. العمل على هذه الخطوة ما يطلب منا هو أن تكون هذه القوة محبة وراعية. هذه القوة العليا التي نفهمها لا تأتي بدون شروط.

أن ينعكس الاهتمام والثقة والصبر الذي نظهره من خلال علاقتنا مع هذه القوة على الآخرين. تخبرنا أدبياتنا أنه من الأفضل أن نفهم بدلا من أن نفهم. الثالثة أن نكون صادقين بشأن إيماننا. جزء من الصدق هو أن نكون مستعدين لمحاولة تقليد بعض صفاتها وإظهار التعاطف للآخرين، كما يظهر لنا. يمكن تطلب منا الخطوة

إذا كنا نطلب من قوتنا العليا إزالة نقائصنا، فإننا نطلب المغفرة في نفس الوقت. بدورنا، سنظهر روح المغفرة هذه للآخرين.

في هذه اللحظة

سنختار قوة عليا نفهمها. سنختار قوة تعكس كيف نريد أن نعامل، وكيف سنعامل الآخرين من خلال المبادئ الروحية.

25 سبتمبر

"كمدمنين مستخدمين، كنا نعيش تحت نظام من الخوف. في تحقيق حياتنا الجديدة، نريدها خالية من الخوف غير المعقول."

— الكتاب الرمادي, (p. 42 (Step Four, Lines 20-21

جرد أخلاقي بلا خوف لأنفسنا، يبدو سهلاً أليس كذلك؟ كمدمنين، كانت حياتنا تهيمن عليها الخوف.

الذات هو جذر كل مشاكلنا. كنا نتصرف بناء على نقائصنا كوسيلة لتغطية ما كنا نشعر به حقاً. خدمتنا هذه النقائص لفترة من الوقت في إيماننا النشط. كان الخوف المتمركز حول

زائفة لأنفسنا، ليراها الآخرون. لم تكن نحب أنفسنا، وكنا متأكدين أنه إذا تعرف الآخرون علينا، فسيتم رفضنا. تخبرنا أدبياتنا أن الأفتعة يجب أن تذهب. نقص تقديرنا لذاتنا جعلنا نخلق صوراً

هو وضعنا الافتراضي؛ كان يحفزنا على التصرف ورد الفعل. كنا دائماً نغطي من نحن حقاً. كان وضع القلم على الورق وكشف أنفسنا لأنفسنا هو حلنا. كان الخوف

وكشف الحقيقي من المتخيل. كتابة جردنا تفتح أجزاء معينة من اللاوعي لدينا التي لا يمكن الحديث عنها فقط. شفاءنا يكمن في الكتابة في هذه الخطوة. نحتاج إلى إله محب ليرشدنا، ويمنحنا الشجاعة لتجاوز هذا الخوف

علينا أن نتذكر أن القوة العليا التي جعلتنا نظيفين في الخطوات الأولى لا تزال معنا خلال هذه العملية. يساعدنا سرد أصولنا وخصومنا في قبول الذات. مع زيادة إيماننا مع كل ضربة قلم، تقل مخاوفنا.

أحد نتائج هذه الخطوة هو أننا نقشر طبقة أخرى من البصل. هدفنا في التعافي هو الوصول إلى الجوهر، لأن هذا هو المكان الذي تكمن فيه روحانيتنا.

في هذه اللحظة

سيساعدنا الله في إزالة هذه الأشواك من جوانبنا. علينا أن نكون دقيقين ونكتب من خلال مخاوفنا.

26 سبتمبر

أن نحكم على عيوب الآخرين. الشيء الذي سيجعلنا أفضل هو تنظيف حياتنا من خلال تخلص أنفسنا من الشعور بالذنب." "لن يجعلنا أشخاصا أفضل"

— الكتاب الرمادي، (Step Eight, Lines 12-14) (p. 51)

في إيماننا، وضعنا أنفسنا في مواقف لنجرح من قبل الآخرين. كما أننا، من خلال نقائصنا، نجحنا في إظهار أسوأ ما في الناس، عائلتنا وأرباب العمل. بحلول الوقت الذي نصل فيه إلى الخطوة الثامنة، يجب أن نكون قد وضعنا جانبا لوم الآخرين.

هذا أيضا من أن نصبح مستعدين لمسامحة الآخرين، خاصة إذا لم نغفر لهم. في هذه الخطوة نحقق الحرية من الشعور بالذنب الماضي الذي حاصرنا. مسؤولين عن مرضنا، إلا أننا مسؤولون عن تعافينا. في الخطوة السابعة، تعلمنا أن الله قد غفر لنا، وبما أننا لسنا أعظم من الله، نتعلم أن نغفر لأنفسنا. سيمكننا قيل لنا أنه على الرغم من أننا لسنا

والأماكن والأشياء التي ألحقنا بها الأذى. كان أي شيء أو أي شخص تواصلنا معه خلال إيماننا ضحية. تقول أدبياتنا أننا أيضا أننا أنفسنا في هذه العملية. نصبح مستعدين لعمل قائمة بالأشخاص

الأضرار التي ألحقها بالآخرين قد تكون طفيفة أو كبيرة. كانت الأضرار جسدية، عقلية، روحية وعاطفية. بدأنا ننظر إلى جانبنا من الشارع.

كنا نكتب، بدا أن غضبنا واستيائنا يذويان. بدأنا نبني الوعي ونكتسب وجهات نظر جديدة عن أنفسنا والآخرين. نختبر مستوى أعمق من وعد الحرية. بينما

نشارك قائمة تعويضاتنا مع الراعي. سيظهرون لنا إلا حيث يؤدي ذلك إلى إيذاءهم أو الآخرين.

في هذه اللحظة

سننظف جانبنا من الشارع. سنتعلم أيضا، مع مرور الوقت، أن نسامح أولئك الذين نعتقد، حقيقيين أو متخيلين، أنهم أدونا.

27 سبتمبر

"هناك شيء في شخصياتنا المدمرة للذات يصرخ من أجل الفشل."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 34-35, p.126)

هي الشعور بالفشل. وضعنا الافتراضي هو التدمير الذاتي. التعافي هو رحلة شاقة، وهذا يعني بعض العمل من جانبنا. الرغبة في التغيير تعتمد علينا. بغض النظر عن المدة التي تبقى فيها نظيفين، وبغض النظر عن مقدار ما نتعافى من خلال العمل وعيش الخطوات؛ فإن حالتنا الطبيعية

تبدأ رحلتنا في التعافي برغبة. الأفعال التي نقوم بها في تعافينا ستحدد تلك الرغبة.

حضور الاجتماعات، يتم إزاحة زر التدمير الذاتي لدينا، في ذلك اليوم. ترتفع أرواحنا، ونحصل على فرصة للتعافي من خلال استراحة أخرى ليوم آخر. نحصد ثمار التعافي عندما نزرع بالمبادئ الروحية. من خلال

صحيح أيضاً. كلما ابتعدنا عن اجتماعاتنا، كلما اقتربنا من العثور على زر التدمير الذاتي. تذكرنا الخطوة الثانية بأننا اشترينا تدميرنا على خطة زمنية. العكس

مع الواقع. مرض الإدمان جعل أرواحنا تنام، ثم بدأنا في التعاطي. كان هذا المرض موجوداً فينا قبل أن نعرفه وحتى قبل استخدامنا الفعلي للمخدرات. ما كنا نفتقر إليه هو علاقة

الثانية. " هنا يلتقي الجنون بالله. يقدم لنا زمالة مدمني المخدرات مبادئ روحية لنعيش بها. إنها مكتوبة ببساطة بحيث يمكننا اتباعها في حياتنا اليومية. تقول الخطوة الثالثة في الكتاب الرمادي: "هذه هي الخطوة التي نتواصل فيها مع العقلانية التي وعدنا بها في الخطوة

نجد أن أفضل طريقة للخروج من الذات هي العمل مع الآخرين. مشاركة الأمل تعطينا الأمل وهذا يجعلنا نتخذ الأفعال التي تدفعنا إلى الإيمان.

في هذه اللحظة

سنواصل، من خلال حضور الاجتماعات والعمل على برنامج حي، إزاحة زر التدمير الذاتي لدينا.

28 سبتمبر

"تدرجياً، عندما نصبح أكثر تركيزاً على الله بدلاً من التركيز على الذات، يتحول يأسنا إلى أمل."

— الكتاب الرمادي, (p. 147 (Chapter Nine, Lines 4-5

زمالة مدمني المخدرات هو كيف نتواصل مع العقلانية. مع كل خطوة نتخذها، نتعمق علاقتنا مع الله كما نفهمه. يصبح قوتنا العليا شبكة الأمان في حياتنا. عيش خطوات

مع زيادة ثقافتنا، يزداد إيماننا. يصبح الله شخصية فاعلة في حياتنا بدلاً من أن يكون رمزا بعيدا. نصبح أكثر وعياً بالله وأقل وعياً بالذات.

الله وأقل تركيزاً على الذات. مع استيقاظ أرواحنا، كنتيجة لتلك الخطوات؛ نصبح مصدر فائدة لمن حولنا. لم نعد نسبب الفوضى في حياتنا وحياة الآخرين. نصبح أكثر تركيزاً على

من العزلة والوحدة الناتجة عن الإدمان إلى تيار الحياة الرئيسي. "إنه تقدم بمرور الوقت وليس بين عشية وضحاها. في تعافينا نحصل على ما نضعه فيه. هذه عملية تدريجية. تخبرنا الخطوة السابعة بأننا "نتغير كل يوم لنخرج تدريجياً وبعبارة وبساطة

نشارك هذه الرسالة الأمل مع الآخرين من أجل الحفاظ عليها. نتعلم العمل مع المدمنين الذين يسعون للتعافي.

نضيء الطريق لهم كما أضيء لنا. نمارس الوعي بالله في كل ما نقوم به. نواصل هذه الرحلة حتى يستمر استيقاظنا الروحي في التقدم.

في هذه اللحظة

سنشارك هذه الهدية الثمينة من الأمل مع أولئك الذين في يأس.

29 سبتمبر

"أحياناً، بعد بضعة أيام من إهمال الصيانة الروحية، تبدأ الأمور في الخروج عن السيطرة في حياتنا."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 4-6, p. 146)

غير مركزة مع المطبات والمنحنيات خلال رحلتها اليومية. عادة ما تكون غير مدركين لمدى عدم تركيزها حتى نلتقطها وننظر من خلالها مرة أخرى. بشكل غير معقول. يحدث هذا العملية ببطء وبدون ملاحظة، حتى نكون في مشكلة روحية. مثل زوج من المناظير المركزة في صندوق سيارة متحركة، تصبح يذكرنا النص الأساسي بأنه عندما نتوقف عن العيش في اللحظة الحالية، تصبح مشاكلنا مضخمة

حقاً. يحدث نفس الشيء لنا بدون الصيانة اليومية لأرواحنا. بدون الممارسة اليومية، نصبح مثل تلك المناظير في صندوق تلك السيارة، غير مركزة. ندرك مدى عدم تركيزها

موضوع أماننا كنتيجة للخطوة السادسة. بمساعدة الله كما نفهمه، نستفيد من القوة للسير في هذا الطريق. نستسلم يومياً ونثق بأن الله سيعتني باحتياجاتنا. في الخطوة السابعة، هناك صندوق أدوات روحي

بين الإيمان والخوف. كانت هذه العلاقة قد بدأت في الخطوة الأولى، عندما استسلمنا لبرنامج زمالة مدمني المخدرات. في تلك اللحظة، تفتح عقولنا. تبدأ الخطوة الثالثة في سد الفجوة

ندرك الأمل من حولنا كدليل في حياتنا وحياة الآخرين. نصبح جزءاً من رسالتنا بينما نعيش هذا البرنامج ونشاركه مع الآخرين.

في هذه اللحظة

سنواصل التركيز على المبادئ الروحية يومياً، خلال المطبات والمنحنيات في اليوم.

30 سبتمبر

"من خلال الحرية في حياتنا الجديدة، نحن قادرون أخيرا على رؤية الخصائص الخاصة التي نمتلكها كأفراد"

— الكتاب الرمادي، 3-1 (Chapter Ten, Lines 1-3) (p. 161)

كراهية الذات. استخدمنا المخدرات للهروب من الذات، ولأن نكون شخصا آخر. المشكلة في استخدام المخدرات هي أننا لم نحب ما أصبحنا عليه أيضا. جزء من مرض الإدمان هو

لم نتمكن من العيش مع أو بدون المخدرات. بعد فترة، لم نحب العيش في جلودنا.

إلى نقطة حيث بدأ الانتحار فكرة جيدة؛ لذلك استخدمنا المزيد لتغطية هذه المشاعر. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحن نقدم طريقة جديدة للحياة. كلما استخدمنا أكثر، شعرنا بأسوأ. وصل الكثير منا

البرنامج، ومع مساعدة قوتنا العليا؛ أصبح ما كنا نقصد أن نكون حقا. أصبح أشخاصا محبين ومهتمين. تطور الامتنان لحياتنا وللأشخاص في حياتنا. أولا؛ الحرية من المخدرات، ثم الحرية من الذات، وأخيرا الحرية من الآخرين والعالم بشكل عام. من خلال عملية العمل على الخطوات وممارسة مبادئ نحن نقدم وعد الحرية.

إلى حالة أفضل مما كانوا عليه قبل أن يمرضوا. مع هذه الحالة الجديدة، نحن قادرون على مساعدة الآخرين. لم نعد بحاجة إلى التظاهر بأننا شخص آخر. زمالة مدمني المخدرات المجهولين تعيد الأشخاص المرضى

في هذه الرحلة، نقدم لأنفسنا. اليوم، نقبل ونبدأ في حب أنفسنا.

نساعد الآخرين بمشاركة من نحن حقا.

في هذه اللحظة

سنرى أن القيمة الحقيقية تكمن في أن نكون أنفسنا. سنشارك ذواتنا الحقيقية مع الآخرين.

1 أكتوبر

"من المهم أن نتذكر من أين جئنا حتى لا نعود. كان علينا أن نمر بما مررنا به لنصل إلى ما نحن عليه الآن."

— الكتاب الرمادي، (p. 42 (Step Four, Lines 4-6)

أي معنى، فيما يتعلق بـ "المكسب." في معظم الأحيان بدا بلا معنى وذاتي الإلحاق. في معظم الأحيان كانت نتيجة هذا الألم تتبعها ظروف وعواقب سلبية. معظمنا سمع العبارة، "لا ألم، لا مكسب." لم يكن للألم في الإدمان النشاط أن أسوأ يوم في حياتنا سيتحول إلى حجر أساس إيجابي سيساعدنا بالفعل. دفع الألم معظمنا إلى استسلامنا الأولي. نستذكر السموم من أهوال إدماننا. عند وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، لم يدرك معظمنا دفعنا الألم إلى التغيير؛ كما ساعدنا على التعاطف مع الآخرين. تنص الخطوة الثانية على أن هذا الألم يجبرنا على البحث عن قوة أكبر من أنفسنا. بينما نعمل على الخطوة الرابعة، نستخدم ذلك الألم للكتابة، وبينما نكتب نشقى. في بداية رحلتنا، استخدم الكثير منا الألم كمحفز للتغيير. في الشفاء. مع كل بقعة روحية، نستضيء وتحل مبادئ الحرية والفرح محل دوافعنا. في التعافي، نتحرك عبر الألم ولم نعد نعتمد عليه لتحفيز التغيير. من خلال العمل على برنامج حي، نبدأ بها. كلما خالفنا المبادئ الروحية، نبدأ في الشعور بالألم الذي ينتجته إرادتنا الذاتية. العيش حياة روحية يتعارض أحيانا مع حالتنا البشرية ولا نذكر إدماننا. خطواتنا وتقاليدنا هي مبادئ روحية للعيش حتميين، لكن المعاناة اختيارية. اليوم، نرحب بالتغيير ونقبل آلام النمو التي تصاحبها أحيانا. مهما كان يزعجنا في أي لحظة معينة، يصبح أعظم معلم لنا. قد يكون التغيير والألم

في هذه اللحظة

كمحفز للتغيير. بينما نمو بمساعدة الله، وورعاتنا وبرنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يحل حسن النية محل الألم كمحفز. نستخدم الألم في البداية

2 أكتوبر

"من المهم أن نحافظ على الإيمان ونجددها من خلال الصلاة اليومية."

— الكتاب الرمادي، (p. 58 (Step Eleven, Lines 26-27)

اليوم، فإن برنامج الأمل أدى غرضه في ذلك اليوم، ويجلبنا إلى اليوم. كل ما نحصل عليه هو إعفاء يومي، وهذا يعتمد على صيانة روحانية يومية. القوة التي نحتاجها لمواصلة السير في هذه الحياة الروحية من خلال تجديد هذا الالتزام على أساس يومي. بنفس الطريقة التي لا تبقينا فيها حمام الأمل نظيفين تقول خطوتنا الحادية عشرة أننا نستمر في البحث من خلال الصلاة والتأمل، لتحسين اتصالنا الواعي بالله كما فهمناه. نحصل على تفنن إلى القوة التي تأتي من اختيارنا الخاص. "اليوم يمكننا أن نتعلم دون أن نختبر الألم أولاً. نمارس هذه المبادئ الروحية في جميع مجالات حياتنا. الحفاظ على اتصالنا الواعي بالله كما نفهمه سيضمن نمونا المستمر وتعافينا. تقول أدبياتنا، "الأخلاق المفروضة من خلال الصلاة، نصل إلى هذه القوة. نطلب بتواضع أن يظهر لنا إرادته لنا. في التأمل، نحقق هذا الاتصال. نحصل، من خلال هذه العملية، على القوة لحمل ونعيش رسالة زمالة مدمني المخدرات المجهولين. العيش بهذه الطريقة في الحياة إلينا قريباً بعد دمج هذه المبادئ الروحية في شؤوننا اليومية. تصبح يقظتنا الروحية قوة ديناميكية وليست ثابتة في تعافينا. العاطفي وربما نحقق التعافي العاطفي. تحدث هذه العملية من التعافي، والكشف والاكتشاف على مر الزمن مع الكثير من الأفعال من جانبنا. تأتي فوائد في الخطوة الحادية عشرة، نحصل على الاستقرار عندما نشارك هذه الهدية من الأمل مع الآخرين، نصل إلى نمو غير محدود.

في هذه اللحظة

سنمارس برنامج تعافي يومي. سنستمر في المشاركة في رحلتنا يوماً بيوم.

3 أكتوبر

"مبدأ الاستسلام هو الاعتراف بالمسؤولية عندما نكون مخطئين وممارسة الإيمان."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 22-24) (p. 146)

التي تسببنا فيها. سمعنا من الآخرين الذين كانوا هنا قبلنا أن "خذ الأمور بسهولة." كل ما كان علينا فعله الآن هو عدم التعاطي والاستمرار في العودة. عندما وصلنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، قيل لنا إننا لسنا مسؤولين عن مرضنا. قيل لنا إننا سنكون مسؤولين عن الأضرار مع مرور الوقت، سنتعلم تحمل المسؤولية عن تعافينا. تضمن استسلامنا الأولي الاعتراف بأننا مدمنون في الخطوة الأولى. المجهولين. كان الامتناع التام والكامل مبدأ روحيا آخر كان علينا تربيته والاستسلام له. يعني مبدأ الصدق أننا نوافق أفعالنا مع الحقيقة في الخطوة الأولى. ثم نستسلم للمبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات تخفف من هوسنا بتعاطي المخدرات. يظهر هذا الاستسلام من خلال أفعالنا، وهذا ما نحن مسؤولون عنه. هذه العملية هي ما يعيدنا إلى مبدأ العقلانية. نستعين بقوة أكبر من أنفسنا الثالثة. نستسلم لإرادة الله من خلال موافقة أفعالنا مع تلك الإرادة. اعترافنا بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا هو كيف نمارس المبدأ الروحي للإيمان. نبدأ هذه العلاقة مع هذه القوة الأكبر من أنفسنا في الخطوة نستمر في ممارسة المبدأ الروحي للاستسلام من خلال مشاركة هذه الهدية، من خلال حمل الرسالة النقية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين.

في هذه اللحظة

سنتحمل المسؤولية عن تعافينا، سنمارس الإيمان من خلال مبدأ الاستسلام؛ موافقة أفعالنا مع الحقيقة.

4 أكتوبر

"إعطاء ما تم إعطاؤه لنا هو أفضل تأمين ممكن ضد الانتكاس."

— الكتاب الرمادي, (p. 59 (Step Twelve, Lines 22-23

أولاً. هذا التكرار لتعافينا يعني أيضاً أنه لا ينتهي عند الخطوة الثانية عشرة، إذا توقفنا هنا، ستبدأ عملية الانتكاس. الصحوة الروحية هي عملية مستمرة. 10-11، يقول: "يجب أن يسبق هذه الخطوة العظيمة العمل على الخطوات من واحد إلى أحد عشر." هذا يعني أن الخطوات السابقة يجب أن تعمل وتعايش في الكتاب الرمادي، الصفحة 59، السطور

علينا أن نستمر في هذه الرحلة المتكررة. بنفس الطريقة التي تستيقظ بها أرواحنا نتيجة لتلك الخطوات، يمكن لأرواحنا أن تعود للنوم مرة أخرى. لزمالة مدمني المخدرات المجهولين في كل مجال من مجالات حياتنا. إحدى الطرق التي نحافظ بها على تعافينا هي مشاركته مع مدمن آخر يعاني. علينا أن ندرك أنه حتى لو كنا على الطريق الصحيح، علينا أن نستمر في التحرك، لأن هناك دائماً قطار آخر قادم. يجب ممارسة المبادئ الروحية واليأس إلى حالة نكون فيها قادرين على العمل كأدوات لإرادة الله. " هذا الكشف بأن تعافينا أكثر من مجرد بقائنا نظيفين وتعافينا هو مفهوم جديد لكثير منا. الخطوة الثانية عشرة هي كيف نحمل رسالتنا من مدمن إلى آخر بشكل فردي. يقول كتابنا الرمادي: "توجهنا الخطوات الاثنتا عشرة من حالة الإذلال الخطة المزدوجة لله هي أنه أنقذنا، حتى نتمكن من مساعدته في إنقاذ الآخرين.

في هذه اللحظة

سنستمر في إعادة تدوير تعافينا، سنتذكر أن الانتكاس هو أيضاً عملية.

5 أكتوبر

"أجبرنا على قطع كل تبريراتنا وكل أفكارنا عن كوننا ضحايا."

— الكتاب الرمادي، (p. 52 (Step Eight, Lines 11-12)

ما بدأ كغضب واستياء تجاه ما حدث لنا في الخطوة الرابعة، انقلب في الخطوات الخامسة والسادسة والسابعة. ثم تم الكشف لنا عن عيوبنا الخاصة. الخطوة الثامنة، تضاعفت قائمة الأسماء في الخطوة الرابعة تقريبا لقائمتنا في الخطوة الثامنة. السبب في ذلك هو نتيجة الخطوات الخامسة والسادسة والسابعة. بالنسبة للكثير منا، بحلول الوقت الذي كتبنا فيه قائمة

تمكنا من رؤية دورنا في تلك المواقف. رأينا أن إيماننا والمخدرات وضعونا في مواقف لإلحاق الأذى وللتعرض للأذى من الآخرين.

هو أنه إذا لم نكن نمارس مرض الإدمان، ربما لم نكن في وضع للتعرض للأذى. لم نعد نستطيع لعب لعبة اللوم. قطعنا تبريراتنا ورأينا الدور الذي لعبناه. دورنا

أحد أهداف هذه الخطوة هو تحقيق الحرية من ذنب الماضي. كان الكثير منا ضحايا حقيقيين عندما كنا أطفالا. قد نحفظ بالاستياء ضد المعتدين علينا.

سيظل يؤلم أرواحنا التمسك بهذه الاستياء. تجعل الخطوة الثامنة مسامحة هؤلاء الأشخاص ممكنة.

في هذه الخطوة كيف أن أفعالنا وسلوكياتنا، في الإدمان النشط، أثرت علينا فعليا على مستوى عميق. لهذا السبب يقترح أن نضع أنفسنا أيضا في القائمة. نغفر لأنفسنا أيضا في هذه الخطوة. نظهر

رعائنا، نصبح مستعدين لتعديل ماضيها. يقول كتابنا الرمادي إنه في هذه الخطوة، "تكتسب مواقف جديدة تجاه أنفسنا، وكيف نتعامل مع الآخرين."

بفضل الصلاة ومساعدة

في هذه اللحظة

سنعترف بأنه في معظم الحالات، كنا المعتدين، وليس الضحايا. سنتعلم روح المسامحة كنتيجة لذلك.

6 أكتوبر

"التخطيط المسبق للخطوة التاسعة يمكن أن يكون عقبة كبيرة سواء في إعداد القائمة أو في أن نصبح مستعدين."

— الكتاب الرمادي, P. 52 (Step Eight, Lines 14-16)

التخطيط المسبق؛ لم نعش في اللحظة. كنا نندم على ماضينا، ونستعير من الغد. كنا نتوقع كيف ستحدث المواقف والأحداث، بأسوأ السيناريوهات والنتائج. في الإدمان النشط، أصبحنا خبراء في

أصبحنا كتاب سيناريو جيدين في فيلم رعب. كانت الحبكة كلها تضعنا في أسوأ حالة ممكنة ولم تكن مبنية على الواقع.

المجهولين، لا تزال توقعاتنا يمكن أن تكون مبنية على الخوف. الخوف ليس في الحاضر أبداً؛ إنه نحن نعيش في المستقبل، مما يسبب قلقنا وهواجسنا. في معظم الأحيان، كانت توقعاتنا خاطئة. الآن ونحن في زمالة مدمني المخدرات

في اللحظة، فإن مخاوفنا تقل. ونتيجة لذلك، تزدهر روحانيتنا. نحن قادرون بعد ذلك على إعداد قائمة بكل الأشخاص والأماكن والأشياء التي أضررنا بها. نجد أنه إذا عشنا

أن يكون عقبة في إعداد القائمة وأن نصبح مستعدين. علينا أن نتذكر أن الغرض من هذه الخطوة هو أن نحقق الحرية من الشعور بالذنب، من ماضينا. نصبح قادرين وربما مستعدين لتصحيح أخطائنا. تقول أدبياتنا: "نحاول العمل على هذه الخطوة كما لو لم تكن هناك خطوة تاسعة." وتواصل القول إنه يمكن نحن نستعد لممارسة المبدأ الروحي للتسامح. نضع أنفسنا على القائمة للأذى الذي تسببنا به للآخرين.

نسامح أنفسنا، نصبح قادرين على مسامحة الآخرين. البعض سيضع الله على القائمة لأننا في إدماننا النشط، انتهكنا معظم المبادئ الروحية التي خلقها. عندما

في هذه اللحظة

لن نتوقع بشأن إجراء التعديلات. سنبقى في اللحظة مع حضور الله.

7 أكتوبر

نزال نعتمد، لكن اعتمادنا قد تحول من الأشياء من حولنا إلى الله المحب والقوة الداخلية التي نحصل عليها في علاقتنا معه." "كمتعاقين من الإدمان، نجد أننا لا

— الكتاب الرمادي، (Tradition Seven, Lines 18-21, p. 106)

على الأشخاص والأماكن والأشياء لتغذية إدماننا. هذا الاعتماد غير الصحي جعلنا عبيدا لإدماننا. لم نكن نستطيع أن نكون أنفسنا أو نقف على أقدامنا. في الإدمان النشط، اعتمدنا

من قبل مرض الإدمان. في التعافي، تحول اعتمادنا إلى قوة أعلى، وإلى برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. وجدنا أن هذا كان اعتمادا صحيا. كنا سجناء أنفسنا وكنا محتجزين كرهائن

لم نعد بحاجة إلى أن نكون رهائن في سجوننا التي صنعناها بأنفسنا. اعتمادنا، وليس الامتثال، هو في الواقع علاقة صحية مع قوة إيجابية في حياتنا. وجدنا أننا لم نعد بحاجة إلى أن نكون وحدنا.

نرى ونختبر دليل العقلانية في حياتنا وفي حياة الآخرين. تطور الإيمان نتيجة لهذا الثقة والعمل.

منا في الإدمان النشط وقبل الانضمام إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. نستمر في الاستفادة من هذا المصدر للقوة الداخلية والنمو الروحي المستمر. لم يعد إيماننا أعمى. إنه في الواقع علاقة عمل مع الله كما نفهمه. هذا شيء افتقده الكثير

نستمر في الاعتماد على الله ودعم الآخرين. على الرغم من أن الروحانية هي طريق فردي، إلا أننا لا نزال نقوم بذلك معا، لم نعد مجبرين على العزلة. تنمو أرواحنا ونكتسب المزيد من الحرية. في هذا البرنامج الحي،

في هذه اللحظة

سنحول اعتمادنا من مرض الإدمان إلى الله وبرنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين.

8 أكتوبر

"نشك في أنه إذا لم نستخدم ما لدينا، فسوف نفقد ما لدينا."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Heading) (p.119)

تتطلب عملية التعافي عملاً مستمراً من جانبنا. تقول أدبياتنا أن برنامجنا هو مجموعة من المبادئ المكتوبة ببساطة بحيث يمكننا اتباعها في حياتنا اليومية. عملية، ولكن الانتكاس أيضاً عملية؛ عملية الانتكاس لا تتطلب أي عمل من جانبنا. الحقيقة هي أن عدم العمل على عملية التعافي هو عندما تبدأ عملية الانتكاس. التعافي هو

أهم شيء فيها هو أنها تعمل. يؤثر الإدمان علينا في كل مجال من مجالات حياتنا. يجب أن نمارس هذه المبادئ الروحية في كل مجال لكي تعمل.

تذكرنا أدبياتنا أنه إذا لم نستخدم ما لدينا، فسوف نفقده في الانتكاس. آخر عمل جسدي في الانتكاس هو أننا نستخدم. نحمل في نهاية الانتكاس.

عندما نتوقف عن استخدام ما تعلمناه، في تلك اللحظة تبدأ عملية الانتكاس. يجب أن نبقي نشطين في تعافينا. يجب أن نستمر في حضور الاجتماعات. تتوقف عملية التعافي

نستمر أيضاً في العمل مع الرعاية والمسترشدين إذا كان لدينا أي منهم. تخبرنا أدبياتنا أننا نستمر في عيش المبادئ الروحية للخطوات والتقاليد.

يجب علينا أيضاً أن نعطي ما لدينا لكي نحافظ عليه.

في هذه اللحظة

سنمارس المبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات المجهولين يومياً، لحظة بلحظة. سنستخدم ما لدينا أو نفقده في عملية الانتكاس.

9 أكتوبر

"أحياناً، بعد بضعة أيام من إهمال الصيانة الروحية، تبدأ الأمور في الخروج عن السيطرة في حياتنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 146 (Chapter Nine, Lines 4-6)

نعم؛ وذهبتنا إلى مئات الاجتماعات سابقاً. هذا برنامج على مدار الأربع والعشرين ساعة وكل العمل الذي قمنا به أوصلنا إلى ما نحن عليه اليوم. العيش فقط من أجل اليوم يتطلب منا تجديد تعافينا على أساس يومي. لقد عملنا على الخطوات،

السرية تقترح ألا ننسب الفضل لأنفسنا في تعافينا. نشكر الله كما نفهمه. نظهر امتناننا من خلال حضور الاجتماعات والبقاء متاحين للخدمة.

اليومية. تعافينا جيد بقدر عملنا الأخير على الخطوات، والاجتماع الأخير، والمبدأ الأخير الذي مارسناه. التعافي المستمر يعني ذلك بالضبط، مستمر. مشاركته مع المدمنين الآخرين الذين يعانون. بالنسبة لنا، عدم الاستمرار على أساس يومي في تجديد استسلامنا والتزامنا بالتعافي، يضحك المشاكل في الحياة نظهر أيضاً امتناننا من خلال

تعافي الأمس. شارك أحد الأعضاء أنه عندما يذهب للنوم في تلك الليلة، ينتهي تعافيه. عندما يستيقظ في اليوم التالي، يجدد تعافيه بصلاة الخطوة الثالثة. لا يمكننا البقاء نظيفين على استحمام الأمس، لذلك لا يمكننا البقاء نظيفين على

هذا الاستسلام اليومي يسمح لنا بالبقاء نظيفين لذلك اليوم. هذه المهلة اليومية الممنوحة لنا تعتمد على استسلامنا الكامل للمبادئ الروحية على أساس يومي.

في هذه اللحظة

سنجدد التزامنا بتعافينا. سنستمر في الاستسلام على أساس يومي كما لو كانت المرة الأولى.

10 أكتوبر

"قبل أن نصبح نظيفين، كانت جميع أفعالنا موجهة بالاندفاع. نادرا ما كنا نفكر بشكل بناء."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, Lines 24-26, p. 137)

في إيماننا النشط، نادرا ما كنا نتخذ قراراتنا بأنفسنا. كانت قراراتنا تتخذ لنا بشكل افتراضي.

لنا من قبل الآخرين. كمدمنين مستخدمين، كنا موجهين بما يبدو أنه غرائز حيوانية. كنا نتصرف بدافع الاندفاع وفي معظم الأحيان؛ كانت النتائج سلبية. أحيانا كانت قراراتنا تتخذ

زمانة المدمنين المجهولين. نتعلم أن الضغط على زر التوقف قبل التصرف أو الرد يمكن أن يحدث فرقا كبيرا في العالم، ويوفر لنا الكثير من الحزن. كنا نخلق مشاكل فوق المشكلة الأصلية. كنا نعيش في المشكلة بدلا من الحل. تعلم كيفية عدم التصرف بدافع الاندفاع هو نتيجة لممارسة مبادئ

من قبل البعض كشخص يستخدم يده اليسرى للقيام بالأشياء بدلا من اليمنى. يمكننا بدء يومنا من جديد في أي وقت. يمكننا إجراء جرد سريع خلال اليوم. تلك الأفكار العشر الأولى، للتصرف وعدم الرد؛ للتوقف ومنح أنفسنا امتياز التفكير. تذكرنا أدبياتنا أن المدمن النظيف في حالة غير طبيعية. وصف التعافي تذكرنا الخطوة العاشرة بأخذ تلك العشر ثوان الإضافية، أو تجاهل

يمكننا استخدام الخطوة العاشرة كصمام تخفيف الضغط. نمارس الجزء الوقائي من الخطوة لتجنب الجزء التصحيحي.

نجعل ضبط النفس عادة ونتصرف بأفعال ومواقف إيجابية. نمارس هذه المبادئ الروحية حتى تصبح تلقائية.

في هذه اللحظة

لن نتصرف بدافع الاندفاع. سنتوقف ومنح أنفسنا امتياز التفكير.

11 أكتوبر

"الإرادة لتجربة أفكار جديدة وحلول ممكنة ستساعد في فتح باب تعافينا."

— الكتاب الرمادي, 26-27 (Chapter Five, Lines 26-27) p. 80

كاد يقتلنا. أجبرنا إيماننا على البقاء بدلا من العيش. كان الإنكار يحبسنا في هذه الحلقات التي لا تنتهي والتي كانت تؤدي فقط إلى الدمار والدمار الذاتي. تخبرنا أدبياتنا أن ما كنا نعرفه عن الحياة، قبل أن نصل إلى زمالة المدمنين المجهولين،

والآخرين، سنجد ما كنا نفتقده دائما، "أنفسنا." يجب أن نكون مستعدين لتجربة شيء مختلف؛ شيء نجح لسنوات عديدة ولعدد لا يحصى من الآخرين. تقول، "غالبا ما نفوت ما نبحث عنه لأنه ليس مخفيا." بالنسبة للعديد منا، كان التعافي بعيد المنال. في زمالة المدمنين المجهولين بمساعدة قوتنا العليا، ومرشدنا، كان الحل أمام أعيننا، لكن مرضنا جعلنا نفوته. في الكتاب الرمادي، الصفحة 80 السطور 8-9

يجب أن يتبع اعترافنا بالعمل ليكون فعالا. نوكد استسلامنا باتباع الاقتراحات والمبادئ الروحية لزمالة المدمنين المجهولين. نعترف بأن طريقتنا لم تنجح. تخبرنا الخطوة الأولى أن الاعتراف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا بسبب الإدمان يفتح الباب للتعافي.

نكون صادقين مع استخدامنا من خلال القيام بذلك بطريقة زمالة المدمنين المجهولين.

الاقتراحات التي تعطى لنا مجانية. الاقتراحات الوحيدة التي ندفع ثمنها هي تلك التي لا نأخذها.

تنتفح عقولنا عندما نشهد ونختبر العديد من المعجزات في زمالة المدمنين المجهولين.

في هذه اللحظة

سيفتح باب التعافي، إذا كنت مستعدا للطرق، ستجيب الأفكار والحلول الجديدة.

12 أكتوبر

"عندما اعترفنا بأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة، لم نكن بحاجة إلى الجدل حول وجهة نظرنا."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 8-10, p. 79)

رؤية وتجربة حطام ماضينا. على الرغم من أن الإعصار قد انتهى، إلا أن الحطام الذي تسببنا فيه يبقى خلفنا. تبدأ نتائج استخدامنا في اللحاق بنا أخيراً. عندما نتوقف عن استخدام المخدرات، هي الجمود الذي يشبه السيارة المسرعة التي تتوقف فجأة، كل ما في المقعد الخلفي يطير إلى المقعد الأمامي. نبدأ في واحدة من أولى الأشياء التي نختبرها في زمالة مدمني المخدرات المجهولين،

العجز وعدم القدرة على إدارة حياتنا واضحان ويصبح من الصعب إنكارهما. ومع ذلك، هناك حل.

على الإدارة، يعلق الباب أمام التعافي. يمكن أن يحدث هذا بغض النظر عن المدة التي قضيناها نظيفين وفي التعافي. لم نعد نقدم الأعدار أو نلوم المرض. الأولى مرارا وتكرارا أنه عندما نعترف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا، نفتح الباب للتعافي. والعكس صحيح أيضا، عدم الاعتراف بعجزنا وعدم قدرتنا يقول الخطوة

في زمالة مدمني المخدرات المجهولين لتغيير مستقبلنا. اليوم سنستخدم مبادئ زمالة مدمني المخدرات المجهولين لتغيير ماضينا من خلال تغيير حاضرنا. نتحمل المسؤولية من خلال اتخاذ الإجراءات لضمان عدم تكرار تاريخ استخدامنا. تم تصميم الخطوات والتقاليد

يصبح حاضرنا ماضيا في المستقبل. نتعلم قبول مرضنا وكذلك تعافينا.

لن يكون لدينا أعدار لمرضنا أو لكوننا مدمنين.

في هذه اللحظة

سنعترف بأن حياتنا غير قابلة للإدارة بقرارنا الخاص. سنطلب المساعدة من الله وبرنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين.

13 أكتوبر

"لكي نتمكن من الاستقبال، يجب أن نعطي، والأهم من ذلك، يجب أن نستقبل لكي يكون لدينا شيء نعطيه."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Ten, Lines 21-23) p. 152

النشط. لم نعد نملك ما أعطيناه، وفي معظم الأحيان لم يكن لدينا شيء نعطيه على أي حال. عشنا حياة أنانية ومتمركزة حول الذات في الإدمان النشط. إذا أعطيناه؛ ونعم، لا يمكننا إعطاء ما ليس لدينا. بدا هذا القول غريبا عندما جننا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، لم يكن له معنى في إيماننا طريقة أخرى لقول الاقتباس أعلاه هي، لا يمكننا الاحتفاظ بما لدينا إلا

عما إذا كان هناك دافع وراء ذلك. عندما نصل لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يجب أن نتلقى الرسالة من أولئك الذين كانوا هنا قبلنا. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين تلقينا بحرية من المدمنين الذين كانوا هنا قبلنا. تساءل الكثير منا

قبل ذلك، لم يكن لدينا حقا شيء نعطيه. كان إيماننا النشط هو كل ما نعرفه، ولم يكن يخدم كحل. سيخدم ماضينا كحجر خطوة لاحقا.

عندما نكون جداء، نحتاج إلى إزالة القطن من أذاننا ووضعها في أفواهنا. بمعنى آخر، كان علينا الاستماع لتعلم.

بالإنسانية وتحافظ علينا نظيفين وتزيد من رغبتنا في المزيد. إذا كانت أكوابنا ممتلئة، لا يمكننا استقبال المزيد. يجب أن نعطي بعضا منها لاستقبال المزيد. لدينا رسالة زمالة مدمني المخدرات المجهولين كاملة لنشاركها. عندما ننمو روحانيا، نرى أن هذه الهدية عندما تشارك بحرية مع الآخرين، تضاعف إحساسنا فقط عندها سيكون

اليوم لن تفيض أكوابنا وتذهب سدى.

في هذه اللحظة

سنستمر في إعطاء ما تلقينا، لكي نحصل على المزيد ونكون لدينا المزيد لنقدمه.

14 أكتوبر

شخصيتنا، يوما بعد يوم، لنخرج تدريجيا وبعناية وبساطة من عزلة ووحدة الإدمان إلى هذا التيار الرئيسي للزمالة المفيدة." "هذا هو طريقنا للنمو الروحي، لتغيير

— الكتاب الرمادي، (p. 49 (Step Seven, Lines 31-35

هو أحيانا طريق مؤلم، مفرح، وفي بعض الأحيان طريق ممل. يبدو أن كلمة "تدرجيا" تخبرنا أنه يحدث مع مرور الوقت وليس بين عشية وضحاها. الطريق إلى النمو الروحي

تشير كلمة "بعناية" في هذا الاقتباس إلى أننا نظل يقظين. التعافي هو عملية بطيئة، لكنها تقدمية.

زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي مخطط للحياة. كما أنها تعليمات حول كيفية التغيير. يجب أن يتبع استيقاظنا الروحي تغيير في مواقفنا وسلوكياتنا. الخطوات والتقاليد في

أن نحمي تعافينا دائما بغض النظر عن المدة التي قضيناها في التعافي. بعض الأشخاص والأماكن والأشياء يمكن أن تكون ضارة لطريقة حياتنا الجديدة. يجب أن نستبدل عاداتنا القديمة بعادات جديدة، تكون مواتية لتعافينا. يجب

بحر من العزلة وعدم الرغبة والمواد الكيميائية. "نشكر زمالة مدمني المخدرات المجهولين على الله، ونشكر الله على زمالة مدمني المخدرات المجهولين. يفعل. يقول الكتاب الرمادي لنا، "من عزلة إيماننا، تم دفعنا إلى زمالة من الناس برابط مشترك: الإدمان، زمالة مدمني المخدرات المجهولين مثل قارب نجاة في الجديدة من خلال العمل على الخطوات يساعدنا في تجنب بعض هذه الفخاخ. سمعنا من الآخرين أن الناس والزمالة يمكن أن يخيبوا ظنك، لكن البرنامج لن الطريقة التي عشنا بها في العزلة في الماضي يمكن أن تجعلنا أحيانا غير مدركين للفخاخ اليومية التي قد يواجهها الحياة نفسها. تطوير شخصيتنا

في هذه اللحظة

الخطوات بمساعدة الله والمرشدين وزمالة مدمني المخدرات المجهولين، سنتجنب بعض العقبات والفخاخ في هذا الطريق الروحي. من خلال عيش

15 أكتوبر

"قليل منا بدأ بهدف أن يصبح مدمنا، لأننا عندما استخدمنا، كنا نظن أننا في حالتنا الطبيعية."

— الكتاب الرمادي، (p. 6 (Chapter One, Lines 10-11

أولاً، ثم استخدمتتنا المخدرات. بدأ استخدامنا كحدث طبيعي وكان ترفيهاً. سرعان ما أصبحنا منشغلين باستخدام المخدرات حتى عندما لم تكن نستخدمها. استخدمنا المخدرات

في النهاية استخدمتتنا المخدرات. لم تعد تلك النشوة المبكرة التي أعطتنا إياها المخدرات تأتي. عادت مشاعر الفراغ واليأس كلما وضعنا المخدرات جانباً. التقدم أحياناً سريع، وأحياناً بطيء،

استخدامنا للمخدرات، كنا نستخدم لتجنب المرض. لم نبدأ بهدف أن نصبح مدمنين. بعد فترة، وجدنا أننا لا نستطيع العيش مع أو بدون استخدام المخدرات. نحو نهاية

آخر منزل في الشارع هو زمالة مدمني المخدرات المجهولين. وجدنا حلنا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. اكتشفنا أننا نعاني من مرض روحي. غير قابلة للإدارة ومعظمنا طلب المساعدة من الدين، والطب، والمؤسسات والأطباء؛ ذهب بعضنا إلى السجون أو المؤسسات؛ فشلت كل هذه الطرق معنا. كان استخدامنا للمخدرات للبقاء على قيد الحياة، وكانت الطريقة الوحيدة التي نعرفها للعيش. أصبحت حياتنا

مرضنا. سرعان ما نتعلم أن المشكلة الروحية تحتاج إلى حل روحي وليس كيميائي. اليوم، أن نكون نظيفين وهادئين هو حالة غير طبيعية بالنسبة لنا. يبدو أن الأطباء والطب الحديث يزيدان من تمكين

إنها أفضل حياة عرفناها على الإطلاق.

كل يوم، سيتم الكشف عن المزيد.

في هذه اللحظة

أننا لم يكن لدينا خيار في أن نصبح مدمنين، يمكننا اختيار التعافي. يمكننا الاستفادة مما تقدمه لنا زمالة مدمني المخدرات المجهولين. على الرغم من

16 أكتوبر

"نصلي فقط لمعرفة إرادته لنا والقوة لتنفيذها."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Eleven, Lines 17-18

أنفسنا. كنا في نهاية طريقنا. كل شيء جربناه فشل في جلب أي راحة أو إجابات لمشاكلنا. كان ألمنا وانسحابنا من استخدام المخدرات أمرا لا مفر منه. زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كان معظمنا محطما. كان الكثير منا يعاني من الألم، وفقدنا تقريبا كل شيء كان قريبا وعزيزا علينا؛ وفوق كل شيء فقدنا عندما وصلنا لأول مرة إلى

القوة الأمل وتمنحنا الحرية من الاستخدام النشط. نحدد هذه القوة في الخطوة الثالثة. نبني الثقة مع الله كما نفهمه كنتيجة للأدلة في حياتنا وحياة الآخرين. العيش بدون المخدرات، وأسلوب الحياة، يجبرنا على البحث عن قوة أكبر من أنفسنا. بعد الامتناع الكامل والتام، تخفف هذه القوة هوسنا بالاستخدام. تعيد لنا هذه ألم

في الخطوة الحادية عشرة، نرى أن معظم صلواتنا تجاب. بحلول هذا الوقت في تعافينا، تصبح صلواتنا بسيطة حقا. نصلي من أجل احتياجاتنا الأساسية. تأخذ هذه العلاقة معنى أكثر شخصية كلما تقدمنا في الخطوات.

في حياتنا. أخبرنا رعاتنا أن نكون حذرين فيما نصلي من أجله لأننا قد نحصل عليه. ثم قد نضطر للصلاة لإزالته. تعلمنا أن نكون مسؤولين في صلواتنا. نصلي من أجل رغباتنا؛ الأشياء التي نعتقد أننا نحتاجها. سرعان ما نكتشف أنها ليست إرادة الله لنا. ما حصلنا عليه تسبب لنا في المزيد من الألم وأحيانا الجنون في بعض الأحيان،

في هذه اللحظة

سنصلي لمعرفة إرادة الله لنا. سنصلي لنريد الأشياء التي لدينا. وليس نصلي للحصول على الأشياء التي نريدها.

17 أكتوبر

"إذا لم تستطع روحانيتنا مساعدتنا اليوم، فعلينا إعادة تقييم ما نعتبره روحانياً."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 10-11) (p. 146)

التي احتاجت إلى تعريف كانت ما نعرفه عن العقلانية. يجب أن يتم رفع مستوى تعريف العقلانية باستمرار. لم يعد الأمر يتعلق فقط بعدم الاستخدام. إعادة تعريف حقائنا. يقول كتابنا الرمادي في الخطوة الثانية عشرة، "كل ما نعرفه عرضة للمراجعة، خاصة ما نعرفه عن الحقيقة." واحدة من أولى الحقائق من التعافي قد لا يكون لمرحلة أخرى. في هذه الرحلة من التعافي، بمساعدة قوتنا العليا، بعضنا البعض، والعمل على الخطوات، نحتاج إلى الاستمرار في تخبرنا أدبياتنا أن ما كان مناسباً لمرحلة واحدة

الثالثة تلك الفجوة، من الجنون إلى العقلانية. نحن نتطور باستمرار وهناك دائماً عمل يجب القيام به. كلما أعادنا تدوير الخطوات، تأخذ معنى أعمق. تجسر خطوتنا

مع مرور الوقت، تبدو الخطوات مختلفة لأننا مختلفون. يبدو أن بعض عيوب شخصيتنا قد تلاشت. الحقيقة هي أن بعض العيوب نتعلم أن نتذكر. تخرج من الخزانة بملابس مختلفة. إنها نفس العيوب ولكنها أكثر دقة قليلاً. الحل هو أن نبقى منفتحين على الأفكار الجديدة عن أنفسنا والآخرين.

نستمر في تطوير وعينا بالله في الخطوة الحادية عشرة. نكمل هذا الاتصال الواعي من خلال الصلاة والتأمل.

نستمر في دراسة أدبياتنا، ونواصل أخذ الجرد الشخصي. كل يوم مختلف ونحن كذلك. هناك دائماً فرصة للنمو.

نحافظ على ما لدينا من خلال اليقظة الروحية.

في هذه اللحظة

سنستمر في إعادة تقييم ما نعتبره روحانياً. مع المبدأ الروحي للانفتاح، سنتجنب أن نصبح متراخين روحانياً.

18 أكتوبر

"على الرغم من أن "السياسة تصنع رفقاء غريبين" كما يقول المثل القديم، إلا أن الإدمان يجعلنا فريدين من نوعنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 132 (Chapter Eight, 1st Paragraph

المدمنون يأتون من جميع مناحي الحياة. مرض الإدمان لا يميز.

المدمنون في العمر، العرق، الهوية الجنسية، العقيدة، الدين، أو عدم الدين. نظرا لأن مرض الإدمان شامل جدا، يجب أن يكون التعافي أيضا شاملا. إنه مدمر متساوي الفرص. يختلف

برنامجا أساسه الروحي قوي بما يكفي لدعم شخص يعاني من مرض الإدمان. نحن نشارك رابطا مشتركا للإدمان. كما نشارك رابطا مشتركا للتعافي. المجهولين يشبه جزيرة مليئة بالناس المحطمين. خبرنا كتابنا الرمادي أنه "تم دفعنا إلى زمالة من الناس برابط مشترك". يقدم مدمني المخدرات المجهولين برنامج مدمني المخدرات

التعرف من أهوال الإدمان التي عانينا منها يخلق تعاطفنا. معا نحن متحدون لغرض التعافي لأنفسنا ولمساعدة الآخرين على تحقيق النظافة والتعافي أيضا. الثامن في أدبياتنا أننا نشارك "تلك اللغة الصامتة من التعرف، الإيمان والثقة، التي نسميها التعاطف، خلقت الجو الذي يمكننا فيه الشعور بالوقت، لمس الواقع". هذا الرفاهية المشتركة هي ما يوحدنا. معا يمكننا مساعدة بعضنا البعض حيث لا يمكن لأحد أو أي شيء آخر. يقول الفصل

المبادئ الروحية على كل مجال من مجالات حياتنا. النتائج هي مستويات مختلفة من الحرية والأمل التي لا يمكن فهمها إلا من قبل المدمنين المتعافين. في مدمني المخدرات المجهولين، يتم منحنا مجموعة من المبادئ الروحية. يمكن تطبيق هذه

تم وصف مدمني المخدرات المجهولين، من قبل الكثير منا، بأنه سفينة في بحر من العزلة. إما أن نتمسك معا أو نتمسك بشكل فردي.

في هذه اللحظة

سنستخدم تنوعاتنا كقوتنا. سنستخدم اختلافاتنا لمساعدة كل تجلي للمدمن المتعافي.

19 أكتوبر

والثقة، التي نسميها التعاطف، خلقت الجو الذي يمكننا فيه الشعور بالوقت، لمس الواقع والتعرف على المبادئ الروحية." "تلك اللغة الصامتة من التعرف، الإيمان

— الكتاب الرمادي, (Chapter Eight, 2nd Paragraph) p. 133

مع الواقع"؛ هذه الكلمات صحيحة. العيش في الإدمان النشط كان أي شيء إلا صحيحا أو قائما على الواقع. كانت علاقة غير وظيفية في أفضل الأحوال. قال أحد أعضائنا: "الروحانية هي وجود علاقة صحيحة

في اللحظة. لم تتطابق أقدامنا مع عقولنا؛ قد تكون أقدامنا في تلك اللحظة، لكن عقولنا كانت في الخيال. تحدث بعضنا عن السفر والقيام بكل أنواع الأشياء. لم نعش أبدا

سوى الاستخدام والبحث عن وسائل وطرق لاستخدام المزيد. السفر الوحيد الذي قمنا به كان ذهابا وإيابا للحصول على المخدرات. شيئا فشيئا فقدنا أنفسنا. الحقيقة هي أننا لم نتمكن من ترك المخدرات التي كانت أمامنا مباشرة. كان عالما ينقلص باستمرار؛ سرعان ما أصبح لا يشمل

كان المرض يكتسب المزيد والمزيد من الأراضي بينما كنا نستمر في الاستخدام. في نهاية استخدامنا النشط، كنا معزولين عن الآخرين.

وروحية، إلا أنها اختلفت في الدرجة. تعرفنا على المشاعر واليأس من الآخرين. تم وصف القدوم إلى مدمني المخدرات المجهولين بأنه عودة إلى الوطن. على الرغم من أن قيعاننا كانت جسدية، عقلية

بدأنا نشعر بالحب غير المشروط والتعاطف من الآخرين. أخيرا شعرنا بالوقت ولمسنا الواقع.

وجيد. اليوم نعيش وفقا للمبادئ الروحية، بعضها مثل تلك التي اختبرناها لأول مرة من الآخرين عندما وصلنا لأول مرة إلى مدمني المخدرات المجهولين. أخيرا شعرنا بأننا ننتمي. كنا أخيرا جزءا من شيء كبير

في هذه اللحظة

سنشارك هذه الهدية الثمينة من الوقت والمكان مع مدمن آخر يعاني. اليوم سنبقى ممتنين لعودتنا إلى الوطن.

20 أكتوبر

"الأخلاق المفروضة تفتقر إلى القوة التي تأتي من اختبارنا الخاص."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Seven, Lines 32-33

كمدمنين، أحيانا علينا أن نتعلم بالطريقة الصعبة. بينما ننمو روحانيا نجد أننا يمكن أن نتعلم من إذلاتنا الخاصة.

نرى الأعضاء يكافحون؛ نرى بعضهم ينجحون، وبعضهم يعودون إلى الإدمان النشط. إذا كانوا محظوظين للعودة، فإنهم يخبروننا عن تلك التجارب. يمكننا أيضا أن نتعلم من تجربة الآخرين.

لقد تعلموا من تجربتهم وكذلك نحن. لا يتعين علينا العودة إلى هناك لتعلم.

إنه ليس يستحق ذلك؛ التعافي أفضل بكثير. نتعلم أن نشارك تجربتنا مع الآخرين. نشارك تجربتنا لأغراض التعرف.

البرنامج ونسترشد بإرادة الله، سنحصل على القوة اللازمة للمرور بأي شيء نحتاجه لتعلم هذا الدرس. اليوم لا يتعين علينا بالضرورة اختيار الألم كمحفز. تعلمنا من خلال الحكمة هذه المرة؛ لم نضطر إلى تجربتها. عندما نعمل البرنامج، نجد أننا لا نزال نختبر عواقب أفعالنا. نجد أيضا أنه عندما نمارس مبادئ نشارك أيضا تجربتنا حتى لا يضطر البعض إلى المرور بما مررنا به ليتعلموا منه. نتعلم بالاختيار؛

الحكمة أحيانا تأتي من التجربة، لكن التجربة عادة ما تأتي من نقص الحكمة.

في هذه اللحظة

سنسعى للتغيير عندما نرى النور ولن ننتظر حتى نشعر بالحرارة.

21 أكتوبر

"هذه هي الخطوة التي نتواصل فيها مع العقلانية التي وعدنا بها في الخطوة الثانية."

— الكتاب الرمادي, (p. 39 (Third Step, Lines 29-30

قراراً. لأول مرة، بالنسبة للكثير منا، اتخذنا قراراً. بعد فترة، من خلال العمل وعيش الخطوات، لم يكن الأمل الناتج عن إيماننا هو السبب في بقائنا هنا. تخبرنا أدبياتنا أنه في الخطوة الثالثة، اتخذنا

لم نعد مجبرين أو مكرهين من قبل شخص أو شيء ما. تم استبدال اليأس من استخدامنا بالأمل، واستبدال جنوننا بالإيمان.

اتخذنا القرار بأنفسنا فقط. تذوقنا البرنامج، وأردنا المزيد. بالنسبة للكثير منا، كانت هذه هي المرة الأولى التي نمتلك فيها علاقة عملية مع الله كما نفهمه.

من حولنا. تذكرنا الخطوة الثالثة أن هذا القرار يتضمن العمل. تخبرنا أدبياتنا أنه إذا كنت تريد ما تقدمه، فعليك أن تكون مستعداً لبذل الجهد للحصول عليه. بالنسبة لبعضنا، لم تتحسن الحياة بالضرورة؛ بل تحسنا نحن مع الحياة والأشياء التي تحدث

عملاً من جانبنا. يتضمن هذا الالتزام كل ما سمعناه عندما جئنا لأول مرة إلى ن.أ. كان علينا أولاً ممارسة القبول من خلال الاستسلام لمرض الإدمان. هذا البيان يعني أن هناك

على مدار أربع وعشرين ساعة. كل ما نحصل عليه هو إعفاء يومي وهذا يعتمد على جهدنا المستمر لممارسة هذه المبادئ الروحية على أساس يومي. الروحية. كان علينا الاستمرار في تحسين الاتصال بالله الذي التقيناه في الخطوتين الأولى والثانية. ربما اتخذنا القرار في وقت مبكر، لكن هذا برنامج يومي، ثم كان علينا الاستسلام لناركوتيكس أونيموس ومبادئها

هذا الإعفاء اليومي يعتمد أيضاً على مشاركتنا في تعافينا مع المدمنين الآخرين الذين يبحثون عنه.

في هذه اللحظة

سنمارس الاستسلام لمبادئ ناركوتيكس أونيموس على أساس يومي. سنواصل القيام بما نجح معنا عندما أصبحنا نظيفين لأول مرة.

22 أكتوبر

"تقدم المرض هو عملية مستمرة، حتى أثناء الامتناع، بغض النظر عن المدة."

— الكتاب الرمادي, Lines 32-33 (Chapter Seven, p. 128)

يخبرنا النص الأساسي أن مرض الإدمان تقدمي، قاتل وغير قابل للشفاء. يمكن فقط إيقاف هذا المرض "يوماً بيوم". لا يوجد علاج لمرض الإدمان.

المرض بمجرد ظهوره يكون دائماً أسوأ من قبل. حتى أثناء نظافتنا، لا يزال المرض يتقدم.

عندما نتوقف عن الذهاب إلى الاجتماعات، والعمل على الخطوات مع الراعي والقوة العليا، نبدأ في الانحدار نحو السجون والمؤسسات وربما الموت. فقط من خلال العمل. تخبرنا أدبياتنا أن تقدم التعافي هو رحلة مستمرة صعوداً. هذا يعني أننا لا يمكننا التوقف عن القيام بالأشياء التي جعلتنا نظيفين في البداية. من ناحية أخرى، يتقدم التعافي

يمكن أن يساوي التعافي إذا بذلنا الجهد. يمكن أن يصبح وقت نظافتنا عدونا إذا أصبحنا مترخين جداً. نتعلم إعادة التدوير من خلال الخطوات والتقاليد. التعافي المستمر يعني أننا يجب أن نستمر في "المضي قدماً". الامتناع لا يساوي التعافي؛ ومع ذلك،

الروحانية ونحن ننمو في هذه العملية. يجب أن يأتي مبدأ المثابرة إلى مكانه، إذا أردنا البقاء. إذا لم نترك الأساسيات أبداً، فلن نضطر أبداً للعودة إليها. نستخلص معنى أعمق لهذه المبادئ

إذا بقينا، فلن نضطر أبداً إلى الاستمرار في العودة. نخرج من أنفسنا من خلال العمل مع الآخرين.

نشارك بحرية ما تم مشاركته معنا بحرية. اليوم سنواصل العمل على برنامج حياة من العمل.

في هذه اللحظة

سنعمل على برنامج ناركوتيكس أونيموس لمدة أربع وعشرين ساعة في كل مرة. سنواصل هذه الرحلة السعودية.

23 أكتوبر

"من خلال استسلام قوتنا الخاصة، نحصل على قوة أكبر بكثير ستساعدنا على المضي قدماً."

— الكتاب الرمادي, 26-25 (Step Eleven, p. 58)

في الخطوة الأولى، نعترف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا. الاستسلام لمبادئ ناركوتيكس أونيموس هو اعترافنا بالهزيمة. بداية رحلتنا. لسنا في هذه الرحلة بمفردنا؛ لدينا دعم زمالة كاملة من الأشخاص مثلنا تماماً. لدينا أيضاً مجموعة من الأدوات الروحية لجعل تعافينا ممكناً. هذا الاستسلام غير المشروط هو الخطوة الثانية هي حيث نصل إلى قوة يمكنها أن تفعل لنا ما لا يمكننا فعله لأنفسنا. هذه القوة أكبر منا وهي روحية في طبيعتها. المخدرات. باستخدام هذه القوة، نحصل بالفعل على القوة التي نحتاجها للتعافي. نحصل على القوة لممارسة المبادئ الروحية في حياتنا وفي جميع شؤوننا. تساعدنا هذه القوة في التغلب على هوسنا والانسحاب من هذه العملية من التعافي. من خلال هذه العملية، نحصل على وعي بالله ونمارس مبدأ عدم الكشف عن الهوية. نعترف بأننا لا نستطيع القيام بذلك بمفردنا. يقول كتابنا الرمادي: "نحن ببساطة ندرك أن هناك قوة للخير في العالم ونتعاون مع تلك القوة." الخطوة الحادية عشرة هي حيث نطلب القوة لمواصلة هذه خطوة خارقة للطبيعة لأن هذه القوة ليست من أي مصدر بشري. هذه القوة التي أنقذتنا من أهوال الإدمان لا تزال هنا من أجلنا، إذا سعينا إليها.

في هذه اللحظة

سنواصل الوصول إلى هذه القوة؛ سنستسلم للفوز.

24 أكتوبر

"نحن لسنا مسؤولين عن مرضنا. نحن مسؤولون عن تعافينا. عندما نبدأ في تطبيق ما تعلمناه، تبدأ حياتنا في التحسن."

— الكتاب الرمادي, 16-17 (Chapter Eight, Lines 8-9, p. 139)

أننا لسنا أشخاصا سيئين نحاول أن نصبح جيدين، نحن أشخاص مرضى نحاول أن نصبح أفضل. نحن نعاني من مرض روحي، وليس معضلة أخلاقية. كم مرة شعرنا بهذه الطريقة في إدماننا النشط؟ لم تجلب لنا الذنب والعار سوى الغرق أعمق في أعماق الإدمان. يخبرنا زمالة مدمني المخدرات المجهولين نحن مذنبون حتى تثبت براءتنا؛

جزء من الاعتراف بأن لدينا مرض يحررنا من أن نكون مسؤولين عن وجوده. الاعتراف يحررنا من ذلك الندم والإدانة الذاتية.

من أننا عاجزون، إلا أننا لسنا بلا أمل. هناك حل والحل يعتمد علينا، وهو في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، إذا أردنا بذل الجهد للحصول عليه. ندرك أن الطريقة الوحيدة للشعور بالتحسن هي أن نصبح أفضل. نستسلم لحقيقة أنه على الرغم

وقوة أعلى، نحن قادرون على بدء عملية الشفاء وبدء تنظيف حطام ماضينا. نبدأ في تجربة حرية لم نعرفها من قبل. نبدأ في العيش بسعادة وفرح وحرية. نعم، نحن مسؤولون عن تعافينا ومحاسبون على مرضنا. في طريقنا الجديدة في الحياة، بمساعدة مرشدينا والآخرين

جديدة للعيش. نشارك هذه الرسالة من الأمل ووعد الحرية مع المدمنين الآخرين الذين يعانون والذين يسعون للتعافي، لذلك نحن مسؤولون ومحاسبون. نجد طريقة

في هذه اللحظة

على الرغم من أننا لسنا مسؤولين عن مرضنا. نحن مسؤولون عن تعافينا. اليوم نحن محاسبون.

25 أكتوبر

"الحقائق الروحية في قلب برنامجنا لا تتغير ولكن الحواف تنمو باستمرار."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Ten, Lines 4-5) (p. 157)

الحواف تنمو باستمرار كما يذكر الكتاب الرمادي. مبدأ الصدق الذي لا غنى عنه، على سبيل المثال، قد يعني في البداية الصدق في التعاملات المالية. إذا لم يكن عملياً، فإنه ليس روحياً، هذا ما تخبرنا به أدبياتنا. المبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات المجهولين لا تتغير، ولكن

عندما نعيش مبدأ الصدق في الخطوة الأولى، يصبح له معنى أكبر. ينمو الصدق ليشمل توافق أفعالنا مع الحقيقة.

التي التقينا بها في الخطوة الثانية. لا نقوم قوتنا الأعلى فقط بتخفيف هوسنا باستخدام المخدرات، بل نستخدم هذه القوة أيضاً لتخفيف هوساتنا الأخرى. نعمل مع مرشد؛ نقرأ أدبياتنا ونطبق مبادئها على حياتنا اليومية، في جميع شؤوننا. عندما نستيقظ روحياً، يزداد مبدأ الانفتاح عندما نتواصل مع القوة الأعلى لم يعد الأمر يتعلق فقط بأن نكون نظيفين، بل يتعلق بالفعل. نحضر الاجتماعات؛

القرار بتحويل تفكيرنا وأفعالنا إلى القوة التي توصلنا معها في الخطوة الثانية. ثم أصبحنا مستعدين لتسليم جميع أجزاء حياتنا، وليس فقط استخدامنا. أي شيء نستخدمه لملء الفراغ الذي تركته المخدرات يصبح موضوعاً للإزالة بواسطة قوتنا الأعلى. اتخذنا

يتعمق استسلامنا مع كل خطوة نتخذها. يصبح استيقاظنا الروحي تقدماً بينما نواصل رحلتنا الروحية.

في هذه اللحظة

سنثق في قوتنا الأعلى لتوجيهنا وإرشادنا لتعلم المزيد من الطرق للعيش بطريقة زمالة مدمني المخدرات المجهولين.

26 أكتوبر

"لسنوات، تجنبنا رؤية أنفسنا كما نحن حقاً."

— الكتاب الرمادي، (p. 44 (Step Five, Lines 8-9)

لنستخدم، ونستخدم لنعيش. كنا نغطي ما أصبحنا عليه في إيماننا النشط. كان الذنب والعار والندم مؤلمين للغاية بالنسبة لنا لمواجهتهم ونحن نظيفون. كنا نعيش

لأنه غادر، بعد فترة وجيزة من توقفنا عن الاستماع إليه. كل ما تبقى هو ما أصبحنا عليه، ولم تكن فخورين بذلك أيضاً. خلقنا أفتعة لتمكين استخدامنا. كلما استخدمنا أكثر، كلما خلقنا المزيد من العار والذنب والندم. بعد فترة، توقف ضميرنا عن إزعاجنا المشكلة هي أن مشاعرنا تم إخفاؤها أيضاً. تخبرنا الخطوة الخامسة أن الأفتعة يجب أن تذهب.

الذي نحصل عليه من العمل على الخطوات، يساعدنا على قبول أصولنا. تكشف الخطوات أيضاً ما نفتقر إليه، حتى نتمكن من العمل على تلك العيوب. حياتنا منذ انضمامنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. كتابة جردنا تفتح أجزاء من اللاوعي لدينا التي عادة ما لم تكن ستظهر بمجرد الحديث عنها. الشفاء لقد كنا نقوم بجرد

أن نصبح الأشخاص الذين كنا من المفترض أن نكون. نصبح أحرارا لنكون أنفسنا. لم نعد بحاجة إلى البحث عن موافقة الآخرين. نتعلم أن نحب أنفسنا. يعطينا الأدوات التي نحتاجها ومع مساعدة الله والآخرين في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحن قادرون على جزء من تعافينا يتعلق أيضاً بالعناية الذاتية. لم نعد نشارك في سلوكيات خطيرة. نتعلم أن نعتني بأنفسنا. نتعلم التسامح مع الذات وتسامح الآخرين بكل عيوبهم.

في هذه اللحظة

سنعمل نحو قبول الذات. من خلال الخطوات، سنقبل الأصول والعيوب في أنفسنا والآخرين.

27 أكتوبر

"نريد أن ننظر إلى ماضينا في وجهه ونراه كما كان - ثم نحرره حتى نتمكن من العيش اليوم."

— الكتاب الرمادي, (p. 41 (Step Four, Lines 4-6)

الخوف أبقانا محاصرين في الماضي. عندما كنا نعيش في الماضي، كان يبقينا غاضبين ومكتئبين.

من خلال إيماننا النشط. لقد طورنا أنماطا جعلت استخدامنا ممكنا. وضعنا أنفسنا في مواقف كان السبيل الوحيد للخروج منها هو السرقة والخداع. الطريق الوحيد للخروج هو المرور به، واستخدام المعلومات حتى لا نكرر ها. عندما نقوم بجرد شخصي في الخطوة الرابعة، نرى أننا تسببنا في معظم مشاكلنا

الاستمرار في الاستخدام. ارتكاب انتحار بطيء من خلال الاستخدام مكنتنا من البقاء لفترة كافية ليتم إنقاذنا بواسطة زمالة مدمني المخدرات المجهولين. أن نصبح جيدين؛ كنا أشخاصا مرضى نحاول أن نصبح أفضل. كنا موجهين بقوة مدمرة كانت تقتل أرواحنا ببطء. هذه العيوب أو أدوات المرض مكنتنا من عند القيام بجرد أخلاقي شخصي، نرى أننا لم نكن أشخاصا سيئين نحاول

بحاجة إلى أي من هذه الأدوات القديمة. لقد أدت عرضها في طريقنا القديمة في الحياة. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نجد طريقة جديدة للعيش. كنا بحاجة إلى كل عيب من عيوب الشخصية للبقاء على قيد الحياة من مرض الإدمان. في التعافي، لم نعد

اليوم، نكتب هذه المواقف على الورق. يساعدنا الجرد المكتوب على رؤية الحقيقة كما كانت.

نطور الاستعداد للتغيير من خلال اتخاذ إجراءات إيجابية في سلوكياتنا ومواقفنا. نستسلم مخاوفنا وغضبنا لله. نتعلم أن نعيش في اليوم.

نتوقف عن خلق المزيد من الدمار وبدلا من ذلك نمارس المبادئ الروحية. لم نعد نسير بالخزي، ونتحرر من قيودنا.

اليوم، مع زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نحن أحرار في العيش، فقط لليوم.

في هذه اللحظة

سننظر إلى ماضينا ثم نتعلم تحويل تجاربنا السلبية إلى دروس إيجابية.

28 أكتوبر

"العمل بالخطوات أخرجنا من مواقفنا القديمة."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 7-8) p. 79

منعطفًا مظلمًا بينما كنا نمارس إيماننا يوما بعد يوم. كانت النتيجة أن تصوراتنا تغيرت وهذا أدى إلى تغيير وجهات نظرنا، ونتيجة لذلك مرضت عقولنا. تذكرنا أدبياتنا أن مرضنا هو مرض المواقف والسلوكيات. على الرغم من أن هذا ليس ما يجعلنا مدمنين، إلا أنه أحد خصائص المرض. أخذت شخصياتنا

في موقف "الاستسلام"، ليتم العثور علينا. تذكرنا الخطوة الثانية أن عملية الإيمان هي التي تعيدنا إلى العقلانية. يتطلب هذا الاستعادة عملا من جانبنا. كان علينا أن نفقد عقولنا لنجد عقولنا. كان علينا أن نضع أنفسنا

لا يمكن إدخال فكرة جديدة في عقل مغلق. هذا يعني أننا يجب أن نعيش طريقنا إلى التفكير الجيد. لا يمكننا التفكير في طريقنا إلى العيش الجيد.

الأفعال التي تتطلبها الخطوات للتغيير هي ما كنا بحاجة إليه. بعضنا كان عليه أن يتظاهر حتى ينجح. يمكننا فقط التظاهر لفترة محدودة.

تطوير موقف جيد يتطلب الامتنان. أن نكون ممتنين لأننا لسنا في الإدمان النشط.

أن نكون ممتنين لأننا ما زلنا على قيد الحياة. أن نكون ممتنين لأن لدينا زمالة يمكن أن تساعدنا في هذه الرحلة.

المجهولين وإله من فهمنا الخاص كأدوات ضرورية لنا للتغيير. أولاً، نحتاج إلى الاستسلام لهذه المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. التغيير في الشخصية هو ما كنا بحاجة إليه. لدينا زمالة مدمني المخدرات

في هذه اللحظة

سنضع أنفسنا حيث يكون ارتفاعنا وخط طولنا هو موقفنا وامتناننا.

29 أكتوبر

"عندما نبدأ في العيش في الحاضر، تتلاشى أعباء الماضي وقلق المستقبل."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 26-28) (p. 147)

يقال لنا أن نحضر الجسد، وسيتبع العقل في النهاية. تخبرنا أدبياتنا أنه عندما لا نعيش في الحاضر، تصبح مشاكلنا مضخمة بشكل غير معقول. على ما هو أمامنا مباشرة. يقول بعض أعضائنا، "الخيال هو حيث يكون رأسك، والواقع هو حيث تكون قدمك." في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، العيش في اللحظة يعني التركيز

نحن كمدمنين نميل إلى جعل الجبال من التلال. العيش بدون إيمان يؤثر على أرواحنا. نبدأ في إسقاط واقع زائف، وتبدأ مخاوفنا في الظهور.

كنا نعيش في الماضي، لذا بدأنا نعيش في الماضي. يبدأ الاكتئاب والغضب والاستياء في الظهور.

التالي. تجعلنا الخطوات والتقاليد في زمالة مدمني المخدرات المجهولين قادرين على الخروج من الطريق، حتى تتمكن قوتنا العليا من إعادة بناؤنا. يمكننا فعله لأنفسنا. نتعلم التركيز على المهمة المطروحة ونعيش في تلك اللحظة. نطلب من قوتنا العليا أن يخفف من هواجسنا، ونواصل القيام بالشيء الصحيح نستسلم مرة أخرى لقوتنا العليا وندعه يفعل ما لا

التغييرات على الفور. في الواقع، نحن أحيانا آخر من يرى هذه التغييرات. نأتي للاستمتاع بالعيش في الحاضر ونطور الامتنان للمكان الذي نحن فيه. إنه عمل داخلي، لذا قد لا نرى

نطلب من الله أن يوجه أفكارنا وتعافينا ونواصل رحلتنا الروحية. تتلاشى مخاوفنا وقلقنا، ونصبح أحرارا مرة أخرى.

في هذه اللحظة

والقلق هما مشاعر تستند إلى المستقبل. الاكتئاب والغضب هما مشاعر تستند إلى الماضي. سنعيش بفرح من العيش في اليوم. سنعيش في هذه اللحظة، سنأتي لندرك أن الخوف

30 أكتوبر

"قد تكون لطريقتنا الجديدة في الحياة مشاكلها. عندما نطلب المساعدة، لن يكون الطريق أمامنا وعرا جدا."

— الكتاب الرمادي, 19-18 (Chapter Nine, Lines 146 p.)

أي أمل في الأفق. اليوم، بمساعدة الله كما نفهمه والدعم الذي نحصل عليه في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يمكننا مواجهة أي شيء دون استخدامه. لكننا سنتحسن مع الأمور من حولنا. بغض النظر عما يحدث لنا، في التعافي؛ لا يتعين علينا أن نمر به وحدنا. في إيماننا النشط عانينا وحدنا وغالبا لم نر عندما وصلنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، قيل لنا إن الأمور من حولنا قد لا تتحسن بالضرورة،

يجب أن تكون زمالة مدمني المخدرات المجهولين في مركز حياتنا؛ كل شيء آخر يجب أن يكون حول المركز. معا يمكننا مواجهة الحياة بشروط الله. المجهولين، المكان الأكثر أمانا لنا هو أن نكون في المركز. يقول كتابنا الرمادي: "البرنامج لا يعمل عندما نكفيه مع حياتنا، علينا أن نكيف حياتنا مع البرنامج." يقولون إن أهدأ مكان في الإعصار هو في عين العاصفة. في زمالة مدمني المخدرات

بأس في طلب المساعدة. يمكننا أن نؤمن بأن كل شيء سيكون على ما يرام. ندرك أنه لا توجد مشكلة سيئة بما يكفي لاستخدامها لا يمكن أن تجعلها أسوأ. مع طريقتنا الجديدة في الحياة، نجد أنه لا

نشارك ما يزعجنا مع الراعي ومجموعة الدعم لدينا. نستمع إلى حل من تجربتهم.

نصبح جزءا من الحل وليس جزءا من المشكلة. نتعلم أن ما نمر به سيخدم كحجر خطوة لمساعدة الآخرين.

شكرا لله نحن عيون وأذان بعضنا البعض.

في هذه اللحظة

بغض النظر عما يحدث في هذه الرحلة، مع مدمن على يسارنا ومدمن على يميننا، يمكننا البقاء في الوسط، حيث الهدوء.

31 أكتوبر

"تعافينا يعتمد على إيماننا بإله محب يهتم بنا، وسيفعل لنا ما وجدناه مستحيلًا لأنفسنا."

— الكتاب الرمادي, 33-1 (Chapter Nine, Lines 147-148 p.)

استخدام المخدرات، ويفقد الرغبة في استخدامها. بالفعل، كان هذا عملاً غير طبيعي لمدمن، لكنه ليس مستحيلًا لهذه القوة الخارقة التي يسميها معظمنا الله. مستحيلًا لأنفسنا. أحد الأشياء التي فعلتها هذه القوة لنا هو أنها خفتت من هوسنا باستخدام المخدرات. كان هذا حدثًا خارقًا في حياتنا، مدمن يمكنه التوقف عن عندما اتصلنا بقوة أعلى في الخطوة الثانية، وجدنا أن هذه القوة فعلت لنا ما وجدناه

اتخذنا الإجراءات، وعايشنا النتائج. نتائج لا يمكن أن تعزى إلا إلى قوة محبة وراعية خارج أنفسنا. لم يحدث هذا عملية التعافي بجهودنا الخاصة. بينما تقدمنا في الخطوات،

بينما نتقدم في تعافينا، نرى أنه سيكون من المستحيل علينا إنجاز هذه المهام بدون هذه القوة العليا. لن نتمكن من البقاء نظيفين.

أساس يومي. نرى أنفسنا وأعضاء آخرين يملكون بآزمات في الحياة ولا يستخدمون. هذا الإيمان مع العمل الذي يخلق الإيمان، هو ما يعيدنا إلى العقلانية. بدون هذه القوة العليا لن نتمكن من ممارسة المبادئ الروحية في حياتنا على

الله كما نفهمه لا يزال معنا لمساعدتنا في تعافينا.

في هذه اللحظة

سنعترف بأن القوة التي أنقذتنا من أهوال الإدمان لا تزال معنا ويمكنها مساعدتنا في فعل ما لا يمكننا فعله لأنفسنا.

1 نوفمبر

"كمدمنين نظيفين في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نساعد أنفسنا بمساعدة الآخرين."

— الكتاب الرمادي, (p. 70 (Step Twelve, Lines 35-36

المخدرات المجهولين، يعمل على نفسه. قضى العضو ساعات لا تحصى يعمل مع الأدبيات، يعمل على الخطوات. كان التركيز كله على تقدمه في تعافيه. شارك أحد أعضائنا أنه قضى سنوات في زمالة مدمني

مع مدمن آخر يعاني. هذا هو الوقت الذي بدأ فيه تعافيه في الازدهار. العمل الذي قام به هذا العضو على نفسه بنفسه كان مثل زراعة البذور وعدم سقيها. هذا العضو نفسه لا يزال مكتئبا ولا يستفيد من جميع ثمار البرنامج. لم يبدأ في تجربة النمو الكامل حتى عمل مع الآخرين، حتى خرج فعليا من الذات وعمل وجد

النمو في زمالة مدمني المخدرات المجهولين بأنفسنا. لا يمكننا الاحتفاظ بما لدينا، إلا إذا أعطيناها. من ناحية أخرى، يجب أن يكون لدينا شيء لنقدمه. لا يمكن أن يحدث

هذه الحالة غير الطبيعية من النظافة تعطي الأمل للوافد الجديد. هذا المعجزة أيضا تظهر قوة أكبر من أنفسنا في العمل، في وقت مبكر من تعافينا. أحد أعظم الظواهر التي يمكننا مشاركتها هو عندما تم رفع الرغبة في الاستخدام.

نحن، لذا نحتاج إلى بعضنا البعض من أجل النمو والاستمرار في النمو روحانيا. هل نعمل مع الآخرين؟ إذا كنا هنا لفترة، هل لدينا وافد جديد في حياتنا؟ التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين لا يعمل عندما نقوم به بأنفسنا. هذا برنامج

يقول كتابنا الرمادي: "يوجد سحر عظيم عندما نساعد الآخرين."

في هذه اللحظة

بأنفسنا. سنخرج من الذات بالعمل مع الآخرين. سنستمر في مشاركة هذه الرسالة المنقذة للحياة لزمالة مدمني المخدرات المجهولين.

سننتوقف عن العمل على الذات

2 نوفمبر

"إذا كان مشاركة الألم الذي مررنا به يساعد شخصا واحدا فقط، فسيكون الأمر يستحق المعاناة."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 1-2) p. 80

في مساعدة الآخرين. لقد تم ضربنا حتى الاستسلام. كنا لا نزال بحاجة إلى الاستسلام التام وغير المشروط لناركوتيكس أنونيموس ومبادئها الروحية. من كان يعلم أن أسوأ أيام حياتنا، واليأس، والعزلة، والإحباط الذي شعرنا به في تلك الأيام الأخيرة، الساعات، أو الدقائق، سيكون أعظم أصولنا الذي عانيه في إيماننا النشط أصبح حجر الزاوية لروحانيتنا. الألم والدمار الذي شعرنا به في استسلامنا التام الأول، سيخدم لاحقا كأساس لأساس تعافينا. الألم من أهوال الإدمان خدم أيضا كحجر إيجابي لنا. الألم مرض الإدمان. نقلل من ندمنا الماضي عندما نستطيع مساعدة شخص واحد فقط بجانب أنفسنا. بينما نتعافى، نرى أن قوتنا العليا هي أعظم مصدر لقوتنا. ساعدنا الآخرين عندما شهدوا اعترافنا بالعجز أمام عندما ندرك أن شيئا آخر غير أنفسنا باركنا بما لدينا. "قد لا يكون بعضنا سعيدا بأننا أصبحنا مدمنين. لقد آذينا الكثير من الناس، بما في ذلك أنفسنا. نتعلم قريبا أن جزءا من عدم الكشف عن الهوية يعني أننا لا نأخذ الفضل في تعافينا. يقول الكتاب الرمادي، "يبدأ الامتنان هذه هي العملية التي كان علينا أن نتخذها، لنصل إلى ما نحن عليه اليوم. يمكننا الآن أن نأخذ تجربتنا، قوتنا وأملنا لمساعدة الآخرين. أفضل، مليء بالسكينة والهدف. ماضيها المدمر الذي لا فائدة منه تحول إلى منجم ذهب. نستمر في جني الفوائد من ماضيها، بمشاركته مع الآخرين. يمكننا مشاركة الأمل في مستقبل

في هذه اللحظة

سنشارك آلامنا مع الآخرين على أمل مساعدة الآخرين، وفي نفس الوقت نساعد أنفسنا ولا نندم على آلام النمو.

3 نوفمبر

"علينا في النهاية أن نقف على أقدامنا ونواجه الحياة بشروطها الخاصة، فلماذا لا نفعل ذلك من البداية."

— الكتاب الرمادي, Chapter Eight, Third paragraph (p. 133)

نحاول أن نعيش به، وهناك قول آخر هو، "إذا حملت المدمن، ستدقن المدمن." كمدمنين نشطين عشنا في الأكاذيب والتناقضات. كذبنا وتم الكذب علينا. "نقل الرسالة، وليس الفوضى." هذا هو الشعاع الذي

كلما واجهنا مشاكل الحياة اليومية بشكل أسرع، كلما أصبحنا أشخاصا منتجين بشكل أسرع. مواجهة الحقيقة في أقرب وقت ممكن ستساعدنا في إنكارنا. عندما وصلنا إلى ناركوتيكس أونويموس قدرنا الحقيقة، حتى لو كانت مؤلمة. التعافي ليس للضعفاء،

الحقائق الصعبة بعد أن أصبحنا نظيفين. يذكر الفصل "لماذا نحن هنا" في نصنا الأساسي ثلاث حقائق مزعجة. نواجه الواقع ونتخلى عن إلقاء اللوم. كان علينا مواجهة بعض

نقبل مصائبنا ونطلب المساعدة. لم نعد مضطرين لحمل أعبائنا بأنفسنا بعد الآن.

كاملة من الناس في ن.أ. من خلال ممارسة برنامج حياة نتعلم أن نعيش حياتنا بمبادئ روحية. لا كمية من التعافي أو الروحانية ستحمينا من آلام النمو. اليوم لدينا زمالة

الحياة بشروط الله. قوتنا العليا، الرعاية، الزمالة وناركوتيكس أونويموس سيساعدوننا في محاكماتنا ومحنتنا. ما علينا فعله هو الثقة والاستمرار في الإيمان. نتعلم أن نعيش ونقبل

وعدا واحدا فقط، الحرية من الإدمان النشط. الحياة لا تزال تظهر، ونحن نظهر للحياة. تصبح نضالاتنا نقاط مرجعية لا نحتاج إلى استخدامها مهما كان. برنامجنا يقدم

تعافينا قد لا يكون دائما رشيقا، لكن يمكننا أن نصبح أمثلة لقوة الله للأخرين.

في هذه اللحظة

لن نغطي عملية تعافينا بالسكر. سنشارك أيضا الحقيقة الصعبة مع القادمين الجدد.

4 نوفمبر

"الثمرة الكاملة لعمل الحب تعيش في الحصاد، وهذا يأتي دائما في موسمه الصحيح."

— الكتاب الرمادي, Forward (p. 1)

نحصد ما نزرع. في الإدمان النشط، عملنا بلا كلل لاستخدام وإيجاد الطرق والوسائل لمواصلة الاستخدام. لم تخلق أو تزرع بالحب. في ناركوتيكس أونويموس، نتعلم أن عملية التعافي تتطلب الكثير من العمل، والكثير من الحفر، والكثير من قلب التربة القديمة. ما حصلنا عليه لم يكن مجزيا جدا. كانت النتائج كارثية لنا وللآخرين. كنا نحصد ثمارا فاسدة، إن وجدت، لأنها ن.أ. التعافي هو ما يحدث في اجتماعاتنا. الأعضاء الذين يعيشون برنامج ناركوتيكس أونويموس ينقلون الرسالة؛ الأعضاء الجدد يستمعون إلى الرسالة. يقول الكتاب الرمادي، "الاجتماع مثل سياج حول وقتنا النظيف." لا يتعين علينا فقط تحقيق الامتناع التام والكامل، بل علينا أيضا حضور اجتماعات الروحية، يمكنهم أيضا نقل رسالة ن.أ. نحن نزرع بذورا جديدة، بذور الحب، والرحمة، والتعاطف، والصبر. كنتيجة لتلك الخطوات نمارس هذه المبادئ. عندما يبدأ القادمون الجدد في عيش مبادئ ن.أ. لا يزال هناك الكثير من العمل الشاق أماننا، تعديل حطام ماضينا. تحولنا دائما في عملية. نبدأ في تجربة مشاعر جديدة من قيمة الذات. نبدأ في إظهار التعاطف تجاه الآخرين، ونبدأ في النمو روحانيا. بمساعدة قوتنا العليا، الرعاية وزمالة ن.أ. قمنا بالعمل؛ قمنا به بالحب. أخيرا تحملنا المسؤولية عن حياتنا، والآن نحصد المكافآت. وليس بين عشية وضحاها. نحصد الثمار ونشارك مع الآخرين هذه الهدية الثمينة. نساعد ونظهر للآخرين كيفية الزرع والحصاد عندما نفعل إرادة الله. الموسم الصحيح الآن علينا. التعافي يحدث بمرور الوقت

في هذه اللحظة

سنحصد ثمار عملنا المحب. سنعطي الوقت، الوقت. يأتي الحصاد الكامل في موسمه الصحيح.

5 نوفمبر

"لم نعد نشعر بالوحدة؛ لدينا شريك في قوتنا العليا، الذي يكون معنا طوال الوقت."

— الكتاب الرمادي, 1-3 Lines (Chapter Nine, p. 147)

تواصلنا مع بقية العالم تحت ذريعة كاذبة ويتقلص يوما بعد يوم. بعضنا لم يكن يستطيع الانتظار للخروج من العمل، حتى نتمكن من الذهاب لاستخدام إحدى الطبيعة الدقيقة لمرض الإدمان هي العزلة. خلال الإدمان النشط كان

بعضنا استخدم أثناء العمل.

إلى العمل على الإطلاق. في النهاية، فقد بعضنا وظائفهم. كثير منا لم يكن يستطيع الانتظار للابتعاد عن عائلاتهم؛ كنا عادة في طريقنا للذهاب لاستخدام. أحيانا لم نذهب

المرض، وكان ذلك يقتل روحنا. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين سمعنا أن N.A. تعني "أبدا وحدك" وأنه لم يكن علينا أن نعاني وحدنا بعد الآن. فيه الاستخدام مرة أخرى. كنا نادرا ما نكون حاضرين، سواء جسديا أو عقليا، لعائلاتنا أو أصدقائنا أو أصحاب العمل. في النهاية شعرنا بالوحدة، شعرنا بعزلة بدت عقولنا مشغولة أكثر وأكثر بالوقت التالي الذي يمكننا

إلى قوة أكبر من أنفسنا، كانت محبة وتهتم بنا وكانت دائما معنا في جميع الأوقات. هذه العلاقة مع هذه القوة العليا هي واحدة من أعظم الهدايا في تعافينا. وجدنا مكانا حيث كان هناك أشخاص مثلنا وصلوا إلى قاع مليء باليأس والعجز ووجدوا طريقة جديدة للعيش. وجدنا أنه يمكننا الوصول

ينص الخطوة الحادية عشرة على أننا وجدنا أن حالتنا الروحية هي الأساس لتعاف ناجح يقدم نموا غير محدود. لم نعد بحاجة للشعور بالوحدة بعد الآن. مثل أي علاقة أخرى، أو شراكة، تتطلب العمل من جانبنا. نواصل هذا الاتصال الواعي المستمر طوال رحلتنا الروحية.

في هذه اللحظة

لم نعد بحاجة للشعور بالوحدة. يمكننا أن نطمئن أن هذه القوة ستكون دائما معنا، طالما طلبنا.

6 نوفمبر

"الهدف الرئيسي من الخطوة السابعة هو الخروج من أنفسنا والسعي لتحقيق إرادة قوتنا العليا."

— الكتاب الرمادي, (p. 49-50 (Step Seven, Lines 36-2

أنفسنا. بمعنى آخر، نحن لا نصبح متواضعين، بل التواضع يصل إلينا. اتخذنا قراراً في الخطوة الثالثة لتحويل إرادتنا وحياتنا إلى رعاية الله كما نفهمه. التواضع هو نتيجة ثانوية لأن نكون صادقين مع

مع هذا القرار يأتي العمل لدعم هذا القرار. مبدأ الاستسلام يعني أننا لا نقاوم.

الصدق يعني أيضاً أننا نوافق أفعالنا على الحقيقة. في تقييماتنا الشخصية نعمل على إزالة القديم وإدخال الجديد. حتى الآن كنا عقبات في تعافينا الخاص. مبدأ

وتقاليدينا تساعدنا على الخروج من طريقنا. نساعد في تمهيد الطريق لله لإعادة بنائنا. واحدة من هذه الحقائق هي أننا بمفردنا، لا يمكننا التعافي بأنفسنا. عملية الإزالة والاستبدال في عيش خطواتنا

عملية الخطوات نتعلم كيف نخرج من الذات ونعمل مع الآخرين. طلب الله لإزالة نقائصنا سيساعدنا على الخروج من الطريق وترك الله يعمل من خلالنا. مبدأ عدم الكشف عن الهوية يعني أيضاً أننا نحتاج إلى قوتنا العليا؛ نحتاج إلى الزمالة، ونحتاج إلى بعضنا البعض. طوال

بينما نمارس عكس نقائصنا. في الخطوة السابعة نفتح صندوق أدواتنا الروحي ونمارس هذه المبادئ بالأدوات التي نعطي، واحدة من النتائج هي التواضع. كلما مارسنا هذه المبادئ قللنا من ممارسة نقائصنا. بعض نقائصنا تزال، وبعضها يقل،

في هذه اللحظة

سنحقق هذا التواضع بشكل غير مباشر من خلال موازنة تفكيرنا وأفعالنا مع إرادة الله لنا.

7 نوفمبر

"نحن الذين عشنا في الظلام والرعب لفترة طويلة نبدأ في السير بحرية في ضوء الشمس للواقع."

— الكتاب الرمادي، (p. 39) (Step Three, Lines 33-35)

روحا وذهبت للنوم. كانت أرواحنا مخنوقة بالمخدرات ومرض الإدمان. لوثت المخدرات أجسادنا وعقولنا وأرواحنا ولفت شخصياتنا على مستوى عميق. تبدأ خطوتنا الثانية عشرة بقول "بعد أن حصلنا على يقظة روحية"، مما يعني أن لدينا

نسير في ضوء الشمس للواقع، بل كنا نسير في الظلام ونعيش في الخيال. عشنا مع رعب الإدمان وكان يقتلنا، أولاً أرواحنا، ثم في النهاية كان سيقتلنا. أصبحنا أشخاصاً مختلفين عما كنا من المفترض أن نكون. لم نعد

الذهن لتتعلم طريقة جديدة للعيش. كنا بحاجة إلى المبدأ الروحي للاستعداد لاتخاذ الإجراءات اللازمة لتأمين تعافينا ومساعدة الآخرين على التعافي. علينا أولاً أن نتعلم عن الصدق والاستسلام للمبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات المجهولين. أخبرنا الأعضاء الآخرون أننا بحاجة إلى أن نكون منفتحين يقول كتابنا الرمادي، "ما كنا نعرفه عن الحياة عندما وصلنا هنا كان قد قتلنا تقريباً." كان

نشارك مع الأعضاء الجدد ما نجح معنا، وما لم ينجح. هذا هو كيفية عمل برنامجنا.

هذا الضوء للواقع. زمانة مدمني المخدرات المجهولين وأعضاؤها يعملون كمنارة للمساعدة في توجيه المدمنين المتألمين الآخرين إلى هذا الواقع الجديد. تجلب زمانة مدمني المخدرات المجهولين الناس الموتى إلى الحياة. عيش الخطوات بوقف أرواحنا ويقربنا من

في هذه اللحظة

سنساعد في توجيه الآخرين إلى نور التعافي، حيث يمكن لأرواحهم أن تستيقظ، كما فعلت أرواحنا.

8 نوفمبر

سيكون من الجنون أن أذهب إلى شخص ما وأقول، "هل يمكنك من فضلك أن تتبع لي موتي الخاص - على خطة زمنية؟"
"هل أعتقد أنه"

— الكتاب الرمادي، (p. 34 (Step Two, Lines 14-16)

أنفسنا وأحبائنا فيها، فقط للحصول على جرعة أخرى. بالنظر إلى الوراء، لا يمكن إنكار أننا كنا نرتكب انتحارا بطيئا وفي بعض الحالات القصوى، قتلا. كل الأوقات التي استخدمنا فيها المخدرات ضد إرادتنا. علينا فقط أن نفكر في كل الأشياء التي فعلناها لمواصلة استخدام المخدرات. كل المخاطر التي وضعنا إذا كان لدى أي منا مشكلة مع كلمة الجنون، كل ما علينا فعله هو التفكير في أخرى. قلة يمكنهم الجدل بأننا كنا نتصرف بجنون. هناك موت آخر عانينا منه كان أسوأ من الموت الجسدي، كان موت روحنا. لقد آذينا أنفسنا والآخرين. يوما بعد يوم، حتى بعد معرفة نتائج استخدامنا، ما زلنا نستمر في التقاط المخدرات مرة أخرى وبدأنا الدورة القاتلة مرة مهما كان الحال، كنا نرتكب انتحارا بطيئا. بحلول الوقت الذي وصلنا فيه إلى الخطوة الثانية، لم يكن لدى معظمنا مشكلة مع كلمة الجنون. الهوس بالاستخدام، وبعضنا عاد إلى الاستخدام. هذا هو الجنون في أفضل حالاته. يمنحنا التعافي في زمالة مدمني المخدرات مهلة يومية من هذا الجنون. بعضنا لا يزال لديه في زمالة مدمني المخدرات لا يتعلق فقط بالحرية من الإدمان النشط. يقدم برنامج زمالة مدمني المخدرات أيضا بقعة روحية مع كل خطوة نتخذها. التعافي غير محدود. ما علينا فعله هو الاستسلام يوميا وممارسة بعض المبادئ الروحية البسيطة في جميع مجالات حياتنا. كل يوم نتعافى من عروش الإدمان. المبادئ الروحية عندما تعاش، تقدم نموا روحيا نحن رؤية للأمل.

في هذه اللحظة

سنعترف بجنون المرض الذي عشنا فيه. اليوم، من خلال تطبيق الخطوة الثانية، سنستعيد تدريجيا العقلانية.

9 نوفمبر

"إن الفعل هو المهم، وليس النتيجة. نترك جميع النتائج لله."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Eight, Lines 18-19, p. 142)

كم مرة في الاجتماعات نسمع أنه إذا أردنا أن نجعل الله يضحك، فلنخطط. هذا لا يعني أننا نبقى خامدين ولا نتخذ أي إجراءات. في إيماننا النشط، كنا نعمل بشكل افتراضي. معظم القرارات كانت تتخذ لنا، من قبل الآخرين، ومن قبل المخدرات. تطلب منا الخطوة الثالثة اتخاذ قرار. اختبرناها مع القوة الأعظم منا التي التقينا بها في الخطوة الثانية. الخطوة الثالثة هي الجسر إلى العقلانية. اختبرنا نتائج أفعالنا، في البرنامج، وكانت جيدة. هذا القرار يعتمد على الأدلة التي السلاحف، لا يمكننا التقدم إلا بإخراج أعناقنا من القوقعة. في هذه الرحلة، نتخذ مخاطر صحية بناء على الأدلة الإيجابية في حياتنا وفي حياة من حولنا. تم استبدال مصيرنا الكئيب بالأمل، وتحول أملنا إلى إيمان من خلال أفعالنا. مثل في الاجتماعات السابقة حتى تتمكن من رؤيتها تنمو للحصاد. هذا الحصاد هو شكل من أشكال النمو الروحي. "عندما نبدأ في الثقة، ينمو إيماننا. نشارك في حياتنا ونترك النتائج لله كما نفهمه. يذكر كتابنا الرمادي، "مع كل اجتماع نحضره، تسقى البذور المزروعة مدمني المخدرات. نثق بالله وزمالة مدمني المخدرات بحياتنا. الآن نتخذ قرارات بناء على المبادئ، ونؤمن في قلوبنا أن كل شيء سيكون على ما يرام. نحن محررون من ذلك الخوف المشل الذي عرفناه قبل أن نأتي إلى زمالة

في هذه اللحظة

الخيارات الصحيحة، بناء على المبادئ الروحية. هذه الخيارات ستكون مدعومة بالإيمان الذي وجدناه في زمالة مدمني المخدرات. سننتخذ

10 نوفمبر

"كنا خائفين وهربنا من الخوف، لكن مهمما هربنا بعيدا، كان الخوف يتبعنا."

— الكتاب الرمادي، (p. 25 (Chapter Three, Lines 5-7)

الخوف. كمدمنين، عشنا حياتنا بدون إيمان، بدون علاقة عمل مع الله أو قوة أعلى، بدون شبكة أمان. ليس من المستغرب أنه عندما سقطنا، سقطنا بشدة. سيطر الخوف علينا طوال حياتنا، كانت معظم أفعالنا وردود أفعالنا مبنية على معظم قراراتنا مبنية على أدلة زائفة تبدو حقيقية، وهو الاختصار لكلمة F.E.A.R. الجزء الذي كان حقيقيا لم تكن نستطيع فعل القليل أو لا شيء حياله. كانت

يذكر كتابنا الرمادي، "الجمود الغريب الذي يبقى الشخص يسير بالطريقة التي هو عليها، عمل علينا." العديد منا انحدروا إلى الأسفل خارج السيطرة. كنا ضحايا لأنفسنا. كنا محاصرين في سجونا المحمولة التي صنعناها بأنفسنا ولم نتمكن من الهروب.

السليبات في حياتنا إلى إيجابيات. تعلمنا التعافي في زمالة مدمني المخدرات أن هناك اختصارا جديدا للخوف يمكن أن يعني؛ مواجهة كل شيء والتعافي. أصبح اليأس والعجز طريقتنا في الحياة. لم نصل إلى زمالة مدمني المخدرات حتى تحولت

اليوم، تعمل قوتنا الأعلى كشبكة أمان لالتقاطنا بلطف. من خلال العيش في خطوات زمالة مدمني المخدرات، لم تعد حياتنا تهيمن عليها أو تديرها الخوف. بالاستسلام للمبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات، يتحول خوفنا إلى إيمان. عندما نسقط

تذكرنا الخطوة الرابعة بأن الخوف هو نقص في الإيمان. لاحقا في الفصل التاسع، يخبرنا أيضا أن القلق هو أيضا نقص في الإيمان.

بمساعدة الله كما نفهمه، الرعاية و زمالة مدمني المخدرات، لم نعد بحاجة للهروب من أي شيء، بما في ذلك أنفسنا. اليوم يمكننا مواجهة كل شيء والتعافي. هذا لا يعني أنهما لا يمكن أن يتواجدا معا. يعني أن النقص أو مستوى أحدهما يمكن أن يؤثر على الآخر. اليوم،

في هذه اللحظة

للخوف معنى مختلف. يمكننا أن نعيش فقط لهذه اللحظة. نتلاشى مخاوفنا بوجود الإيمان (الشعور. كما. لو. هناك. أمل.).

11 نوفمبر

"التمن الوحيد هو التوقف عن القتال، الاستسلام بهدوء وترك الله كما نفهمه يعتني بنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 40 (Step Three, Lines 4-6)

أننا لم نعد مضطرين للقتال مع الناس، الأماكن، والأشياء. يطلب منا الخطوة الثالثة أن نثق في القوة العليا التي تعرفنا عليها في الخطوة الثانية، بحياتنا. أسلافنا أن "لا يوجد بديل للاستسلام." تجربتنا هي أن لا الطب، ولا المعرفة، ولا الدين يمكن أن يحل محل الاستسلام الهادئ. الاستسلام الكامل والشامل يعني كتب أحد

قرارنا بالاستمرار في العودة إلى زمالة المدمنين المجهولين لم يكن بسبب الخوف. لم يكن بسبب أن عائلتنا أو القانون كان يضغط علينا.

اتخذنا هذا القرار بقلوبنا. لقد شهدنا ما يكفي من الأدلة على أن هذا البرنامج يعمل، وأردنا المزيد.

في تعافينا. هذا يتطلب استسلاما أعمق مما فعلناه في الخطوة الأولى. كان هذا القرار مبنيا على الإيمان؛ لم نجبر على الخضوع، كما في الخطوة الأولى.

نفعل كل ما يتطلبه الأمر، لندع الله كما نفهمه يعتني بنا ويرشدنا

تفكيرنا وأفعالنا إلى رعاية الله كما فهمناه. كلما طالقت فترة تعافينا وعشنا المبادئ الروحية لزمالة المدمنين المجهولين، نجد أنها الطريقة الأسهل والألطف.

نستبدل السلوكيات التي تهزم الذات بسلوكيات تساعد في بناء تقديرنا لذاتنا. نتعلم أن نحول

في النهاية؛ نستسلم لنفوز، نسير نحو الجانب الفائز. عندما نستسلم بهدوء لإرادة قوتنا العليا، نجد أن إرادة الله لنا تصبح نفس الأشياء التي نريدها لأنفسنا.

على الرغم من أنها ليست دائما بفضل،

في هذه اللحظة

سنحاول آخر شيء جربناه، أولا. لن نقاوم، في جوهر الأمر سنستسلم.

12 نوفمبر

"إذا لم نكن صادقين مع أنفسنا أولاً، فلا يمكننا أن نكون صادقين مع الآخرين."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 29-30) p. 148

هو الصدق. تبدأ رحلة التعافي بالصدق مع استخدامنا، مع أنفسنا، الله، ومع الآخرين. تبدأ رحلة التعافي في زمالة المدمنين المجهولين بالخطوة الأولى. ليس من قبيل الصدفة أن يكون أحد أولى المبادئ في زمالة المدمنين المجهولين بعد الامتناع التام والكامل،

تبدأ بالاعتراف بشفاهاً وأفعالنا، هذا هو اعترافنا بزمالة المدمنين المجهولين. يجب أن تتماشى أفعالنا مع الحقيقة، هذا هو الصدق في العمل.

ننمو من خلال ممارسة هذا المبدأ الروحي الحيوي للصدق. نحن قادرون على مشاركة حقائقنا والصدق مع الآخرين.

يأخذ معنى جديداً. هذا المعنى الأعمق للصدق يعني أننا نمارس هذه المبادئ الروحية في كل مجال من مجالات حياتنا، وليس فقط في عدم الاستخدام.

تتعمق المبادئ الروحية لزمالة المدمنين المجهولين مع كل خطوة نعيشها. الصدق في التعاملات المالية الذي بدأنا به في خطواتنا الأولى،

هو الوقت الذي يبدأ فيه مبدأ التعاطف، "حيث يمكننا أن نشعر بالوقت، نلمس الواقع ونتعرف على القيم الروحية التي فقدها الكثير منا منذ زمن طويل."

زمالة المدمنين المجهولين، نتمكن من مساعدة أولئك الذين يبحثون عن التعافي. كلما أصبحنا أكثر صدقاً مع أنفسنا، ننمو ونصبح أكثر صدقاً مع الآخرين. هذا

في الخطوات والتقاليد. سيكون هذا الأساس مبنياً على النمو غير المحدود الذي تبنى عليه حياتنا. عندما نروي قصتنا بصدق ونشارك تعافينا مع الآخرين في

يتعمق الصدق والاستسلام أكثر مع تقدمنا

في هذه اللحظة

سنشارك تجربتنا ورسالة تعافي صادقة من زمالة المدمنين المجهولين. لن نغيم رسالتنا بالأراء والأكاذيب.

13 نوفمبر

"لن نكون مثاليين. إذا كنا مثاليين، فلن نكون بشرا."

— الكتاب الرمادي، (p. 43 (Step Four, Lines 11-12)

بحاجة إلى أن نكون مثاليين في كل ما نقوم به. بما أننا اعتقدنا أننا سنفشل، أحيانا لم نحاول حتى. نظرنا إلى الأخطاء كإخفاقات، لذلك لم نتعلم منها أبدا. نحن كمدمنين اعتقدنا أننا

واصلنا تكرار نفس الأخطاء مرارا وتكرارا. أصبحنا متطرفين، كان إما أسود أو أبيض، لم يكن هناك منطقة رمادية في حياتنا.

"تسميم النفس دون سبب واضح." يذكرنا النص الأساسي بأن ارتكاب نفس الأخطاء مرارا وتكرارا؛ وتوقع نتائج مختلفة، كان شكلا من أشكال الجنون. سيطر الخوف على حياتنا، مرة أخرى. أصبح نقص الإيمان هو الوضع الافتراضي في كل أعمالنا. يعرف كتابنا الرمادي الجنون بأنه

أن العقلانية تعني أننا يمكن أن نرتكب أخطاء جديدة. مع تقدمنا في عيش الخطوات، نقبل أنفسنا كما نحن حقا. نقبل أيضا ما نفتقر إليه ونعمل على ذلك. في زمالة المدمنين المجهولين، نتعلم من أخطائنا؛ نتعلم

بكل عيوبهم. يقول كتابنا الرمادي، "نحن نحاول تحقيق الكفاية، وليس الكمال." يغفر لنا الله في الخطوة السابعة، عندما نطلب بتواضع إزالة نقائصنا.

نقبل أنفسنا والآخرين ككوننا بشرا فقط. نقبل أنفسنا بكل عيوبنا، نتعلم قبول الآخرين

عن كل الأذى الذي تسببنا فيه في الخطوة الثامنة. نمد نفس الغفران الذي نطلبه لأنفسنا، من قوتنا العليا، للآخرين. نتعلم أن نكون صبورين مع أنفسنا.

نغفر للآخرين ولأنفسنا،

نعطي لأنفسنا وللآخرين فرصة.

في هذه اللحظة

لن نسعى للكمال. "يمكن تحقيق الكفاية، لكن لا يمكن تحقيق الكمال." سنسمح لأنفسنا وللآخرين بأن يكونوا بشرا.

14 نوفمبر

"المشاركة تمكننا من العودة إلى مجال التجربة الإنسانية"

— الكتاب الرمادي, 2-1 (Step Twelve, Lines 1-2) p. 69

كلما صغر عالمنا. بعد فترة من الوقت، بالنسبة لبعضنا، كان اتصالنا الوحيد مع الآخرين هو الاستخدام والبحث عن الطرق والوسائل لاستخدام المزيد. الإدمان النشط عزلنا عن بقية العالم. كلما استخدمنا لفترة أطول،

باستخدامنا ولم يكن أحد يعرف كيف نشعر أو ما نمر به. يوصف القوم إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين من قبل البعض بأنه عودة إلى الوطن. ولم تكن نشارك أي شيء مع أي شخص. كنا مقطوعين عن هذه التجربة الإنسانية لمشاركة الأفكار والمشاعر مع إنسان آخر. كانت معظم أفعالنا مدفوعة تقلص عالمنا،

استقبلنا بعناق وقيل لنا أن نستمر في العودة. تم إنقاذنا أخيرا من بحر العزلة ذلك.

وجدنا أشخاصا يمكننا التعرف عليهم. بدأنا نستمع إلى الآخرين يشاركون رسالة الأمل ووعد الحرية.

بدأنا نشعر بسحر التعاطف. بدأنا نشارك المشاعر الجيدة والسيئة. عندما شاركنا مع الآخرين، بدأنا نشعر بأننا جزء من.

تعافينا. مع التوجيه والمساعدة من الله كما نفهمه وزمالة مدمني المخدرات المجهولين، بدأنا في النمو. أصبحنا جزءا من زمالة، وبدأ تعافينا في الازدهار. نشعر بأننا بشر مرة أخرى؛ شعور فقدناه منذ فترة طويلة بسبب الإدمان النشط. من خلال أفعالنا الإيجابية وممارسة المبادئ الروحية، بدأنا في تحديد وتشكيل بدأنا

بدأنا نشارك مع الآخرين من هذه التجربة. نحافظ على هذه الهدية الثمينة كنتيجة لذلك.

في هذه اللحظة

سنصبح جزءا من شيء كامل. سنحظى، من خلال ممارسة برنامج حي، بعلاقة مع الواقع. نبدأ في النضج روحيا.

15 نوفمبر

"لا أستطيع حل مشاكلي وأطلب منك أن تعتني بي وتعلمني كيف أعيش."

— الكتاب الرمادي, (p. 38 (Step Three, Lines 28-29

دليلاً على قوة أكبر من أنفسنا تعمل في حياتنا؛ وفي حياة الآخرين. أدى هذا الدليل إلى الإيمان، وليس الإيمان الأعمى أيضاً. تطور الثقة في هذه الخطوة. نرى

(وهي أفعالنا) إلى هذه القوة التي اتصلنا بها في الخطوة الثانية. الخطوة الثالثة هي الجسر إلى العقلانية. نكتسب الإيمان بينما نعبر إلى الجانب الفائق. في عملية اتخاذ القرار لدينا. يصبح طلب المساعدة من قوتنا العليا أكبر مصدر لقوتنا. اتخذنا قراراً في الخطوة الثالثة لتحويل إرادتنا (وهي تفكيرنا)، وحياتنا نبدأ في الاعتماد على هذه القوة

هذه القوة العليا، التي يسميها بعضنا الله، هي ما يجعل تعافينا ممكناً. مستوى أعمق من الاستسلام هو ما نحتاجه.

استخدامها كلما احتجنا إليها. المبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات المجهولين لا تحمينا من الألم. سيكون هناك الألم الذي يؤدي إلى النمو الروحي. كلما احتجنا، يمكننا أن نطلب من هذه القوة أن توجه أفكارنا وأفعالنا خلال اليوم. هذه الصلاة القصيرة، في العنوان الرئيسي، بسيطة جداً بحيث يمكننا

هذا النوع من الألم أقل إلحاقاً بالذات. يشار إلى زمانة مدمني المخدرات المجهولين على أنها برنامج للتعلم.

من التعلم. التحدث إلى قوتنا العليا يؤكد أننا نؤمن حقاً بأننا لا نستطيع القيام بذلك بمفردنا. يوماً بعد يوم يزداد إيماننا بينما نخبر هذه القوة في العمل. في معظم الأحيان يكون برنامجنا للتخلص

يجب أن يتبع استسلامنا أفعال ليكون فعالاً.

في هذه اللحظة

سنقول هذه الكلمات البسيطة كلما شعرنا بالتعثر. سنطلب التوجيه بينما نعمل على الحل.

16 نوفمبر

"الهدف الرئيسي من الخطوة السابعة هو الخروج من أنفسنا والسعي لتحقيق إرادة قوتنا العليا. إرادتنا لم تنجح."

— الكتاب الرمادي, 1-2, 36 (Step Seven, Lines 36, 49-50) (p.

كمدمنين، أصبحنا أسوأ أعدائنا. لسنوات، حبسنا أنفسنا في سجون صنعناها بأنفسنا. ضد إرادتنا، سمحنا لمرضنا بالسيطرة على حياتنا. لا حاجة للقول، لقد أحدثنا فوضى حقيقية في حياتنا. أصبح الإدمان النشاط قوة مدمرة في حياتنا وفي حياة الآخرين. كانت إرادتنا ضارة بالحياة نفسها. الوصول إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، أدركنا أن معظم ألمنا كان ذاتيا. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، تم تقديمنا إلى برنامج روحي. كانت أفضل خططنا هي الاعتراف بزمالة مدمني المخدرات المجهولين. بعد مخططا للحياة وخريطة طريق للتعافي. أصبحنا مدركين أننا كنا العائق أمام عمل قوة أعلى في حياتنا. نزيل الخطوات الثلاث الأولى أنفسنا من الطريق. وضع البرنامج الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. نمارس الصدق من خلال مواعمة إرادتنا وحياتنا مع إرادة قوتنا العليا. طلب المساعدة أدى إلى التواضع. كان علينا الآن اتخاذ خطوات إضافية لجعل الله، كما نفهمه، شخصية فاعلة في حياتنا اليومية. كان علينا الاستسلام تماما وكلنا للمبادئ لم نعد عقبة لأنفسنا. كوننا بشرا، سنضل بالطبع. نقصر. يحافظ التواضع على أقدامنا على هذا الطريق الروحي. تذكرنا الخطوة الثالثة بأن قرارنا بطلب مساعدة الله هو أكبر مصدر لقوتنا وشجاعتنا. نطلب من الله كما نفهمه أن يغفر لنا عندما

في هذه اللحظة

سنخرج من أنفسنا. سنسمح لله كما نفهمه، والمبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين، بالعمل في حياتنا.

17 نوفمبر

"الإدمان هو مرض الشعور."

— الكتاب الرمادي، (p. 121 (Chapter Seven, Line 5

كمدمنين، كنا نستخدم بسبب المشاعر، مشاعرك ومشاعري. كنا نستخدم لعدم الشعور بمشاعر معينة، وكنا نستخدم أيضا للشعور بمشاعر أخرى. كنا نتعاطى لتغيير ما كنا نشعر به في تلك اللحظة. ساعدتنا المخدرات على دفن مشاعرنا. لم ندرك أن عندما دفنا مشاعرنا، دفناها حياة. السوء هو أنه عندما نتوقف عن استخدام المخدرات، نستعيد مشاعرنا. في تعافينا نتعلم أن المشاعر ليست حقائق، ولكن الحقيقة هي أن لدينا مشاعر. حلالنا، أصبحت الآن جزءا من المشكلة. الخبر السار في زمالة مدمني المخدرات هو أنه بمجرد أن نتوقف عن استخدام المخدرات، نستعيد مشاعرنا. والخبر المخدرات التي كانت في يوم من الأيام أن المشاعر هي مجرد إشارات تحاول إخبار جسمنا وعقلنا وروحنا بشيء ما. تخبرنا أدبياتنا أن الخطوات ليست مصممة لتخديرنا كما فعلت المخدرات. الخطوات تساعدنا على فرز هذه المشاعر، وفصل الحقيقي عن المتخيل. نتعلم إخبارنا به. الخطوات تجعلنا ندرك الأشياء التي يجب علينا معالجتها. عندما نتوقف مشاعرنا عن إغراقنا، يمكننا أن نتعلم أن نكون جزءا من الحل. من خلال العمل والعيش بالخطوات، نكتشف ما تحاول هذه المشاعر نتعلم من مشاعرنا. اليوم، أحيانا نشعر فقط بمشاعرنا؛ لن نصنفها لا جيدة ولا سيئة. اليوم، من خلال العمل ببرنامج حي، نفهم ما تظهره لنا مشاعرنا. نتعاطف مع الآخرين بينما ثم يمكننا اتخاذ الإجراءات للعمل على الحل.

في هذه اللحظة

ندرك أن معظم الوقت، تفكيرنا ومشاعرنا يعرفان مرضنا. إن أفعالنا الإيجابية وممارسة المبادئ الروحية هي ما يعرف تعافينا.

18 نوفمبر

"الشيء الذي نفعه هو التحقق من ظهور العيوب مبكرا من خلال العمل بالخطوة العاشرة يوميا."

— الكتاب الرمادي, Lines 34-35 (Step Ten, p. 55)

الشخصي اليومي هو منع الجزء التصحيحي من هذه الخطوة. كمدمنين، أحيانا لا نعرف متى نكون مخطئين؛ علينا العمل بهذه الخطوة لاكتشاف ذلك. تطلب منا الخطوة العاشرة الاستمرار في أخذ جردنا الشخصي اليومي والاعتراف فورا عندما نكون مخطئين. السبب في أخذ جردنا

علينا فحص أفعالنا وردود أفعالنا. علينا مراقبة مشاعرنا وعواطفنا وخيالاتنا طوال اليوم.

من جديد. يمكننا أيضا أن نشعر بالرضا عن تعافينا عندما نمارس مبادئنا الروحية ونشعر بالرضا عن أنفسنا. نظهر امتناننا بشكر الله في لحظات هادئة. عندما نقصر، لدينا الفرصة لإجراء التصحيحات وبدء يومنا

في الليل قبل النوم، يمكننا استرجاع يومنا وكل تفاعلاتنا مع الآخرين. بعد أخذ جردنا، نتمكن من رؤية أين قصرنا.

والحفاظ على اتصال واع دائم مع قوتنا العليا، نتمكن من رؤية أنفسنا قادمين. الخطوة العاشرة لها سمعة سلبية لأنها تتناول الخطأ وإجراء التعديلات. يمكننا أن نقرر ما إذا كان يجب إجراء أي تعديلات. إذا مارسنا المبادئ الروحية في جميع شؤوننا، سنخطئ أقل. بمرور الوقت، من خلال العمل بالخطوات

منا أيضا خلال ذلك الجرد، النظر إلى أصولنا وممارستها في شؤوننا اليومية. هذه الممارسة اليومية لأصولنا والمبادئ الروحية تجعلنا أشخاصا أفضل. الخطوة العاشرة تطلب

في هذه اللحظة

المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات في مواقفنا وسلوكياتنا، وبذلك، يمكن تقليل بعض عيوبنا، وفي بعض الحالات إزالتها.

سنمارس

19 نوفمبر

من البداية ما يكفي من التعرف لإقناع نفسه بأنه يمكنه البقاء نظيفاً، من خلال مثال الآخرين الذين تعافوا لسنوات عديدة." "سيجد المدمن

— الكتاب الرمادي، (WE DO RECOVER, First Paragraph) (p. 133)

لسنوات عديدة كان المدمنون يموتون، بلا داع، من مرض الإدمان. لم يكن لدى المدمنين مكان يذهبون إليه، إلا السجون والمؤسسات. أجل التعافي. اضطر الكثير منا للذهاب إلى زمالات أخرى أو أماكن أخرى، من أجل التعافي. لم يتم تلبية تعريفنا كمدمنين، واستمر الكثير منا في الموت. كان من غير القانوني للمدمنين التجمع أو الاجتماع في الأماكن العامة، حتى من المخدرات. عندما بدأت زمالة مدمني المخدرات، وجد المدمنون أخيراً مكاناً يمكنهم التعرف فيه على الآخرين. كان هذا التعرف هو ما جعل تعافينا ممكناً. مرضنا هو مرض المشاعر والعواطف، وليس العرض، وهو استخدام من هو المدمن، عن أن تعريفنا الأول يأتي من حياتنا التي تتمحور حول المخدرات. العجز وعدم القدرة على الإدارة، العيش للاستخدام والاستخدام للعيش. يسمعا القادم الجديد في اجتماعات زمالة مدمني المخدرات هي العجز والاستسلام لمرض الإدمان، من مدمن آخر. يتحدث الفصل الأول في النص الأساسي؛ إحدى أقوى العبارات التي يمكن أن وهو مبدأ روحي مفقود منذ فترة طويلة بالنسبة للكثير منا. شعرنا أخيراً أننا لم نعد مضطرين لاستخدام، نحن أيضاً، مثل الكثيرين، يمكننا البقاء نظيفين. تعريف المشاعر من اليأس والعزلة التي جاءت بعد ذلك. بعد رؤية أشخاص مثلنا يبقون نظيفين ويجدون طريقة جديدة للعيش، نبدأ في تجربة الأمل، التعاطف يعني، ألمك في قلبي. بينما شارك الآخرون تجربتهم وقوتهم وأملهم معنا، كنا نهز رؤوسنا بالموافقة ونقول، "أنا أيضاً." كنا أخيراً في المنزل. وجدنا أخيراً مكاناً شعرنا فيه أننا ننتمي. تعلمنا عن المبدأ الروحي للتعاطف، "تلك اللغة الصامتة للتعرف، الإيمان والثقة." بالنسبة لنا، بدأت العزلة التي هي في مركز مرضنا، في التلاشي. أصبحنا جزءاً من الكل. يقول نصنا الأساسي، "نصبح كاملين تماماً وأحراراً تماماً."

في هذه اللحظة

التعرف وعدم المقارنة مع الآخرين. سنكون أمثلة على القوة التي نبقينا نظيفين. نشارك هذه الهدية الإلهية، مع كل من يأتي بعدنا. سنتعلم

20 نوفمبر

"لم نكن نركز على تحقيق الحياة، بل على فراغها وعدم جدواها."

— الكتاب الرمادي, 3-2 Lines (Chapter Eight, p. 135)

هو عدو الحياة. عندما كنا نستخدم، كنا ننتحر ببطء، ولم نكن نستطيع المساعدة. أصبحت حياتنا تمرينا على البقاء، لكننا كنا نقتل أنفسنا في نفس الوقت. تقول أدبياتنا إن الإدمان

لم نبحت عن حل يعمل. ألقينا اللوم على الجميع وكل شيء لحالتنا.

في دورة لا نهاية لها بلا نهاية في الأفق. بعد الاستسلام لبرنامج زمالة مدمني المخدرات، والاتصال بقوة أكبر من أنفسنا، بدأت حياتنا تكتسب معنى. لم نر مخرجا، لذا استخدمنا المخدرات لتغطية مشاعر الفشل لدينا. كنا محاصرين

لم نعد نعيش فقط أو نوجد. وجدنا بالفعل شيئا نعيش من أجله، وهو أنفسنا. بدأنا نرى أن البقاء نظيفا كان يوتي ثماره.

نستخدم فيه رأينا أن حياتنا تستحق العيش. من خلال ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات، بدأنا نكتسب قيمة ذاتية ونمت إيماننا نتيجة لذلك. بدأنا نشعر بالأمل، حيث تم تحريرنا من السجون التي صنعناها بأنفسنا. كنا نفعل أكثر من مجرد الوجود، كنا نعيش أخيرا. كل يوم لم

الوقت. في عيش البرنامج، أصبحت حياتنا مليئة ومرضية. نظهر امتناننا من خلال المشاركة والاهتمام بالآخرين على طريقة زمالة مدمني المخدرات. أصبحنا الأشخاص الذين كان من المفترض أن نكونهم طوال

في هذه اللحظة

بمساعدة زمالة مدمني المخدرات والله كما نفهمه، ستكون حياتنا تستحق العيش. لم تعد حياتنا مجرد تمرين على البقاء.

21 نوفمبر

قررنا أننا نريد من الله كما نفهمه أن يخلصنا من الجوانب غير المجدية أو المدمرة لشخصياتنا، وصلنا إلى الخطوة السابعة." "بعد أن

— الكتاب الرمادي، (p. 48 (Step Seven, Lines 12-14

في الشخصية التي يمكن أن تؤدي إلى القصور، ليس لها غرض في تعافينا. تقدم لنا الخطوة السابعة في زمالة مدمني المخدرات مجموعة أدوات روحية. العمل والعيش في الخطوات مع رعاتنا والله كما نفهمه، نحن مستعدون للتخلص من هذه السمات غير المجدية؛ التي تسبب الألم للآخرين ولنا. هذه العيوب على البقاء في إيماننا. الآن في التعافي، نحن أشخاص مختلفون، وجدنا طريقة جديدة للعيش ولم نعد بحاجة إلى هذه الأدوات القديمة في حياتنا الجديدة. من خلال العيوب هي أدوات المرض؛ ساعدتنا

التراجع، أو على الأقل تصبح أقل حضوراً في حياتنا من خلال ممارسة المبادئ الروحية. في كلتا الحالتين، يتوقفون عن التسبب في الألم للآخرين ولنا. ستحل هذه الأدوات الجديدة محل الأدوات القديمة، ونبدأ في الشعور ببعض الراحة. نستبدل القديم بالجديد وتبدأ عيوبنا في

نستطيع أن نبدأ في بناء حياة جديدة. تصبح قوة مثال للآخرين. نبدأ في رؤية لمحات من إرادة الله لنا.

نختبر لحظات خالية من العيوب التي تستنزفنا من الوقت والطاقة. نختبر بعض لحظات السكينة، وهذا يمنح الآخرين الأمل ولنا.

الخطوة السابعة مثل جميع الخطوات الأخرى، هي خطوة عمل. نواصل ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات في جميع مجالات حياتنا.

في هذه اللحظة

الراحة من عيوبنا. سنقوم بمساعدة الله، ورعاتنا، وزمالة مدمني المخدرات باستبدال مهارات البقاء القديمة بمهارات العيش الجديدة.

سنسعى للحصول على

22 نوفمبر

"طالما نحافظ على نظافتنا، نستمتع بأكبر ميزة ممكنة على مرضنا."

— الكتاب الرمادي, (pg. 125 (Chapter Seven, Lines 28-29

جنون الإدمان النشاط خارجا. مثل أي شيء آخر يحتاج إلى الازدهار، يجب أن يظل خصبا. الامتناع عن جميع المخدرات هو كيف يصبح التعافي ممكنا. يخبرنا كتابنا الرمادي أن "الاجتماع مثل سياج حول نظافتنا." إنه يحافظ على الأشياء الإيجابية في الداخل، كما أنه يبقي لا يمكننا التعافي إذا كانت عقولنا وأجسادنا لا تزال ملبدة بالمخدرات. يتم تخفيف الكثير من إكراهاتنا بالبقاء نظيفين. تتخلل حياتنا. طالما أننا لا نستخدم المخدرات، يمكننا استخدام بقية الخطوات للنمو الروحي. يؤثر مرض الإدمان على كل مجال من مجالات حياتنا. لا تزال الهواجس التي هي جزء من مرض الإدمان عقليا وروحيا أيضا. العمل والعيش في المبادئ الروحية لزمانة مدمني المخدرات يحافظ على نظافتنا ويجعل المراحل الأخرى من النمو في تعافينا ممكنة. يجب أن يكون التعافي أكثر من الامتناع الجسدي. يؤثر مرض الإدمان علينا من أن الإدمان هو مرض تقدمي غير قابل للشفاء، يمكننا إيقافه فقط لهذا اليوم بالبقاء نظيفين. مع الامتناع التام والكامل، لا يزال لدينا ميزة على المرض. إلى جانب الحرية من الإدمان النشاط، تقدم زمانة مدمني المخدرات بقضة روحية مع كل خطوة نعيشها. على الرغم الرعاية، حضور الاجتماعات والزمانة يسمح لتعافينا بالازدهار. يمكن أن يقدم لنا تعافينا نموا روحيا غير محدود، إذا مارسنا برنامج العيش اليومي. قوتنا العليا، خطوات زمانة مدمني المخدرات، التقاليد،

في هذه اللحظة

ستحتفظ نظافتنا بتعافينا، وبدورها سيحافظ تعافينا على نظافتنا.

23 نوفمبر

"الإفراج عن طريق التخلي وترك الأمر لله يساعدنا على تطوير ما يعمل هنا والآن."

— الكتاب الرمادي, 33-32 Lines (Step Three, p. 38)

عندما يستسلم الجنود في المعركة، فإن أول شيء يفعلونه هو التوقف عن القتال. ثم يتركون ما في أيديهم.

يرفعون أيديهم وينتظرون تعليمات وتوجيهات أخرى. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يقال لنا: "اترك الأمر لله".

ثم نستسلم للمبادئ الروحية في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، في خطوتنا الثانية. تطلب منا الخطوة الثالثة اتخاذ قرار، لترك الله كما نفهمه يعتني بنا. كلاهما عمل استسلام. الخطوة الأولى كانت استسلاماً قسرياً، حيث هزنا المرض.

أن ننسى الثقة بالقوة التي جعلتنا نظيفين في الخطوة الأولى. يجب أن نثق بتلك القوة التي خفتت من هوسنا بالاستخدام وأبقتنا نظيفين في الخطوة الثانية. من استقبال ما يحاول الله كما نفهمه أن يقدمه لنا. عدم الثقة والخوف من المجهول هو ما أبقتنا محاصرين في الماضي، وقلقين بشأن المستقبل. اليوم لا ينبغي ما علينا فعله هو التخلي عن ما نتمسك به، حتى نتمكن

الثالثة. هذه القوة التي يمكننا أن نسميها الله، ستستمر في مساعدتنا وتوجيهنا في رحلتنا الروحية. اليوم سنمارس الإيمان بالتخلي عن ما يزعجنا اليوم. يجب أن نتذكر أن هذه القوة نفسها لا تزال هنا معنا في خطوتنا

أخطائنا الماضية والحاضرة. سنثق أن ما يزعجنا، "في هذه اللحظة"، سيكون أعظم معلم لنا. يمكننا أيضاً التخلي عن ما يؤثر على تعافينا بطريقة سلبية. سنتعلم من

في هذه اللحظة

في هذه اللحظة. سنمارس "التخلي وترك الأمر لله"، فقط لليوم،

24 نوفمبر

"الانفصال عن جو التعافي وروح الخدمة للآخرين يبطئ نمونا الروحي ويمكن أن يهدد بالانتكاس."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Ten, Lines 28-30, p. 156)

التي نحصل عليها في هذا البرنامج، لكنها أول شيء نفقده في عملية الانتكاس. بالنسبة لنا، استخدام المخدرات هو آخر شيء نقوم به في عملية الانتكاس. من المفارقات أن الروحانية هي واحدة من آخر الأشياء

نصل إلى النشوة في نهاية الانتكاس. يمكن أن يكون الرضا عن الذات مؤشرا على أن عملية الانتكاس قد بدأت بالفعل.

لأننا الآن نظيفون. ننسى أننا نحصل فقط على إعفاء يومي من الإدمان النشط. هذا الإعفاء لا يكون ممكنا إلا من خلال الممارسة اليومية للمبادئ الروحية. نفوت الاجتماعات بسبب العمل أو لأسباب أخرى لا تكون ممكنة إلا

من هذه الأشياء نظيفين، لكن تذكر، نحن نظيفون قبل أن نستخدم المخدرات، لذا لا يمكن أن يكون البقاء نظيفا هو النقطة الوحيدة، إما أن ننمو أو نذهب. لحضور الاجتماعات، والمشاركة بتعاطف، وخدمة الآخرين، والاتصال بالرعاة، والعمل على الخطوات وممارسة هذه المبادئ. قد يبقينا القيام بواحد أو اثنين أو مبدئنا. يقتعنا المرض من خلال الأولويات أن التعافي يأتي في المرتبة الثانية أو حتى الأخيرة. نحتاج إلى ممارسة مبدأ الاستسلام من خلال الفعل الجسدي زمالة مدمني المخدرات المجهولين هي برنامج على مدار أربع وعشرين ساعة، ونحن جيّدون فقط بقدر اجتماعنا الأخير، أو خطوتنا

التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هو عملية، ولكن الانتكاس أيضا عملية ولا تحتاج إلى العمل عليها؛ إنها تحدث دائما حتى ونحن نظيفون. التعافي هو رحلة، وليس وجهة. التعافي هو رحلة صعودية، ويمكننا بسهولة الانزلاق إلى الوراء إذا لم نستمر في التحرك.

في هذه اللحظة

سنستمر في تجديد تعافينا يوميا من خلال الأفعال الجسدية والعقلية والروحية للاستسلام.

25 نوفمبر

"الخطوة الحادية عشرة تساعدنا، في مواجهة مشكلة، على أن نكون واعين لله."

— الكتاب الرمادي، (p. 58 (Step Eleven, Lines 10-11

الحادية عشرة هي التوازن العاطفي. البحث عن إرادة الله لنا من خلال الصلاة والتأمل هو عمل إيمان. ما نقوله بأفعالنا هو أننا لا يمكننا التعافي بمفردنا. واحدة من أولى ثمار الخطوة

نحتاج إلى البحث بتواضع عن اتصال دائم وواع مع الله كما نفهمه. علينا أولاً أن نمارس الهدوء.

سيزودنا بالقوة للتغلب على مشاكلنا والقوة للبحث عن حل. يقول نصنا الأساسي، "أن حالتنا الروحية هي الأساس لتعاف ناجح يقدم نمواً غير محدود. الهدوء هو الثقة في العمل. نزول الأفكار التي تسببت لنا في الاضطراب من خلال التنفس والبقاء ساكنين. بعد ذلك، نتق أن الله كما نفهمه

هذا العمل من الإيمان يعيد الأمل لنا ويجعلنا ندرك حقاً أننا لسنا وحدنا. نرى ونشعر بحضور الله ونبدأ في تجربة وعي الله.

كتابنا الرمادي، "من المهم أن نحافظ على الإيمان ونجددها من خلال الصلاة اليومية." نتذكر بسرعة مرة أخرى أنه إذا لم تكن المشكلة، فلا يوجد حل. نعرف بشكل حدسي أن كل شيء سيكون على ما يرام بغض النظر عما يحدث. نحن مسؤولون فقط عن فعل الحل، ونترك النتائج لقوتنا العليا. يقول

نستسلم بهدوء وندع الله كما نفهمه يعتني بنا.

في هذه اللحظة

سنظهر الثقة بالبقاء هادئين في وسط العاصفة. نؤمن أخيراً في قلوبنا وأرواحنا، أن كل شيء سيكون على ما يرام.

26 نوفمبر

يوم واحد، سواء كان سلبيا أو إيجابيا، وإذا لم نأخذ الوقت لتقدير كليهما، فهناك احتمال أن نفوت شيئا سيساعدنا على النمو." "الكثير يحدث في

— الكتاب الرمادي، (Chapter Nine, Lines 24-26) (p. 147)

كمتعاطين، حدث لنا الكثير في يوم واحد. معظمها كان سلبيا، ومعظمها كان من صنع أيدينا.

في الماضي، لم نتعلم من أخطائنا. استمررنا في تكرار نفس الأخطاء متوقعين نتائج مختلفة. في بعض الحالات كنا نعرف ما ستكون النتائج. عندما حدث لنا شيء إيجابي شعرنا بعدم الاستحقاق، لذلك لم نأخذ الوقت لتقديره. عشنا في الكآبة والظلام. كنا ننتظر سقوط الحذاء الآخر. عندما نتوقف عن التعاطي سنشعر بتحسن. كانوا على حق، شعرنا بكل شيء بشكل أفضل؛ شعرنا بالغضب، الخوف، الندم، الذنب والعار بشكل أفضل. مدمني المخدرات المجهولين وبدأنا في تكييف حياتنا مع البرنامج، بدأنا في تجربة الحياة بكل من السليبي والإيجابي؛ هذه المرة نظيفة. سمعنا من أسلافنا أنه بعد وصولنا إلى زمالة

لم يعد لدينا المخدرات لتخديرنا. ومع ذلك، شعرنا أيضا بالأمل والحرية. بعض هذه المشاعر كانت مفقودة منذ فترة طويلة بالنسبة للكثير منا.

الآن يمكننا تقدير السليبي لأننا يمكننا تعلم دروس قيمة منه. كما نتعلم تقدير الإيجابي لأننا الآن نشعر بأننا نستحقه ونستخدمه كحجر أساس للواقع. ما نختبره من خلال عيش المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين هو أننا يمكننا التعلم من كلا التجريبتين.

مدمني المخدرات المجهولين، نشارك هذه الهدية الثمينة من التعافي والوعي مع بعضنا البعض. نشارك أننا لا نحتاج إلى التعاطي مهما كان ما نمر به. هذا العلاقة مع الواقع تصبح روحانيتنا. في زمالة

مرجعية للنمو. ننمو من كل تجربة. نشارك رسالة الأمل ووعد الحرية من الإدمان النشط مع الآخرين داخل وخارج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. نتعلم البقاء على قيد الحياة من مشاعرنا واستخدام تجاربنا كنقاط

في هذه اللحظة

سننتعلم أن كل شيء يمر. نقدر كل من التجارب السلبية والإيجابية. سنتعلم منها ونشارك مشاعرنا وأفكارنا وحولنا مع الآخرين.

27 نوفمبر

"في هذه الأوقات من تعافينا، الخطوة الثالثة هي أعظم مصدر للقوة والشجاعة لدينا."

— الكتاب الرمادي, (p. 39 (Step Three, Lines 20-21

في حالة يأس، على أقل تقدير. الآن في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يطلب منا تسليم إرادتنا وحياتنا لرعاية قوة محبة ستوجهنا وتعمل كقوة للخير. تقول خطوتنا الثالثة أنه كمتعاطين، سلمنا إرادتنا وحياتنا مرات عديدة لقوة مدمرة. نتيجة تلك القوة تركتنا

في الخطوة الثانية تجعل تعافينا ممكناً. هذه القوة الأعظم من أنفسنا تمنحنا القوة والشجاعة للعمل على الخطوات وممارسة هذه المبادئ في حياتنا اليومية. بينما ننمو في الثقة بهذه القوة، يمكننا رؤية دليل تلك القوة في حياتنا وحياتنا الآخرين. الاستفادة من هذه القوة

من مشاكل صحية، أو صعوبات مالية. ومع ذلك، ستكون هذه القوة موجودة لنا في أوقات حاجتنا عندما لا يكون هناك أحد آخر، أو أي شيء آخر كافٍ. أن تقدم الراحة في أوقات التوتر والاضطراب. هناك أوقات في تعافينا حيث لا يمكن لأي قدر من الوعي الروحي أن يخفف من ألم فقدان الأحباء، أو المعاناة يمكن لهذه القوة نفسها

نبحث عنها. عندما ننسى أين تكمن قوتنا الحقيقية، نخضع بسرعة للأنماط غير المجدية التي اتبعناها قبل أن نأتي إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. الخطوة الحادية عشرة أنه يمكننا الاستفادة من القوة اللامحدودة التي توفرها الصلاة والتأمل. من خلال هذا الاتصال الواعي المستمر، سنأتي إلينا بالإجابات التي تخبرنا

في هذه اللحظة

سننذكر أين تكمن قوتنا الحقيقية. سنستفيد من هذه القوة، من خلال السماح لها بتوجيه جميع أفعالنا.

28 نوفمبر

"نحن نحاول تحقيق الكفاية، وليس الكمال؛ لأن الكمال هو صفة إلهية."

— الكتاب الرمادي, (p. 50 (Step Seven, Lines 7-9

أحد المبادئ الروحية التي نحصل عليها من العمل وعيش الخطوات والتقاليد هو التواضع. التواضع يأتي من كلمة إنسان، أن تكون إنسانا يعني أن تخطئ.

بشرا. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين نحاول تحقيق الكفاية، وليس الكمال. كان مرض الإدمان قد حاصرنا في فكرة أننا يجب أن نكون مثاليين.

إذا لم نرتكب أخطاء، فلن نكون

أصبح الفشل العقبة التي منعتنا من تعلم اتخاذ المخاطر الصحية. خوفا من المجهول ومسيطرا عليه الخوف، تراجعنا إلى أماننا المشوه في الألم المألوف.

كثير منا لم يحاول أي شيء جديد لأننا كنا نظن أننا سنفشل.

لا بأس في أن نكون بشرا. الخطوات الأولى والثانية والثالثة تظهر لنا أننا لسنا الله، ويمكننا التوقف عن محاولة أن نكون الله، فهذه الوظيفة مشغولة بالفعل.

من خلال العمل على الخطوات نتعلم أنه لا بأس في عدم محاولة أن نكون مثاليين. الخطوات من الخامسة إلى السابعة تعلمنا أنه لا بأس في أن نكون أنفسنا؛

في زمالة مدمني المخدرات المجهولين

إلهية لقوتنا العليا، لن نكون مثاليين أبدا. من خلال عيش الخطوات، نصل إلى نقطة في تعافينا حيث تكون قيمتنا الحقيقية هي أن نكون أنفسنا، بكل عيوبنا.

نترك الأمر له. النتيجة هي أننا نصبح أنفسنا؛ نصبح بشرا، مثاليين بشكل غير كامل. الكمال هو صفة

لا بأس في أن نكون بشرا ونتعلم من عيوبنا.

في هذه اللحظة

سننتوقف عن محاولة الوصول إلى الكمال. سنسعى لتحقيق الكفاية وقبول الذات. وبدوره، نتعلم قبول الآخرين حيثما كانوا.

29 نوفمبر

"الآن تعلمنا أنه يمكننا، ويجب علينا، اللجوء إلى قوتنا العليا للحصول على المساعدة في حل المشاكل."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Five, Lines 32-33) p. 80

في الإدمان النشط، اعتمدنا على المخدرات للحصول على جميع إجاباتنا. المخدرات التي استخدمناها خدرت مشاعرنا. بعد فترة، بدلا من حل مشاكلنا، كنا في الواقع نخلق مشاكل جديدة فوق المشاكل الأصلية. لم يكن لدينا سيطرة على هذا الاعتماد القاتل؛ كنا عاجزين. كانت المخدرات حلا لنا لفترة طويلة.

طريقنا واضحة بعد أن توقفنا عن الاستخدام. كنا بحاجة إلى الراحة ولم تستطع المخدرات أو الناس أو الأطباء أو الدين أو المؤسسات الأخرى تقديم حل. كنا في الواقع نرتكب انتحارا بطيئا. يقول كتابنا الرمادي، "لم يكن تطور المرض واضحا لنا." كانت حطام سعينا للحصول على المساعدة من خلال زمالة مدمني المخدرات المجهولين. سعينا للحصول على الراحة، لكن أولا كنا بحاجة إلى استسلام غير مشروط. في ياسنا،

فحسب؛ بل باركتنا أيضا باليقظة الروحية التي قدمتها المبادئ. يمكننا أن نعيش وفقا لمبادئ روحية بسيطة ونمارسها في كل مجال من مجالات حياتنا. إلا من خلال الامتناع التام والكامل عن جميع المخدرات. من خلال العمل والعيش ببرنامج الاثني عشر خطوة الروحي، وجدنا أن قوتنا العليا لم تقدم لنا الراحة استسلمنا أولا للمرض، ثم استسلمنا لمبادئ زمالة مدمني المخدرات المجهولين. لا يمكن تحقيق الاستسلام

يقول كتابنا الرمادي، "أهم شيء بشأنها هو أنها تعمل. اليوم لدينا مصدر يمكننا اللجوء إليه.

لدينا قوة للخير تعمل في حياتنا. نواصل السعي لهذا الاتصال الواعي من خلال الصلاة، ونستخدم التأمل لتحقيق هذا الاتصال.

في هذه اللحظة

نتعلم أننا بمفردنا لا يمكننا التعافي. مع رعاتنا، زمالة مدمني المخدرات المجهولين وقوتنا العليا، يمكننا.

30 نوفمبر

"الروحانية والمشاركة هما جوهر تعافينا."

— الكتاب الرمادي، (p. 129 Chapter Seven, Lines 4-5)

بأنها العلاقة الصحيحة مع الواقع. في الإدمان النشط، لم تكن لدينا علاقات صحيحة، ناهيك عن أي علاقة مع الواقع. مرض الإدمان هو العازل العظيم. وصف أحد أسلافنا الروحانية

حصلنا عليها. العزلة هي واحدة من الطبيعة الدقيقة للمرض. عالمانا، الذي كان مليئا وكبيراً في يوم من الأيام، أصبح أصغر وأصغر بسبب إدماننا النشط. عزلنا الإدمان عن مشاعرنا؛ عزلنا عن الجميع وكل شيء، في كل فرصة

برنامج حي تحررنا من سجوننا التي صنعناها بأنفسنا. تقدم لنا زمالة مدمني المخدرات المجهولين بقطة روحية كاملة مليئة بنمو روحي غير محدود. تأتي دائما بعد ذلك، قد تقوم بالمهمة بالكامل. "تقدم لنا زمالة مدمني المخدرات المجهولين زمالة مع برنامج الاثني عشر خطوة والاثني عشر تقليدا. ممارسة يقول الكتاب الرمادي، "هذه الوحدة ستقتلنا من الداخل والمخدرات التي

زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نتعلم أن نحظى بعلاقة صحيحة مع الله، ومع أنفسنا، ومع الآخرين، ومع العالم. هذا هو واقعنا؛ هذه هي روحانيتنا. من خلال مشاركة تعافينا مع الآخرين في زمالة مدمني المخدرات المجهولين؛ نحن قادرون على الحفاظ على هذه الهدية الثمينة. في

مرض الإدمان. نحمل رسالة زمالة مدمني المخدرات المجهولين ونشارك تجربتنا وقوتنا وأملنا، حتى لا يحتاج أي مدمن إلى الموت من أهوال الإدمان. بينما نواصل في هذا الطريق الروحي، سنلتقي بمدمنين لا يزالون يعانون من

هذا أيضا جزء من روحانيتنا.

في هذه اللحظة

سنواصل علاقتنا الصحيحة مع الواقع. سنواصل مشاركة هذه الهدية الثمينة مع كل من يسعى إليها.

1 ديسمبر

"نحن نعلم الآن أنه إذا صلينا للقيام بمشيئة الله، فسوف نحصل على ما هو الأفضل لنا."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Eleven, Lines 14-15

معينة. تطلب منا هذه الخطوة ألا نصلي لأشياء أو نتائج محددة عندما نصلي. تخبرنا هذه الخطوة أن نصلي لمشيئة الله لنا والقوة لتنفيذ تلك المشيئة. الخطوة الحادية عشرة في زمالة مدمني المخدرات المجهولين تخبرنا أن الصلاة تحمل مسؤولية

في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، لا يزال بعضنا يجد نفسه يصلي لأشياء أو نتائج محددة. يمكن أن نجد أنفسنا لا نزال نستخدم الله كخادم كوني. في الإدمان النشط، استخدم بعضنا صلوات الخندق للحصول على نتائج محددة.

هذا ليس الغرض من الخطوة الحادية عشرة. بعضنا كان يصلي فقط ولم يتأمل.

لمشيئة الله لنا يمكن أن تضمن تقريبا أننا سنحصل على ما هو الأفضل لنا وللآخرين. في الخطوة الثالثة، اتخذنا القرار بتسليم إرادتنا وحياتنا لرعاية الله. كنا نلوم الله عندما لم تكن النتائج كما صلينا من أجلها أو عندما حصلنا على ما صلينا من أجله ولم نتوقع بعض الآثار الجانبية التي جاءت مع النتائج. الصلاة التأمل يحقق هذا الاتصال، كثير منا لم ينتظر الإجابة.

في الخطوة الحادية عشرة، نؤكد هذا القرار. نتق أن الله الذي نفهمه يعرف ما هو الأفضل لنا.

الأشياء التي نريدها لأنفسنا. ثم نرى أن أعظم مصدر لقوتنا يأتي من قوتنا العليا. يمكن رؤية النتائج في استقرارنا العاطفي وفي الطريقة التي نعيش بها. نزيد من إيماننا من خلال مواءمة أفعالنا مع تلك المشيئة. نتعلم أن مشيئة الله تتكون من

في هذه اللحظة

سنواصل الحفاظ على اتصال واع دائم مع الله. سنصلي لمشيئة الله لنا. سنستخدم التأمل للاستماع إلى إجابته.

2 ديسمبر

"يمكننا البقاء نظيفين من خلال الذهاب إلى اجتماع عندما نشعر أننا لا نريده أو لا نحتاج إليه."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 5-7) p. 128

الجسدي للاستسلام يبقينا نظيفين، يتقذ حياتنا، ويجعل التعافي ممكنا. يقول بعض الأعضاء إن أفضل وقت للذهاب إلى اجتماع هو عندما لا نريد الذهاب. عندما يفشل كل شيء آخر، يمكننا دائما عدم التقاط المخدرات والذهاب إلى اجتماع. هذا الفعل

إلى الأعلى. نبدأ في تطوير أقدام نكية، من خلال حضور الاجتماعات؛ هذا جزء من خطوتنا الأولى. علينا أن نحضر أجسادنا وبعد فترة سيتبعنا عقولنا. حتى وإن كانت الخطوات مكتوبة من الأعلى إلى الأسفل، من الأولى إلى الثانية عشرة، فإننا نتعافى بالعكس من أقدامنا

الروحانية هي واحدة من آخر الأشياء التي نحصل عليها في عملية التعافي. ومن المفارقات أن الروحانية هي أول شيء نفقده في عملية الانتكاس.

تتبع عملية الخطوات في هذه المرحلة. يمكن أن نجد أنفسنا نفكر أن استخدام المخدرات فكرة جيدة.

عليه، صوتنا الخاص. يخدعنا المرض في التفكير بأننا لا نحتاج إلى اجتماع اليوم. يجعلنا نحول أولوياتنا من التعافي والاجتماعات إلى العمل والأسرة. يتحدث إلينا المرض بصوت لا نرد

فقط لليوم علينا أن نسال أنفسنا؛ "هل لا يزال التعافي في زمالة مدمني المخدرات هو الأول أم أنه في مكان ما في الأربعينيات العليا هذا الأسبوع؟" الفعل الفعلي للذهاب إلى الاجتماعات ومشاركة الحل للمشكلة. نحصل على الأمل عندما نستمتع للحل بينما يشارك الأعضاء الآخرون تجربتهم وقوتهم وأملهم. تخبرنا الخطوة الثانية أن العملية التي نبدأ في الإيمان بها تعيدنا إلى العقلانية. تعالج الخطوة الثانية الجزء العقلي من مرضنا، من خلال تخفيف هواجسنا. إنها بعضنا ينسى أننا لدينا هذه الهدايا فقط بسبب التعافي والوقت النظيف.

في هذه اللحظة

سنقوم بفعل جسدي للاستسلام من خلال حضور اجتماع. هذا هو المبدأ الروحي للصدق في العمل.

3 ديسمبر

"نقرر ما هي أولوياتنا ونتخيل الحياة خالية من العيوب."

— الكتاب الرمادي, (p. 48 (Step Six, Lines 3-4

كمتعاطين للمخدرات، اعتمدنا على عيوبنا من أجل وجودنا وبقائنا. كانت عيوبنا أدوات الإدمان.

النمط من الحياة. في زمالة مدمني المخدرات، نحن نفعل أكثر من مجرد الوجود والبقاء. من خلال العمل وعيش هذه الخطوات، نجد طريقة جديدة للعيش. لقد خدمت عرضها في ذلك

هذه العيوب عديمة الفائدة. تخبرنا الخطوة الخامسة أن الأفتنة يجب أن تذهب. هناك الكثير من العمل للقيام به بعد أن نتوقف عن استخدام المخدرات. من خلال ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات، نجعل

عن الاستخدام، يكون ذلك مجرد بداية لنهاية ذلك النمط من الحياة. ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات هي بداية طريقة جديدة للحياة. تلك العبارة التي نسمعها في اجتماعاتنا، "لا تستخدم مهما كان" تصبح، "لا تستخدم الآن ماذا؟". عندما نتوقف

حياتنا، علينا أن نكيف حياتنا مع البرنامج. "عندما نمارس هذه المبادئ الروحية في حياتنا، تتغير أولوياتنا. لم نعد نعيش للاستخدام، ولا نستخدم للعيش. واحدة من أولوياتنا الأولى هي تحقيق والحفاظ على الامتناع الكامل والتام. يذكر كتابنا الرمادي، "البرنامج لا يعمل عندما نكفيه مع

بالأمل عندما نستبدل أدوات المرض بالأدوات الروحية للتعافي. تبدأ شخصيتنا وشخصيتنا في التغيير. نصبح مستعدين تماما، كنتيجة لتلك الخطوات. من خلال عيش الخطوات وممارسة برنامج حي؛ من خلال علاقتنا مع الله كما نفهمه، نحصل على لمحات من ما يمكن أن تكون الحرية من بعض عيوبنا. نشعر

حياتنا. تخبرنا الخطوة الحادية عشرة أن الأخلاق المفروضة تفتقر إلى القوة التي نحصل عليها من ممارسة المبادئ الروحية. لم نعد ننتظر الأمل ليحفزنا. نبدأ في ممارسة هذه المبادئ في كل مجال من مجالات

يصبح التعافي أولويتنا القصوى؛ كل شيء آخر هو إضافي. دائما ما يكون الله كما نفهمه جاهزا وقادرا على مساعدتنا، إذا سعينا إليه.

في هذه اللحظة

ستكون الحياة المبدئية روحيا هي أولويتنا القصوى. سنختبر الأمل مع كل مبدأ روحي، بينما نضعها في العمل.

4 ديسمبر

"من خلال استسلام قوتنا الخاصة، نحصل على قوة أكبر بكثير ستساعدنا على المضي قدماً."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Eleven, Lines 25-26)

يقال لنا أنه علينا "الاستسلام للفوز". بعد سنوات من المحاولة بطريقتنا، وجدنا أن المعركة كانت محسومة. استمر إيماننا في التقدم واستمرينا في المعاناة. في زمالة مدمني المخدرات،

نغلق ذلك الباب ولا يكون التعافي ممكناً. بعد الاستفادة من هذه القوة في الخطوة الثانية، أصبحنا مدركين أننا نحتاج إلى هذه القوة لبدء رحلتنا الروحية. نفتح الباب للتعافي. نفتح الباب الذي يسمح لقوة أعلى بمساعدتنا في تعافينا. نتعلم أن العكس صحيح أيضاً، عندما نعتقد أن لدينا القوة لإدارة حياتنا الخاصة، تقول الخطوة الأولى إنه عندما نعتزف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا،

لإخراجنا من طريقنا الخاص. تخبرنا الخطوة الحادية عشرة أنه عندما نصلي يحدث شيء رائع؛ نجد الوسائل والطرق والطاقة لأداء مهام تتجاوز قدراتنا. نثق في هذه القوة ونتخذ القرار للسماح لهذه القوة بتوجيهنا. تم تصميم الخطوات في زمالة مدمني المخدرات

الروحي غير المحدود ممكناً. يصبح حقيقة بالنسبة لنا عندما نثق في الاعتماد على هذه القوة. الآن نحن نحصل على القوة للسير على الطريق الصحيح. الاستسلام بعد الأخلاق المفروضة يميل إلى افتقار هذا النمو. إن تكييفنا الروحي هو ما يجعل نمونا

يمكننا الآن نقل رسالة كافية لجذب الآخرين إلى التعافي. ستوجهنا هذه القوة العليا أيضاً وتدعمنا خلال تجارب الحياة ومحنها.

نتعلم الآن أن نعيش الحياة بشروط الله.

في هذه اللحظة

سنستسلم للفوز، سنستمر في طلب الله للحصول على القوة لتنفيذ إرادته لنا.

5 ديسمبر

"لقد رأيناها تعمل لكل من أراد بصدق وإخلاص التوقف عن التعاطي."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Two, Lines 19-20) p. 17

عندما كنا نتعاطى المخدرات، كانت عقولنا وأجسادنا ملبدة بالمخدرات. لم يستطع الكثير منا حتى تخيل حياة بدون مخدرات.

كانت حياتنا كلها تتمحور حول الإدمان بشكل أو بآخر. نحو نهاية إدماننا النشط، لم نر أي مخرج.

منا أنفسهم يعيشون ويموتون كمدمنين متعاطين. قبلنا هذا الحكم الذاتي القاتل. بالنسبة لمعظمنا، فشلت السجون والطب والدين والطب النفسي في مساعدتنا. تخيل الكثير

حولهم إلى أشخاص مختلفين عما كانوا عليه أثناء التعاطي. تقدم زمالة مدمني المخدرات المجهولين مجموعة من المبادئ الروحية البسيطة لتشمل وجودنا. بحاجة إلى التعاطي. رأينا الدليل على مدمنين نظيفين يعيشون ويستمتعون بالحياة بدون استخدام المخدرات. سمعنا هؤلاء الأعضاء يقولون إن العمل بالبرنامج عند وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، سمعنا من الآخرين أننا لم نعد

فعله أولاً هو الاستسلام للمرض ثم لبرنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. كان علينا ممارسة الامتناع التام والكامل عن المخدرات لبدء التعافي. وليس، إنه يعمل إذا كنت تعرفه. باستخدام المبادئ الروحية لهذا البرنامج بمساعدة قوتنا العليا والآخرين، يمكننا أيضاً تلقي هذه الهدية الخاصة. كل ما كان علينا سماعنا أعضاء آخرين في الاجتماعات يقولون: "إنه يعمل إذا عملت به"،

تعمل لعدد لا يحصى من الآخرين. أولاً كان لديهم رغبة صادقة في التوقف عن التعاطي، ثم طبقوا هذه المبادئ الروحية في كل مجال من مجالات حياتهم. ثم كان علينا ممارسة هذه المبادئ الروحية البسيطة في كل مجال من مجالات حياتنا. لقد رأيناها

هذا العمل إلى إيمان عندما عمل البرنامج لنا أيضاً. يقول الخطوة الثانية عشرة لدينا، مع تقدم تعافينا، تلمس المبادئ الروحية كل مجال من مجالات حياتنا. بهذا الأمل الذي شعرنا به، دفعنا إلى العمل. تحول

في هذه اللحظة

على مدمنين حولنا يعيشون حياة مليئة بالسعادة والفرح والحرية. نرى أيضاً بمساعدة الآخرين، العمل الذي يتطلبه هذا الطريق للحياة.

نرى الدليل

6 ديسمبر

"العلاقات هي منطقة مؤلمة للغاية."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Seven, Lines 33-34, p. 127)

العزلة. إنه مرض يتمثل أحد أعراضه العديدة في الانفصال. خلال إيماننا النشط، تدهورت أي علاقات كانت لدينا مع الناس وفي كثير من الحالات ماتت. مرض الإدمان هو جزئياً مرض

بعد سنوات من خنقها بالمخدرات. أصبحت عوالمنا أصغر، والعلاقة الوحيدة التي بقيت لنا كانت مع المخدرات. لم نعد لدينا علاقة صحيحة مع الواقع. عزلنا الإدمان عن أحبائنا وأصدقائنا وأي نوع من العمل الذي قد نكون شغلناه. أخيراً، نامت أرواحنا

بعد فترة، حتى المخدرات انقلبت ضدنا. وجدنا أنفسنا معزولين ووحيدين تماماً.

المخدرات المجهولين". بعد القدوم إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، اكتشفنا مدى مرضنا. رأينا مدى تأثير حياتنا بإدماننا واستخدام المخدرات. مع عدم وجود مكان نلجأ إليه، في حالة يأس، وجدنا المنزل الأخير في الحي، "زمالة مدمني

في الكثير من الألم لكثير من الناس، ولكن أكثر من ذلك كنا نؤذي أنفسنا. اليوم في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نتعلم تطبيق الخطوات على حياتنا. تأثر تقريباً كل شخص تواصلنا معه بإدماننا. تسببنا

التعويضات. نمارس المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. بمساعدة الله كما نفهمه، ورعائنا والزمالة، نبدأ في عيش طريقة جديدة للحياة. نبدأ عملية التغيير وتقديم

نبدأ في تطوير علاقات صحية، أولاً مع الله، ثم مع أنفسنا ثم مع الآخرين. نصحح علاقاتنا السابقة. نتعلم تشكيل شراكات حقيقية في الزمالة.

ومع ذلك، لا تزال العلاقات تبدو تسبب لنا الألم عندما لا تنجح. لا نستسلم.

نصلي إلى الله من أجل التمييز والفهم. نصلي من أجل الحكمة لتعلم شيء من تجاربنا. طلب التوجيه ومساعدة الله هو أعظم مصدر لقوتنا.

خلال عيش المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين. ننمو عندما نشترك هذه الرسالة مع المدمن الذي لا يزال يعاني ويبحث عن المساعدة. يقول كتابنا الرمادي، "جزء من العقلانية هو التواصل الفعال مع الآخرين." في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، نستمر في التغيير للأفضل من

في هذه اللحظة

على الرغم من أن العلاقات يمكن أن تكون منطقة مؤلمة، سنتعلم من أخطائنا ونستخدم الألم كحجر أساس للنمو المستمر.

7 ديسمبر

"نستخدم الأدوات المتاحة لنا، ولأننا لا نريد أن نفقد أيا مما اكتسبناه، سنرغب في الاستمرار في البرنامج."

— الكتاب الرمادي, (p. 43 (Step Four, Lines 13-15)

للحفاظ على تعافينا والنمو فيه، يجب أن نستمر في ممارسة المبادئ الروحية. يمكن لأرواحنا المستيقظة أن تعود للنوم إذا لم نستخدم ما حصلنا عليه. تذكرنا الخطوة الثانية عشرة بممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

أي مدمن في التعافي الذي استسلم تماما لبرنامجنا. "كمدمنين متعافين، إذا لم نكن ننمو، فنحن نذهب. يجب أن تكون استيقاظاتنا الروحية عملية مستمرة. برنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين غير حياتنا للأفضل. يذكر كتابنا الرمادي، "لم يفشل

يجب أن نكون دائما نتقدم للأمام. حتى لو كنا على المسار الصحيح، يجب أن نستمر في التحرك، لأن هناك دائما قطار آخر قادم.

التعافي هو رحلة صعودية. الإدمان هو مرض تقدمي حتى ونحن ممتنعون. تخبرنا أدبياتنا أن عدم استخدام أدواتنا هو علامة على الرضا.

هو في الواقع ممارسة هذه المبادئ الروحية في شخصياتنا، ومع شخصيات الآخرين. في جميع شؤوننا يعني في كل مكان نذهب إليه وفي كل ما نقوم به. لدينا، فسوف نفقده في عملية الانتكاس. الذهاب إلى الاجتماعات، العمل مع رعاتنا، الرعاية، ونقل الرسالة إلى المدمن الذي يعاني هو جزء من ذلك. الجزء الآخر إذا لم نستخدم ما

هذه المبادئ الروحية عندما لا يفعل الآخرون ذلك. توفر لنا الخطوة الرابعة المعلومات؛ وتوفر بداية عملية الإزالة. توفر بقية الخطوات عملية الاستبدال. يجب علينا بشكل خاص ممارسة

لكي نعيش، يجب أن نستمر في هذه العملية. سيوفر لنا الله كما نفهمه القوة لتنفيذها.

في هذه اللحظة

سنجعل تعافينا عملية مستمرة. سيعتمد إغفاؤنا اليومي على هذا التكييف الروحي.

8 ديسمبر

"عندما نرى كيف توجد عيوبنا في حياتنا وننقلها، يمكننا التخلي عنها والمضي قدما في حياتنا الجديدة."

— الكتاب الرمادي, (p. 47 (Step Six, Lines 2-3

هذه العيوب تم تطويرها لإنقاذ حياتنا في الإدمان النشط. العديد منا كان سيقتل نفسه لو لم يستخدم. لم نكن نستطيع مواجهة الحياة بدون استخدام المخدرات. يخبرنا كتابنا الرمادي: "يجب أن نقترب من العيوب القديمة بالصبر والفهم، لأنها خدمتنا جيدا في الأيام الماضية." ما يعنيه ذلك هو أن

كنا بحاجة إلى هذه العيوب للاستمرار في الاستخدام. التخلي عن عيوب الشخصية يشبه التخلي عن صديق قديم.

هذا الصديق القديم لا يساعد في تعافينا. لذا هناك بعض الحزن المتضمن، ولكن حان الوقت للتخلي من أجل المضي قدما.

بكثير من مجرد البقاء والوجود، نحن أخيرا نعيش. في الخطوة السادسة، يطلب منا أن نكون مستعدين تماما وراغبين في التخلي عن هذه السمات المعيبة. لم نعد بحاجة إلى هذه المهارات القديمة للبقاء. اليوم نحن نفعل أكثر

كنتيجة للعمل وعيش الخطوات السابقة، أصبحنا مستعدين تماما لهذه الجراحة الروحية. جزء من هذه الاستعداد هو قبول أنفسنا بكل من الأصول والعيوب. يذكر كتابنا الرمادي: "نحن نحاول تحقيق الكفاية، وليس الكمال." الغرض من الخطوة السابعة هو استبدال هذه السمات المعيبة بسمات روحية جديدة.

فاعلة في حياتنا. طالما نمارس هذه المبادئ الروحية المتجسدة في الخطوات والتقاليد، سيتم تقليل عيوبنا وفي أفضل الأحوال يمكن أن تبقى خامدة. جزء من قبول الذات هو أيضا الاعتراف بما كنا نفتقر إليه. مع هذه الاستعداد نجعل الله شخصية

في هذه اللحظة

سنترك ونعترف بأن عيوبنا قد أدت غرضها. اليوم نحن نعيش بالمبادئ الروحية وليس فقط البقاء.

9 ديسمبر

"رسالتنا هي رسالة الروح، وليست الكلمات. الكلمات يمكن أن تصف العملية ولكن لا يمكنها شرحها بالكامل."

— الكتاب الرمادي, 19-17 (Chapter Ten, p. 157)

لشخص آخر. "وأيضاً،" الرسالة لا معنى لها ما لم نعيشها. "عندما نشعر بالتعاطف من الآخرين تجاهنا، تبدأ أرواحنا في الاستيقاظ، ونبدأ في الشفاء. وليس الكلمات. تقول خطوتنا الثانية عشرة: "لا يمكن للكلمات أن تصف الشعور بالوعي الروحي الذي نحصل عليه عندما نعطي شيئاً مهماً كان صغيراً، رسالة الأمل من الآخرين، عندما جننا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. كانت هذه الرسالة أكثر من خلال تجسيد الروح من خلال الأفعال، تم إعطاؤنا

الذي شاركه الآخرون معنا كان لغة خاصة بها. الإيماءة بالتعرف والموافقة التي سعينا إليها لفترة طويلة، تم إعطاؤها لنا بدون شروط وبدون طلب. التعاطف

التي كانت حاضرة في الاجتماعات هي ما كنا نبحث عنه دائماً واعتقدنا أننا وجدناها في المخدرات. كانت هذه نشوة مختلفة حصلنا عليها من المخدرات. لأول مرة منذ فترة طويلة، إن وجدت، شعرنا بأننا جزء من شيء، كنا أخيراً في المنزل. كانت هذه اللغة الصامتة من الروح

ما وجدناه في زمالة مدمني المخدرات المجهولين كان شعوراً حقيقياً بالرفاهية. هذه هي الطريقة الجديدة للعيش التي تذكرها رسالتنا.

الحفاظ على التعافي فقط من خلال الممارسة المستمرة لهذه المبادئ الروحية. المبادئ في العمل هي كيف ينمو تعافينا، لا يمكن للكلمات أن تشرح ذلك. لا يمكن تحقيق هذه الروح إلا من خلال الامتناع التام والكامل عن جميع المخدرات. يمكن

في هذه اللحظة

تعافينا أكثر من مجرد نظرية، أرواحنا ستقوم بكل الحديث، من خلال أفعالنا. العمل كنماذج للمدمنين المتعافين هو هدية للوفاد الجديد.

سنجعل

10 ديسمبر

"الإدمان هو مرض تجلى فينا في نقطة لا نهائية في حياتنا."

— الكتاب الرمادي، (Chapter One, Lines 7-8) p. 13

وليس أشخاصا سيئين. أصبنا بالمرض مع مرور الوقت وليس بين عشية وضحاها. كان استخدام المخدرات مجرد عرض من أعراض مرض الإدمان. بعد القدوم إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين ندرک أننا كنا أشخاصا مرضى، الجزء المغمور من الجبل الجليدي هو الجزء الأكبر من المرض. يعتبر الإدمان في زمالة مدمني المخدرات المجهولين مرضا روحيا، وليس طبيا. كان الاستخدام مجرد قمة الجبل الجليدي. طبيعة روحية. الإدمان هو مرض روحي لأنه يؤثر على علاقتنا مع الله، أنفسنا، الآخرين، والعالم من حولنا. بعبارة أخرى، يؤثر على علاقتنا مع الواقع. يجب أن يكون حلنا ذو زمالة مدمني المخدرات المجهولين، جننا مع قيعان مختلفة. عانى معظمنا إما جسديا، عقليا، أو روحيا. فقد بعضنا كل شيء وكل شخص كان في حياتنا. عندما وصلنا إلى وصل بعضنا مع عائلاتنا ووظائفنا لا تزال سليمة. بغض النظر عن كيفية ولماذا وصلنا إلى هنا، عانينا جميعا. زارت أرواحنا نفس أهوال الإدمان. الشخص المتعافي. عندما نتعرف ولا نقارن، تطور تلك اللغة الصامتة من التعاطف. مع هذا المبدأ الروحي نحن قادرون على مساعدة بعضنا البعض. كان في تلك اللحظة اللانهائية (غير القابلة للإنهاء) التي كان علينا أن نستسلم. وجدنا أنه في زمالة مدمني المخدرات المجهولين هناك مكان لجميع تجليات في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، تنوعنا يخلق الوحدة في القوة. نحمل رسالة الأمل ووعد الحرية لكل من يسعى إليها. هذه هي وحدتنا في العمل ووجدتنا في الهدف.

في هذه اللحظة

مدمني المخدرات المجهولين، إذا لم نتذكر قاعنا، فقد لا نكون قد وصلنا إليه بعد. نشارك هذه التجربة القيمة مع كل من يسعى للتعافي. في زمالة

11 ديسمبر

"نحن نأخذ الخطوة الرابعة للحصول على القوة والبصيرة اللازمة لتمكيننا من النمو في هذا الطريق الجديد للحياة."

— الكتاب الرمادي, 1-29 (Step Four, Lines 29-1) (p. 40-41)

في خطوتنا الرابعة؛ وهما مبادئ روحية إيجابية. الخطوة الرابعة لها سمعة بأنها مؤلمة ومخزية. في الواقع، إنها أكثر الأشياء حبا يمكننا القيام بها لأنفسنا. كلمتا بلا خوف وأخلاقي هما كلمتان

خدمتنا خلال إيماننا النشط. توفر الخطوة الرابعة المعلومات التي نحتاجها لبدء هذه العملية. نحن نحاصر هذا الجزء المخزي من شخصياتنا على الورق. تساعدنا الخطوة الرابعة على إزالة السمات الشخصية غير الضرورية التي

الجديدة. نحن أيضا ندرج أصولنا ونقرر الاحتفاظ بها، بعد كل شيء إنها جرد أخلاقي. هذه الأصول المكتشفة حديثا ضرورية للتفاوض على بقية تعافينا. هذه السمات والأنماط السلبية لم تعد ضرورية لطريقة حياتنا

العمل ثم العيش بالخطوات يساعدنا على أن نصبح أشخاصا مفيدين وروحيين. تحصل شخصياتنا على تجديد، مما يسمح لنا بأن نكون أنفسنا الحقيقية. توفر لنا الخطوات الثلاث الأولى القوة والإيمان للعمل على هذه الخطوة الحاسمة.

نبدأ في أن نكون مفيدين في حياتنا وفي حياة الآخرين. يجعلنا زمالة مدمني المخدرات قادرين على خلق ماض جديد.

ماض مليء بالتجارب الإيجابية والقرارات الإيجابية المتغيرة. تصبح حقيقة وأفعال حاضرا ماضينا في المستقبل. يبدأ هذا التجديد في الخطوة الرابعة.

الأحلام الضائعة في الاستيقاظ وتصبح الآمال التي بدت مستحيلة ممكنة. عندما نمارس هذه العملية ونشاركها مع شخص آخر، تصبح حقيقة بالنسبة لنا. هذا التحول ممكن فقط بمساعدة الله كما نفهمه، ورعائنا والآخرين. تبدأ

في هذه اللحظة

سنسمح لأنفسنا بامتياز التغيير. سنتطلع إلى تقييم ذاتي صادق.

12 ديسمبر

"من خلال العمل بالخطوات، وصلنا إلى قبول إرادة قوتنا العليا وهذا القبول قادنا في طريق التعافي."

— الكتاب الرمادي, (p. 27 (Chapter Three, Lines 8-10

عندما وصلنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات، كانت أرواحنا محطمة، وللكثير منا كانت حياتنا في حالة فوضى تامة. استسلمنا لمرض الإدمان. في زمالة مدمني المخدرات، الشيء الوحيد الذي يجب أن نغيره عن أنفسنا هو كل شيء.

كان علينا أولاً تحقيق والحفاظ على الامتناع الكامل والتام. كان علينا إكمال هذا الاعتراف بعجزنا وعدم قدرتنا على التحكم في أي شيء ليحدث أي شيء. نتوقف عن القتال، ونستسلم لبرنامج زمالة مدمني المخدرات.

عند العمل بالخطوة الأولى، فتحنا الباب لقوة أكبر من أنفسنا. هذه القوة تجعل تعافينا حقيقة.

الخطوة الثانية هو ملء هذا الفراغ الروحي بأمل برنامج زمالة مدمني المخدرات. الاستفادة من قوة أكبر من أنفسنا يخفف من هوسنا باستخدام المخدرات. الامتناع عن جميع المخدرات يترك فراغاً في أرواحنا. الغرض من

نصبح على حق مع الآخرين وأخيراً نصبح على حق مع العالم بأسره. نواصل دورة التعافي على أساس يومي من خلال ممارسة هذه المبادئ الروحية. الإيجابي. يوفر قرارنا في الخطوة الثالثة أساسنا الروحي الذي نبني عليه تعافينا. لتلخيص برنامجنا، أولاً نصبح على حق مع الله، نصبح على حق مع الذات، يقول كتابنا الرمادي: "لدينا الآن فكرة عملية عن قوة أعلى." يدفعنا هذا الأمل إلى الإيمان من خلال العمل

يمكننا فقط الحفاظ على تعافينا من خلال مشاركته مع الآخرين. نعزز تعافينا عندما نعمل مع رعاتنا والوافدين الجدد. نعيش حياة سعيدة، مبهجة وحررة.

نصبح قوة مثال ونعطي قوتنا العليا كل الفضل. نحن في طريق التعافي، نحن نتعافي.

في هذه اللحظة

سنعمل بالخطوات، ثم تعمل الخطوات علينا. أخيراً، نتعلم أن نعيش الخطوات من خلال ممارسة المبادئ الروحية الموجودة فيها.

13 ديسمبر

"هناك "شرط" واحد فقط للعضوية، الرغبة الصادقة في التوقف عن الاستخدام."

— الكتاب الرمادي, Header (Chapter Two, p. 15)

هو رجل أو امرأة سيطرت المخدرات على حياتهم وجعلتها غير قابلة للإدارة. عادة ما يكون عرض مرضنا هو ما يجلبنا إلى زمالة مدمني المخدرات. عندما نتحدث عن الاستخدام، نتحدث عن استخدام المخدرات. المدمن

قياس الرغبة الصادقة في التوقف عن استخدام المخدرات. يترك الأمر للفرد سواء كانت الرغبة الصادقة في التوقف عن الاستخدام أمنية أم رغبة حقيقية. كما يساعدنا في تحديد هويتنا. يقول كتابنا الرمادي: "نحن زمالة مدمني المخدرات ومشكلتنا هي الإدمان." لا يمكن

إلى زمالة مدمني المخدرات، تمنى بعضنا أن يكون لدينا رغبة في التوقف عن الاستخدام. الخلاصة هي أننا لم يكن لدينا خيار؛ كان علينا أن نستخدم. عادة، يمكن أن تساوي مستوى رغبتنا مستوى استعدادنا للمحاولة. قبل القدم

بطريقة أو بأخرى كان علينا أن نتوقف. بعضنا فقط تعب من التعب والمرض.

الثالث أكثر على المبدأ الروحي للمساواة. يمكننا أن نصبح أعضاء بغض النظر عن العمر، العرق، الجنس أو التفضيل الجنسي، العقيدة، الدين أو عدمه. مهما كان الحال، تم قبولنا في زمالة مدمني المخدرات. تركز تقليدنا

تبنى المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات. "الاختيار للعضوية يقع على عاتق الفرد." مثال على ذلك هو تلبية متطلبات العضوية لتكون رجل إطفاء. إلى هذا البرنامج. تذكرنا أدبياتنا أيضا أن العضوية ليست تلقائية عندما يدخل المدمن من الباب، أو يتوقف عن الاستخدام. إنها قرار فعلي يجب أن يتبعه يمكننا جميعا أن نكون أعضاء إذا اخترنا ذلك. لدينا جميعا الفرصة المتساوية للوصول

بمجرد أن تفي بالمتطلبات وتصبح رجل إطفاء، من المتوقع أن تقاوم الحرائق. هذا إذا كنت تخطط للبقاء.

متروك للعضو الفردي. المتطلبات لا تعني بالضرورة العضوية. عدم استخدام أي مواد كيميائية مغيرة للعقل أو المزاج هو الخطوة الأولى في برنامجنا. في برنامجنا يمكنك البقاء مريضا كما تريد، هذا

نحتاج إلى متابعة هذا القرار بالإجراء. يمكن قياس رغبتنا من خلال استعدادنا لاتخاذ هذا الإجراء. مواءمة أفعالنا مع الحقيقة، هذا هو الجزء الصادق. للحصول على جميع الفوائد التي يقدمها هذا البرنامج،

في هذه اللحظة

بالجميع في نهاية طريقهم، كما تم الترحيب بنا. سنشارك أيضا مع الآخرين الذين يسعون للتعافي، رسالة زمالة مدمني المخدرات.

سنرحب

14 ديسمبر

الأخرى - المستشارين، الأطباء النفسيين، المستشفيات، العشاق، المدن الجديدة، الوظائف الجديدة - كل شيء جربناه فشل." "لقد جربنا العديد من العلاجات

— الكتاب الرمادي، 8-6 (Step One, Lines 33 p.)

يذكر كتابنا الرمادي، "الإدمان هو مرض الشعور." كان استخدامنا للمخدرات مجرد عرض لمشكلة أعمق بكثير. منذ زمن بعيد، لم نشعر أبداً بالكمال. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، يعرف مرض الإدمان بأنه مرض جسدي وعقلي وروحي وعاطفي يؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا. كنا نشك في أن هناك شيئاً خاطئاً، لكن لم نكن نعرف ما هو. قمنا بإخفاء مشاعرنا بأشياء خارج أنفسنا.

حاول بعضنا الدين، الأدوية، الطب النفسي، وأشخاص آخرين. فشلت كل هذه الطرق في حل مشكلتنا، أنفسنا.

من المخدرات. كانت المخدرات هي الحل الوحيد لنا لفترة من الوقت. وفر لنا استخدام المخدرات انتحارا على خطة زمنية، بدلا من الموت الفوري. عندما فشلت هذه الأشياء في ملء فراغنا، استخدمنا المزيد

على قوة أكبر من أنفسنا يمكنها تخليصنا من هذا الجنون. بمجرد أن استسلمنا وسلمنا إرادتنا وحياتنا لرعاية تلك القوة التي اتصلنا بها، بدأنا نشعر بالأمل. وجدنا أنفسنا نظيفين جسدياً؛ لكننا ما زلنا نعاني من الألم العقلي والروحي والعاطفي. في الخطوات الثلاث الأولى، تعلمنا أننا لسنا الله وأنه يجب علينا العثور عندما توقفت المخدرات عن العمل وتسببت لنا في الألم والمعاناة الكافية، لجأنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. بعد التوقف عن تعاطي المخدرات، كانت أساسيات تعافينا الآن في مكانها. شكلت الخطوات الأولى والثانية والثالثة هذا الأساس الذي يمكننا بناء تعافينا عليه.

عشرة هذا المرض وتمنحنا إعفاء يومياً. من خلال ممارسة المبادئ الروحية لزمالة مدمني المخدرات المجهولين، نتعافى إلى حياة خالية من المخدرات. تعالج الخطوات من الرابعة إلى الثانية

المخدرات أو أي شيء ليحل محلها. تقول الخطوة الحادية عشرة في نصنا الأساسي، "حالتنا الروحية هي الأساس لتعاف ناجح يوفر نمواً غير محدود." يمكننا أن نعيش بسعادة وفرح وحرية. يمكننا أخيراً أن نعيش بدون استخدام

في هذه اللحظة

سنتعلم أننا نعاني من مرض يؤثر علينا بطرق أكثر من مجرد جسدياً.

15 ديسمبر

"في كثير من الأحيان، أنتجت جهودنا فينا مشاعر من السلام والسكينة لم نعرفها من قبل."

— الكتاب الرمادي, (p. 58 (Step Eleven, Lines 34-35

بعضنا خلال الإدمان النشط تصرف بناء على إرادتنا الذاتية. أدى التصرف بناء على إرادتنا الذاتية إلى أن تصبح حياتنا غير قابلة للإدارة.

هذا هو أحد الأسباب التي جعلتنا في حالة يأس نصل إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين. سبب آخر هو أننا كنا عاجزين أمام إيماننا.

في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، بدأ القرار في الخطوة الثالثة لتسليم إرادتنا وحياتنا لرعاية الله وكأنه أمر كبير. لم يكن بعضنا مستعدا لهذا التوافق.

عن استخدام المخدرات شيئا واحدا، لكن بعضنا لم يكن مستعدا للإقلاع عن التدخين. لم يكن بعضنا يريد التوقف عن النوم مع شركاء جنسيين مختلفين. كان التوقف

حياتنا الجديدة. يذكر نصنا الأساسي، "التعافي هو تغيير نشط لأفكارنا ومواقفنا." فقط تغيير كامل في شخصياتنا سيمكن تعافينا من الاستمرار في النمو. بعضنا مستعدا للتوقف عن السرقة والكذب. بدأ أن نمط حياة المخدرات يتبعنا، حتى بعد أن أصبحنا نظيفين. لم يكن المشاركة في قتل أنفسنا ببطء ملائما لطريقة لم يكن

بالفعل على ما نريده لأنفسنا طوال الوقت. إرادة الله لنا هي أن نستمر في التعافي، أن نكون بصحة جيدة، ألا نكون وحدنا، وأن نكون معتمدين على أنفسنا. إرادتنا. كلما بقينا في زمالة مدمني المخدرات المجهولين وعشنا الخطوات، زاد اتصالنا الواعي بقوتنا العليا. وجدنا أنه طالما صلينا لإرادة الله، كنا نحصل اختبرت أرواحنا فترات من السكينة لتتبعها فترات من الندم كلما قصرنا، أو في كل مرة استعدنا

تطبيق المبادئ الروحية، تصبح إرادة الله لنا هي إرادتنا لأنفسنا. نبدأ في تجربة فترات أطول من الفرح والسكينة، طالما استمرينا في هذا الاتصال الواعي. من خلال

في هذه اللحظة

نعلم أنه طالما استمرينا في فعل إرادة الله، سنتحقق حياتنا.

16 ديسمبر

بعضنا إلى نقطة من الرضا في التعافي. إذا بقينا في هذا المستوى لفترة طويلة، يتوقف عملية التعافي ونبدأ في التراجع." يصل

— الكتاب الرمادي, Chapter Seven, Lines 22-24 (p. 127)

تخبرنا أدبياتنا أن الإدمان هو مرض تقدمي. إنه يتقدم حتى أثناء الامتناع.

المجهولين، نحصل على إعفاء يومي وهذا يعتمد على صيانة روحيتنا في ذلك اليوم. الرضا هو عدو الأعضاء الذين لديهم كمية كبيرة من الوقت التنظيف. في زمالة مدمني المخدرات

عدم البقاء منفتحين، والتفكير بأننا لا نحتاج إلى الاستمرار في العمل وعيش الخطوات. عندما نتوقف عن دفع هذه الأرباح، هنا يبدأ عملية الانتكاس. علينا ممارسة مبادئنا الروحية للحفاظ على هذا الضمان من الانتهاء. العلامات المبكرة للرضا يمكن أن تكون تفويت الاجتماعات، عدم العمل مع الآخرين، يذكر كتابنا الرمادي، "الوقت التنظيف في البرنامج يعمل كضمان."

راضيا روحيا، نتباطأ في صلاتنا وتأملنا. نظرا لأن حالتنا الروحية هي الأساس لتعاف ناجح، نفقد القدرة على ممارسة هذه المبادئ على أساس يومي. يصبح بعضنا

في الظهور في مجالات أخرى تبدو مبررة، مثل العمل لساعات إضافية كثيرة، أو قضاء الوقت مع عائلتنا وعدم حضور الاجتماعات، على سبيل المثال. في هذه الرحلة الصاعدة. يحدث هذا العملية بشكل خفي لدرجة أننا نفشل في ملاحظتها. نعلم على وقتنا التنظيف لنحملنا خلال أنشطتنا اليومية. يبدأ إيماننا نبدأ في التراجع

كلما بقينا في هذه الحالة، يتوقف عملية التعافي ويبدأ عملية الانتكاس. علينا أن نتذكر أن تعافينا يأتي أولا، أو سنفقد هذه الهدايا الثمينة في عملية الانتكاس.

في هذه اللحظة

سندرك أن التعافي هو عملية تتطلب العمل اليومي. الانتكاس هو عملية لا تتطلب أي عمل.

17 ديسمبر

في سياق خدمة ن.ا يجب أن يكون مدفوعا بالرغبة في نقل رسالة التعافي بنجاح أكبر إلى المدمن الذي لا يزال يعاني." "كل ما يحدث"

— الكتاب الرمادي, (Introduction, Third Paragraph) (p. v)

الغرض الأساسي لمجموعة ن.ا هو نقل رسالة ن.ا إلى المدمن الذي لا يزال يعاني.

هذا هو السبب الكامل لوجودنا. لكي يتمكن العضو من نقل رسالة ن.ا، يجب أن يكون لدينا رسالة ن.ا لنقلها.

أن نكون في الخدمة هو أحد الطرق التي يمكننا من خلالها نقل رسالة ن.ا. عندما نأتي لأول مرة إلى ن.ا، يقال لنا إن الالتزام سيبقينا نعود.

نظيفين. هذا في بداية تعافينا. بعد أن نكون هنا لفترة، سيكون دافعنا الأساسي للخدمة هو خدمة الآخرين. نبدأ في مشاركة هذه الهدية الثمينة مع الآخرين. أول امتياز لنا في خدمة الآخرين يحدث في مجموعتنا المنزلية؛ ونتيجة لذلك، نحصل على البقاء

التناوب لأنها تبقىنا نظيفين؟ هل هذا ما نعنيه بالخدمة الذاتية؟ هل نحن حقاً مدفوعون لنقل الرسالة لأننا نهتم بالمدمن الذي يعاني، أم لأغراضنا الأنانية؟ هل نستخدم الخدمة لتحل محل عمل الخطوات؟ هل نفوت الاجتماعات للقيام بالتزامات الخدمة في لجان الخدمة؟ هل نتمسك بالتزامات الخدمة بعد انتهاء فترة أنفسنا؟ هل لدينا تعافي قائم على الخدمة أم لدينا خدمة قائمة على التعافي؟ هل نقوم بالخدمة أم نحن في الخدمة؟ قد تبقىنا الخدمة نظيفين، لكن هل نحن نتعافى؟ الخدمة هي إحدى الطرق لإعطاء ما تم إعطاؤه لنا بحرية. يجب أن يكون دافعنا الحب والخدمة الذاتية. علينا أن نسأل

لن.ا نقية وغير مدفوعة بالأنانية أو المال أو السلطة أو المكانة. طالما أننا نحافظ على غرضنا الأساسي في المقدمة، سنصل إلى المدمنين وننقذ الأرواح. دوافع. يتمثل حسن النية في القيام بالشيء الصحيح للسبب الصحيح. القيام بالخدمة للبقاء نظيفاً هو القيام بالشيء الصحيح للسبب الخطأ. يجب أن تكون خدمتنا هذه هي الأسئلة التي يجب أن نسألها لأنفسنا لتحديد ما إذا كانت دوافعنا لها

في هذه اللحظة

سنفحص دوافعنا للقيام بالخدمة. سنكون في الخدمة. سنؤكد من أن خدمتنا قائمة على التعافي، وليس التعافي القائم على الخدمة.

18 ديسمبر

"حقيقة أننا نطلب من كل مجموعة التركيز على نقل الرسالة توفر الاتساق."

— الكتاب الرمادي, (Tradition Five, Lines 21-23, p. 102)

إلى المدمن الذي لا يزال يعاني. "الغرض الأساسي للمجموعة هو أكثر من مجرد عقد الاجتماعات. الغرض الأساسي لمجموعة ن.ا هو نقل رسالة ن.ا. تنص تقليدنا الخامس على أن "غرضنا الأساسي هو نقل الرسالة

نقوم بذلك في اجتماعاتنا في المقام الأول والأخير. يشارك بعض الأعضاء رسالة ن.ا ويستمع أعضاء آخرون إلى رسالة ن.ا.

يجب أن يكون لدى الجميع بعض الاتساق في رسالة ن.ا التي يتم نقلها. تلك الرسالة هي الأمل ووعده الحرية. نشارك الحلول للمشاكل التي تزعنا. هذا هو الشيء الوحيد الذي يجب أن يحدث في اجتماعاتنا. يعني ذلك أنه عند المشاركة

موضوعنا المشترك هو نفسه، الحرية من الإدمان النشط وأمل التعافي؛ هذا هو غرضنا وسبب وجودنا. جميع تقاليدنا موجودة لحماية غرضنا الأساسي. هو ما يحدث في اجتماعاتنا. في الخطوة الثانية عشرة، نقل الرسالة كأفراد، والتي يمكن تفسيرها من خلال شخصياتنا. ومع ذلك، كمجموعة يجب أن يكون التعافي

من الضروري أن ننقل رسالة ن.ا غير مشوشة ونقية، لأن هذا هو كل ما لدينا لتقديمه. عندما ننحرف عن هذا الغرض، يستمر المدمنون في الموت. غرضهم الأساسي، مات أعضاؤهم. ينص كتابنا الرمادي على أن "المجموعة هي الوسيلة الأكثر كمالاً التي لدينا لنقل الرسالة إلى المدمن الذي لا يزال يعاني." أثبتت تجربة أسلافنا الصعبة مرارا وتكرارا أنه عندما انحرفوا عن

في هذه اللحظة

بالنسبة للفرد، الشرط الوحيد لعضوية ن.ا هو الرغبة في التوقف عن الاستخدام. الشرط الوحيد لمجموعة ن.ا هو نقل رسالة ن.ا.

19 ديسمبر

"البرنامج لا يعمل عندما نكفيه مع حياتنا، علينا أن نكيف حياتنا مع البرنامج."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 34-2, p. 80-81)

أوصلنا إلى حالة من اليأس. توقفنا عن استخدام المخدرات، وبدأنا في العمل على بعض الخطوات مع رعاتنا. سرعان ما بدأت حياتنا تصبح مشغولة. عندما نأتي لأول مرة إلى ن.ا، أراد معظمنا فقط التوقف عن الألم، أراد بعضنا التوقف عن الاستخدام. رأينا كيف أن استخدامنا للمخدرات

كنا حول عائلتنا أكثر، وحصل بعضنا على وظائف كانت في أمس الحاجة إليها. عاد بعضنا إلى المدرسة.

علينا تعويض الوقت الضائع. نسي الكثير منا أن هذه الهدايا الجديدة كانت ممكنة لأننا كنا في ن.ا. أخطأ بعض الأعضاء في فهم نقطة التعافي في ن.ا. شعرنا أنه يجب

في البداية كانت حياتنا كلها متمركزة في ن.ا. ثم، نسي بعضنا أولوياتنا؛ ووضعوا هذه الهدايا أمام تعافينا. لم يعد ن.ا هو الأول.

أو الاتصال برعاتنا أو نقل الرسالة للآخرين. نسينا أننا لا نستطيع الاحتفاظ بما لدينا إلا إذا أعطيناه. توقفنا عن الاستسلام لهذا الطريق في الحياة. كنا مشغولين جدا لحضور الاجتماعات،

نضع حياتنا في ن.ا؛ بدلا من وضع ن.ا في حياتنا. تعلمنا أن حياتنا يجب أن تكون في مركز ن.ا. يجب أن يأتي تعافينا أولا، حياتنا تعتمد على هذه الحقيقة. عاد الكثير منا إلى الإدمان النشط. إذا كنا محظوظين بما يكفي للبقاء والعودة، تعلمنا أن

علينا فقط أن نتوقف ونعمل أولا. نحن في طريقنا إلى اجتماع؛ علينا فقط أن نرى عائلتنا أولا. بعبارة أخرى، يجب أن نكون دائما في طريقنا إلى اجتماع. علينا أن نكون دائما في طريقنا إلى اجتماع؛

الاجتماعات هي سباح حول نظافتنا. هذا الفعل الجسدي للاستسلام يحمي وقتنا النظيف.

إنه يجعل تعافينا ممكنا ويستمر في النمو.

في هذه اللحظة

سيكون ن.ا في مركز حياتنا؛ كل شيء آخر يجب أن يدور حول ن.ا. يجب أن يأتي تعافينا أولا للحفاظ عليه.

20 ديسمبر

"الخطوات الاثنتا عشرة لئاركوٲيكس أونويموس هي عملية تعافي تدريجية تؤسس في حياتنا الطبيعية."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 31-33, p. 147)

بشكل كبير على ممارستنا لمبادئ ناركوتيكس أونويموس في جميع شؤوننا. البقاء نظيفا والحفاظ على الامتناع التام والكامل هو حجر الزاوية في برنامجنا. الجزء الثالث من رسالة ن.أ. يقول إننا يمكننا أن نجد طريقة جديدة للعيش. هذا الوعد بطريقة جديدة للعيش يعتمد

المبدأ الروحي للامتناع هو ما يجعل بقية تعافينا ممكنا. تخبرنا أدبياتنا أن القبول الاجتماعي لا يساوي التعافي. جزء من هذا القبول هو وقتنا النظيف.

لا تخلط بين الأمر، فهو ليس التعافي. هناك الكثير من الناس في العالم الذين يمتنعون.

النقطة الأساسية لبرنامج تعافينا. ناركوتيكس أونويموس ليس برنامج مخدرات، إنه برنامج تعافي. تركز خطواتنا وتقاليدينا على التعافي من مرض الإدمان. الكثير منهم لا يمارسون طريقة الحياة الجديدة لئاركوٲيكس أونويموس. حتى أعضاؤنا يحتفلون بفترات من الوقت النظيف فقط ليفوتوا

مبادئنا تقدم أكثر من مجرد الحرية من الإدمان النشط. إنها تقدم يقظة روحية كاملة وشاملة كنتيجة لكل خطوة.

لا يمكن فتحها إلا من خلال العمل والعيش في البرنامج من خلال التطبيق اليومي العملي. وهذا ممكن فقط بمساعدة ناركوتيكس أونويموس والله كما نفهمه. ليس فقط الحرية من الأعراض، وهي المخدرات. المبادئ الروحية المحفوظة في خطواتنا وتقاليدينا

في هذه اللحظة

سنفتح المبادئ الروحية لبرنامجنا من خلال التطبيق العملي لخطواتنا وتقاليدينا.

21 ديسمبر

"التغيير في الشخصية هو تقدم طبيعي يتم تحريكه من خلال استسلامنا للبرنامج."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Five, Lines 4-5) (p. 81)

الروحي والعاطفي. معظمنا بدأ في استخدام المخدرات في سن مبكرة، لذلك لم يكن هناك الكثير من النمو في البداية. أرواحنا أغلقت تماما وذهبت للنوم. استخدام المخدرات أوقف نمونا

في الواقع في نفس العمر عاطفياً، عندما بدأنا لأول مرة. ناهيك عن أن أرواحنا كانت لا تزال نائمة. ما كنا نحتاجه هو تغيير في الشخصية وبقطة الروح. يقول البعض إنه عندما توقفنا عن استخدام المخدرات كنا

أول شيء علينا فعله هو التوقف عن استخدام جميع المخدرات. الألم الناتج عن العيش بدون المخدرات يقدمنا إلى قوة أكبر من أنفسنا في الخطوة الثانية. ناركوتيكس أنونيموس يقدم طريقة جديدة للعيش وبقطة الروح من خلال العمل والعيش في الخطوات.

أن ندع هذه القوة ترشدنا في تعافينا وفي حياتنا. هذه القوة العليا نفسها التي نسميها الله في الخطوة الثالثة تجعل من الممكن لنا العمل في بقية الخطوات. هذه القوة الأكبر من أنفسنا تخفف من هوسنا باستخدام المخدرات. نقرر

ممارسة برنامج حي ضرورية جدا لتحول شخصيتنا. علينا أن نعيش طريقنا إلى التفكير الجيد، وليس التفكير في طريقنا إلى العيش الجيد.

أحيانا يحدث هذا التغيير خلف ظهورنا بينما نعمل ونعيش في الخطوات. نبدأ في أن نصبح الأشخاص الذين كنا من المفترض أن نكونهم طوال الوقت. يجب أن تأتي الفعل أولاً. بينما نستخدم أدوات البرنامج بمساعدة قوتنا العليا، التي يختار بعضها تسميتها الله، الرعاية، والزمالة، نبدأ في التغيير مع مرور الوقت.

تبدأ العملية مع ذلك الفعل الأول والمستمر للاستسلام.

في هذه اللحظة

سنستخدم الأدوات الضرورية في ن.أ. لتحقيق تغيير في الشخصية وسنلتقي بأنفسنا في العملية.

22 ديسمبر

"عندما نجد في نهاية الطريق أننا لم نعد نستطيع العمل كإنسان، مع أو بدون المخدرات، نواجه جميعا نفس المعضلة"

— الكتاب الرمادي, (p. 132 (Chapter Eight, 3rd Paragraph

إليه ليصبحوا نظيفين ويتعافوا. ذهبنا إلى أماكن أخرى لكنها فشلت في تقديم أي حلول. معظمنا ذهب إلى النهايات المريرة، السجون، المؤسسات، والموت. قبل ناركوتيكس أونيموس لم يكن لدى المدمنين مكان يذهبون

بعضنا استمر في الاستخدام حتى وصلنا إلى حالة من الانحطاط. بعضنا كان مفقودا إلى حد لا يمكن استعادته.

اليوم بفضل مجموعة صغيرة من المدمنين، يوجد برنامج يسمى ناركوتيكس أونيموس. لم يعد المدمنون بحاجة إلى المعاناة أو الموت من أهوال الإدمان. اليوم لا يزال بعض المدمنين يعانون من بعض هذه النتائج.

اجتماعات لناركوتيكس أونيموس في معظم الأحياء حول العالم. الاجتماعات متاحة لكل شخص يسعى للتعافي من استخدام المخدرات ومرض الإدمان. المدمنون أكثر حفا في العثور على التعرف على المشاعر والعواطف التي كانت مطلوبة. هناك

والتعب من التعب والمرض، يمكننا الاستفادة مما يقدمه ناركوتيكس أونيموس. نمط حياة خال من المخدرات مع فرصة للتعافي بنمو غير محدود. الثمن الوحيد للدخول كان معاناتنا. هذا مع الرغبة في التوقف عن الاستخدام هو رسوم دخولنا عندما نشعر بالمرض

لناركوتيكس أونيموس. لأول مرة في تاريخ الإنسان يوجد حل للمشكلة القديمة في المجتمع لحالة الإدمان اليانسة. نحن نعالج مشكلة روحية بحل روحي. يبدو ألم العمل في البرنامج كبيرا مثل ألم الإدمان، لذلك استسلمنا. " لقد عمل برنامج ناركوتيكس أونيموس للعديد من المدمنين الذين استسلموا للمبادئ الروحية الأمر متروك لنا، لن يجبرنا أحد على التخلي عن يؤسنا. يقول كتابنا الرمادي، "لم

نحن نتعافى.

هذا هو برنامجنا لناركوتيكس أونيموس.

في هذه اللحظة

سنظهر امتناننا لناركوتيكس أونيموس من خلال مشاركته مع كل من يسعى للمساعدة.

23 ديسمبر

"وعى الله يملأ الفراغ الداخلي الذي لم يستطع شيء آخر ملؤه من قبل."

— الكتاب الرمادي, (Chapter Nine, Lines 19-20) (p. 145)

بالنسبة للكثير منا، كانت أرواحنا فارغة منذ سن مبكرة. كان ذلك بداية إيماننا.

لجأنا إلى المخدرات لملء ذلك الفراغ في أرواحنا. لفترة طويلة، كانت المخدرات تعمل، كانت هي الحل بالنسبة لنا.

استخدمنا المخدرات، لم نكن بحاجة للشعور. لم نكن بحاجة لمواجهة مشاعرنا. في الواقع، كنا بحاجة إلى المخدرات للبقاء على قيد الحياة مع مشاعرنا. عندما

ثم في يوم من الأيام توقفت المخدرات عن العمل وانقلبت ضدنا. كلما استخدمنا أكثر، زاد الفراغ لدينا.

ملء ذلك الفراغ في أرواحنا. تسبب استخدامنا في تدمير حياتنا وحياة الآخرين. في ن.ا. يمكن أن يكون العيش بدون استخدام المخدرات مؤلماً بنفس القدر. لم يكن هناك شيء يمكنه

يقول كتابنا الرمادي: "وعى الله يملأ الفراغ الداخلي الذي لم يستطع شيء آخر ملؤه من قبل." نعمة الله تملأ الأجزاء المفقودة من شخصياتنا وأرواحنا. علينا استخدام المبادئ الروحية لناركوتيكس أنونيموس لملء ذلك الفراغ. الغرض من الخطوات هو تقربنا من الله كما نفهمه.

القوة الأعظم من أنفسنا في الخطوة الثانية. طورنا الثقة والعلاقة مع الله كما نفهمه في الخطوة الثالثة. نعالج إيماننا في الخطوات من الرابعة إلى العاشرة. لقد استمدنا القوة من هذا

والثام عن جميع المخدرات، وممارسة المبادئ الروحية، يمكننا العثور على طريقة جديدة للعيش. نأخذ العرض على الطريق في الخطوة الثانية عشرة. اتصال واع دائم في الخطوة الحادية عشرة. يملأ هذا الوعي بالله الفراغ الذي تركه وخلقه مرض الإدمان. من خلال استسلامنا غير المشروط، وامتناعنا الكامل نتعلم العيش مع هذا التوجيه من خلال

في هذه اللحظة

سنملأ ذلك الفراغ الإلهي بالأشياء التي تأتي من الله، لأن لا شيء آخر يناسب.

24 ديسمبر

"الخطوة الثانية عشرة من برنامجنا الشخصي تقول أيضا أنه يجب علينا نقل الرسالة إلى المدمن الذي لا يزال يعاني."

— الكتاب الرمادي, (Tradition Five, Lines 26-27) (p. 102)

تقليدنا الخامس على أن الغرض الأساسي لكل مجموعة هو نقل رسالة ن.ا. في برنامجنا الشخصي، يطلب منا أيضا نقل رسالة ناركوتيكس أونيموس. نتص

عشرة، نعمل مع الآخرين على أساس فردي. مدمن يساعد مدمنًا آخر هو السبب في نجاح البرنامج. فقط المدمنون يمكنهم مساعدة المدمنين على التعافي. في الخطوة الثانية

الأكثر مباشرة التي يساعد بها مدمن مدمنًا آخر. يقول الكتاب الرمادي: "وجدنا أن السلاح النهائي للتعافي هو المدمن المتعافي." الرعاية تجعل هذا ممكنا. الرعاية هي الطريقة

للكثير منا، قد تكون هذه هي المرة الأولى التي نطور فيها علاقة حميمة صحية مع إنسان آخر. تمنحنا الرعاية الفرصة لتطوير تلك الرابطة الحقيقية. نبدأ في تطوير الثقة بيننا وبين إنسان آخر. بالنسبة

الحقيقي الوحيد. هناك طرق عديدة لنقل الرسالة بقدر ما هناك مدمنون. لكل واحد منا أسلوبه الشخصي؛ لا يوجد أسلوب أفضل من الآخر، فقط مختلف. علاقة مع الحب والرعاية كالدافع

الحياة. نقل رسالة ناركوتيكس أونيموس يعزز برنامجنا ويساعدنا في الحفاظ على ما لدينا. بعد فترة، يصبح الحب الحقيقي والخدمة دافعنا الأساسي. هذا التنوع يجعل من الممكن الوصول إلى كل نوع من المدمنين من جميع مناحي

الطبية. تذكرنا الخطوة الثانية عشرة بأن الرسالة لا معنى لها ما لم نكن نعيشها. نواصل اتصالنا الواعي الدائم مع قوتنا العليا ونطلب القوة لتنفيذ ذلك. تصبح الخدمة الذاتية إرادتنا

مهمتنا كمرشدين هي قيادة المتابعين إلى الله. نحن مسؤولون عن نقل الرسالة، والله هو الذي يوصلها.

في هذه اللحظة

سنشارك هذه الهدية الثمينة مع الآخرين للحفاظ عليها. دافعنا الأساسي هو لأننا نهتم بصدق.

25 ديسمبر

"السرية هي الأساس الكامل للبرنامج؛ إنها حقاً الأساس."

— الكتاب الرمادي، (p. 115 Tradition Twelve, Lines 13-14)

اسم، جزء من ذلك يعني أننا لا نأخذ الفضل في تعافينا. كما أننا لا نأخذ الفضل في مساعدة الآخرين. عقدنا للبقاء نظيفين والتعافي هو مع الله كما نفهمه. حياتنا ونبدأ في الاعتماد على قوة أكبر من أنفسنا. " يحدث اختبار هذا المبدأ الروحي بمجرد أن نستسلم لئاركوتيكس أونويموس. تعريف السرية هو البقاء بلا يقول كتابنا الرمادي: " يحدث استيقاظ السرية في كل منا عندما نتوقف أخيراً عن محاولة إدارة هذا يحمي سرية أننا نفعل ذلك لأنفسنا، ولكن ليس بمفردنا. هذا الاعتقاد يؤكد على نحن في البرنامج.

من مجموع جميع أجزائه. هذا يعني أنه على الرغم من أننا جزء من ذلك الكل، فإن مساهمتنا غير أنانية والقوة لتنفيذ تلك الإرادة تأتي من قوتنا العليا. ون.ا. هو الإرادة الطيبة، بمعنى آخر؛ القيام بالشيء الصحيح للأسباب الصحيحة. عندما نصبح جزءاً من الكل في ناركوتيكس أونويموس، نتعلم أن الكل أكبر يجب أن يكون دافعنا الحقيقي لخدمة الزمالة

الخاصة بهم عن طريق، على سبيل المثال؛ استغلال هويتهم الجنسية. نحن هنا لخدمة ناركوتيكس أونويموس، وليس لتحقيق احتياجاتنا الأنانية والجنسية. الاعتراف بحق كل مدمن في التعافي هو أيضاً اعتراف بالسرية. لا تكسر سرية الشخصية والروحانية

أونويموس هو للمدمن الذي لا يزال يعاني وكل الإعجاب والفضل يعود إلى الله كما نفهمه. نحن مجرد رسل وأوعية لتوصيل هذه الرسالة المرسله من الله. الخدمة هي لأولئك الذين نخدمهم، نعم تبقينا نظيفين، لكنها لا يمكن أن تحل محل عمل الخطوات وتعافينا الشخصي. كل ما نقوم به في ناركوتيكس لا يمكننا الاحتفاظ بهذا البرنامج لئاركوتيكس أونويموس ما لم نشاركه مع كل من يسعى للتعافي.

في هذه اللحظة

سنبقى بلا اسم في عملنا الخدمي. لن نربت على ظهورنا لتعافينا.

26 ديسمبر

"بفتح أبواب قلوبنا، نصبح مستعدين لتلقي المساعدة التي نحتاجها."

— الكتاب الرمادي، (p. 37 (Step Two, Lines 7-8)

بالنسبة لمعظمنا، الإدمان النشط أغلق ليس فقط عقولنا، بل أغلق أيضا قلوبنا. المخدرات خدرتنا، وهذا بالضبط ما كنا نريده.

لم نكن نريد التفكير، وكنا نريد التحكم فيما نشعر به. كانت عقولنا مغلقة لأي شيء سوى الاستخدام.

للحصول على المساعدة من خلال زمالة مدمني المخدرات المجهولين. مهزومين إلى الاستسلام والعجز، اضطررنا لفتح عقولنا لتجربة شيء مختلف. أغلقت أيضا أرواحنا. في نهاية الطريق، أراد الكثير منا الموت، لكن رغبتنا في الحياة كانت أقوى قليلا. بعد فشل كل شيء آخر، ومع هذا اليأس، سعينا عملية الاستخدام

بدون استخدام المخدرات. هذا الانفتاح أعطانا الأمل الذي نحتاجه لنريد نفس الشيء لأنفسنا. هذا الأمل يدفع استعدادنا لاتخاذ القرار في الخطوة الثالثة. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين، رأينا دليلا على بقاء أعضاء آخرين نظيفين واستمتعهم بالحياة

أدبياتنا تخبرنا أن هذا القرار ليس قرارا عقليا، بل قرار نتخذه بقلوبنا. الخطوة الثانية فتحت الفتحة التي نحتاجها في عقولنا.

يعتني بنا. " هذا الفتح لقلوبنا وعقولنا يجعلنا متاحين لتلقي المساعدة التي نحتاجها لمواصلة هذه الرحلة في التعافي في زمالة مدمني المخدرات المجهولين. هذا هو الأساس الروحي الذي يمكننا بناء تعاف ناجح عليه. كتابنا الرمادي يقول: "الثمن الوحيد هو التوقف عن القتال، الاستسلام بهدوء وترك الله كما نفهمه الآن في الخطوة الثالثة نفتح قلوبنا لهذه القوة. نبدأ الآن في تكوين علاقة قلبية مع الله كما نفهمه.

في هذه اللحظة

سنحافظ على عقل مفتوح وكذلك قلب مفتوح. سنشارك أيضا هذه المبادئ الروحية مع الآخرين.

27 ديسمبر

في قبول أفكار جديدة تؤدي إلى طريقة حياة جديدة مع بدء ارتخاء قبضة المخدرات وطريقة تفكيرنا وتصرفنا السابقة." "يبدأ العقل"

— الكتاب الرمادي, (Chapter One, Lines 35-37) p. 10

مدمني المخدرات المجهولين كان أكثر من مجرد تمنى، كان أكثر من مجرد الاعتراف بعجزنا. سرعان ما تعلمنا أن الأمل بدون عمل يتحول إلى يأس. معظمهم يعيشون بسعادة وفرح وحرية. هذا الجذب للبرنامج في العمل حركنا أيضا لنريد هذه الهدية الثمينة في حياتنا. سرعان ما اكتشفنا أن التعافي في زمالة بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، شهد الكثير منا مدمنين حولنا يحتفلون بمختلف فترات النظافة،

البحث عن قوة أكبر من أنفسنا؛ هذه القوة تخفف من هوسنا بالاستخدام. نظرا لأن العقل المريض لا يمكنه شفاء نفسه، نلتقي بهذه القوة من خلال أفعالنا. أحد المبادئ الروحية الرئيسية في خطواتنا الثانية هو الانفتاح. الألم الناتج عن الانسحاب يجبرنا على

إنها دراسة أدبياتنا؛ إنها الحصول على راع واستخدامه والعمل مع الآخرين من خلال الخدمة. ممارسة المبادئ الروحية المحبوسة في الخطوات. تقول خطواتنا الثانية إن عملية الإيمان هي التي تعيدنا إلى العقلانية. إنها الذهاب إلى الاجتماعات؛

هذا ما يعيدنا وما يحافظ على يقظتنا الروحية تقدمية. لا نفكر في طريقنا إلى العقلانية، نعيش طريقنا إلى العقلانية.

الرمادي: "المشاكل التي لم يكن لها حلول أصبحت شفافة وغير حقيقية في ضوء فهمنا الجديد." بعبارة أخرى، نفقد القبضة التي كان الخوف يمسكنا بها. نواصل الثقة في الله كما نفهمه، نبدأ في تخفيف قبضتنا على الأشياء التي لا يمكننا التحكم فيها، كل شيء. التخلي وترك الله هو دليل على استسلامنا. يقول كتابنا بينما

نتعلم أن نعيش في اللحظة.

في هذه اللحظة

نبدأ في رؤية أنه إذا لم نكن جزءا من الحل، فنحن جزء من المشكلة.

28 ديسمبر

"لم نعد نحارب الخوف، الغضب، الذنب، الندم، الشفقة على الذات، القلق، الاكتئاب وألف علة أخرى."

— الكتاب الرمادي, (p. 39 (Step Three, Lines 25-27

إلى الاستسلام. هذا جعلنا نعترف بعجزنا واستسلامنا لمرض الإدمان. كان علينا التوقف عن محاربة المرض، كانت المعركة محسومة، وكنا سنخسر. عندما وصلنا لأول مرة إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، كنا مهزومين

ثم استسلمنا لبرنامج زمالة مدمني المخدرات المجهولين. كان هذا واضحا عندما بدأنا في ممارسة مبادئه الروحية.

وبعد بعض الوقت نرعى الأعضاء ونتلقى الرعاية. الخطوات والتقاليد في زمالة مدمني المخدرات المجهولين تغير شخصيتنا بينما نتعلم أن نعيشها. يجب أن يصبح مبدأ الاستسلام ممارسة يومية. نحضر الاجتماعات،

نتعلم عن القبول، الشجاعة والحكمة في قراراتنا. لم نعد نحارب أي شيء أو أي شخص.

موجودة." لم نعد نبحث عن موافقة الآخرين. نحن أخيرا أحرار لنكون أنفسنا الحقيقية. تتحسن علاقتنا مع قوتنا العليا من خلال الاتصال الواعي المستمر. يخبرنا نصنا الأساسي: "لم نعد بحاجة إلى جعل أنفسنا أضحوكة بالدفاع عن فضائل غير

لم نعد بحاجة إلى العيش في الماضي، الذي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب. لم نعد نتوقع المستقبل، الذي يمكن أن يؤدي إلى القلق.

هذه الرسالة المنقذة للحياة لزمالة مدمني المخدرات المجهولين إلى المدمن الذي لا يزال يعاني. ونتيجة لذلك، ننمو ونبقى هادئين، ونحافظ على ما لدينا. لم نعد نستعير من الغد. نبدأ في التخلي عن محاولة التحكم في كل شيء وكل شخص. نتصل بهذه القوة العليا للحصول على قوتنا اليومية للبقاء نظيفين ونقل نتعلم البقاء في اللحظة؛

في هذه اللحظة

لن ندخل الحلبة مع المرض لأن المعركة محسومة، وسنقصد هدوءنا وفي النهاية تعافينا.

29 ديسمبر

"عندما يشير شخص ما إلى نقص لدينا، فإن رد فعلنا الأول يكون دفاعيا."

— الكتاب الرمادي، (p. 49 (Step Seven, Lines 24-25

عيني وأذني. ينطبق الأمر نفسه على أصولنا وعيوبنا، في بعض الأحيان يكون من الصعب علينا رؤية مواقفنا وسلوكياتنا، لكن الآخرين يمكنهم ذلك. يخبرنا النص الأساسي بأننا عيون وأذان بعضنا البعض. ذلك لأنني لا أستطيع رؤية عيني وأذني، لكن يمكنني رؤية عيني وأذنيك ويمكنك رؤية المخدرات المجهولين، نعاني من نفس المرض، ويمكننا رؤية بعضنا البعض قادمين. قد نرد بشكل سلبي في رحلتنا إذا أشار شخص ما إلى نقص لدينا. في زمالة مدمني

قد نقلل أيضا من شأن مجاملة عندما تعطينا. كلا الردين هما نتيجة لانخفاض تقدير الذات.

نشارك هذه الرحلة، نرى بعضنا البعض في أفضل حالاتنا وأسوأها. نتعلم كيف نتعاطف مع بعضنا البعض ونقدم لبعضنا البعض تجربتنا وقوتنا وأملنا. يذكر كتابنا الرمادي: "إذا كنا نريد حقا النمو، فسوف نلقي نظرة جيدة على ما يتم الإشارة إليه. بينما

والنقد. نشارك تجاربنا وحلولنا، والأهم من ذلك نشارك الأمل والفهم. بغض النظر عن المدة التي قضيناها في التعافي، ما زلنا بشرا وسنرتكب أخطاء. عندما تقترب من بعضنا البعض لنقدم مساعدتنا، نفعل ذلك بحب وشفقة، وليس بالحكم

على فتح قلوبنا عندما يقصر الآخرون. بينما تطور الصبر والتسامح والفهم والمغفرة مع أنفسنا، نمارس بدورنا نفس المبادئ الروحية مع الآخرين. يقدم لنا الخطوة السابعة مخرجا، من خلال مغفرة الله، عندما نطلب منه إزالة نقائصنا. تساعدنا هذه الأدوات الروحية وفعل التواصل

في هذه اللحظة

سنخفض حراسنا وندع زملائنا الأعضاء يدخلون. سنكرم اقتراحات بعضنا البعض، عندما يتم ذلك بحب.

30 ديسمبر

"هذا هو طريقنا للنمو الروحي، وهذا لا يأتي من التمني، بل من العمل والصلاة."

— الكتاب الرمادي، (p. 49 (Step Seven, Lines 31-36

بعض الأشياء الإيجابية التي سرقتها منا مرض الإدمان. بعضها حتى قبل أن تتحقق أو، في بعض الحالات، حتى تتطور. تركنا مع اليأس والشكوك. كانت الآمال والأمان والأحلام وأحلام الأعضاء الآخرين. ما زلنا نفشل في رؤيتها في حياتنا الخاصة، لكن الآن لدينا أمل. بينما نعمل ونعيش الخطوات، يبدو أننا نستيقظ وتبدد الضباب. بعد وصولنا إلى زمالة مدمني المخدرات المجهولين، شهدنا آمل عليه أولاً. لم تعد أجسادنا وعقولنا مليدة بالمخدرات. عندما أزيلت الهوس باستخدام المخدرات في الخطوة الثانية، بدأنا نشعر بالمبدأ الروحي للأمل. كان الامتناع الكامل والتام عن جميع المخدرات، في خطواتنا الأولى، يجب تحقيقه والحفاظ الروحي للانفتاح. ثم قررنا أن نثق بإرادتنا وحياتنا لرعاية هذه القوة العليا. عملنا الخطوات مع هذه القوة العليا التي أطلق عليها الكثير منا الله ومع رعائنا. كان هذا الأمل نتيجة للمبدأ ممارسة مبادئ تقاليدنا أعطتنا الـ "نحن" من البرنامج. أثناء كتابة خطواتنا الرابعة، رأينا أين أخطأنا، ورأينا عقباتنا، والتي كانت في معظم الحالات أنفسنا. بينما نعيش الخطوات، بدأنا نرى أن أي شيء ممكن، حتى أحلامنا المفقودة. بينما كنا نكتب، بدأت أحلامنا المفقودة في الظهور ببطء، وأصبحت أمانينا آمالاً. أصبحت آمالنا حقائق بينما نعمل الخطوات. أصبح الإيمان أساسنا الجديد. نشارك هذه الآمال مع الآخرين بينما يرونها تتجلى في حياتنا.

في هذه اللحظة

سنتوقف عن التمني ونبدأ في العمل. يمكن أن تصبح الأحلام المفقودة حقيقة بينما نبقى في هذه الرحلة من التعافي.

31 ديسمبر

"الخدمة ستخرجنا من أنفسنا، واهتمامنا بالآخرين سينعكس في قدرتنا على قبول الاهتمام من الآخرين."

— الكتاب الرمادي، (Chapter Five, Lines 3-5) p. 85

نتعلم التركيز على أنفسنا، والعمل على أنفسنا. ما نكتشفه قريبا هو أنه للحفاظ على ما لدينا، علينا أن نعطيه. بمعنى آخر، نتعلم العمل مع الآخرين. في زمالة مدمني المخدرات المجهولين،

لنحصل على الذات، لنحصل على تعافينا ونستمر في العيش. الطريقة التي نفعل بها ذلك هي من خلال الخدمة الذاتية. الخدمة هي لأولئك الذين نخدمهم. علينا الخروج من الذات

إلى الاجتماع. هذه الالتزامات الخدمية المبكرة تبقينا نعود أسبوعا بعد أسبوع؛ هذا يعطينا الفرصة للتعافي. ما زلنا نخدم الآخرين سواء أدركنا ذلك أم لا. جدد، يقترح الأعضاء الآخرون أن نتولى التزاما بالخدمة في مجموعتنا المنزلية. كوافدين جدد، نصنع القهوة للمجموعة، أو نرحب بالآخرين عند وصولهم في بدايتنا كوافدين

يصبح الدافع للبقاء لتظيفين من خلال الخدمة ثانويا. يحدث التعافي كنتيجة للخطوات، وليس الخدمة. قد تبقينا الخدمة نظيفين لكنها لا تعادل التعافي. بينما نواصل في هذه الرحلة،

موقت ومع نمو قليل. من ناحية أخرى، يؤدي التعافي القائم على الخدمة إلى المبدأ الروحي للتواضع. نقوم بالخدمة لأننا نهتم حقا بالمدمنين الآخرين. التعافي القائم على الخدمة

موهبة لمساعدة البشر الآخرين مثلنا. دعونا لا ننسى أبدا أننا نملكها. "بمعنى آخر، فقط المدمنون يمكنهم مساعدة المدمنين. نقوم بذلك من خلال الخدمة. هذه الهدية بحرية لأنها شاركت معنا بحرية. قال أحد أعضائنا المؤسسين: "لقد أعطيت أنت وأنا من خلال المرض، من خلال المعاناة ومن خلال المرض، نشارك

بينما نشارك مع الآخرين، نتعلم أيضا كيف نقبل المساعدة من الآخرين.

هذا هو التواضع الحقيقي، الاعتراف بأننا لا نستطيع القيام بذلك بمفردنا. قبول المساعدة من الآخرين يمنحهم فرصة لخدمة الآخرين.

في هذه اللحظة

من خلال خدمة الآخرين سنتعلم التواضع الذي يتطلبه الأمر لطلب وقبول المساعدة عندما نحتاج إليها.