

## ما هو برنامج زمالة المدمنين المجهولين؟

المدمنين المجهولين هي زمالة أو جمعية لا تهدف إلى الربح وتتكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم فنحن مدمنون نتعافى ونجتمع باستمرار لنساعد بعضنا البعض كي نبقى ممتنعين. إنه برنامج للامتناع التام عن كافة أنواع المخدرات وعضويته لا تتطلب إلا شرط واحد وهو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، نقترح عليك أن تكون متفتحا ذهنياً وتعطي نفسك فرصة، برنامجنا عبارة عن مجموعة من المبادئ مكتوبة ببساطة شديدة نستطيع اتباعها في حياتنا اليومية وأهم ما فيها هو أنها تنجح.

لا توجد قيود على زمالة المدمنين المجهولين فنحن غير منتسبين لأي منظمة أخرى وليس لنا أية رسوم اشتراك أو مستحقات ولا نوقع تعهدات ولا نقدم وعوداً لأي شخص ولا صلة لنا بأية جهة سياسية أو دينية أو بأجهزة تطبيق القانون ولا نخضع للمراقبة. يستطيع أي شخص أن ينضم لنا بغض النظر عن عمره أو جنسه أو هويته الجنسية أو عقيدته أو ديانته أو افتقاره إلى الدين.

لا تهتمنا نوعية أو كمية المخدرات التي كنت تتعاطاها أو بمن كانت صلاتك أو بما فعلته في الماضي أو بمدى غناك أو فقرك لكننا نهتم فقط بما تريد أن تفعله بشأن مشكلتك وكيف نستطيع مساعدتك، فالعضو الجديد هو أهم شخص في أي اجتماع لأننا نستطيع الاحتفاظ بما لدينا فقط بتقديمه للآخرين، لقد تعلمنا من خبرات مجموعتنا أن الذين يستمرون في العودة إلى اجتماعاتنا بانتظام يظلون ممتنعين.

## لماذا نحن هنا؟

قبل المجيء إلى زمالة المدمنين المجهولين لم يكن باستطاعتنا تسيير أمور حياتنا ولم يكن باستطاعتنا الاستمتاع بالحياة كالأخرين، كنا بحاجة إلى شيء مختلف واعتقدنا أننا قد وجدناه في المخدرات. وضعنا تعاطيها فوق مصلحة عائلاتنا وزوجاتنا وأزواجنا وأطفالنا. كنا مُصرين على الحصول على المخدرات بأي ثمن وتسببنا في أذى عظيم لكثير من الناس ولكننا آذينا أنفسنا أكثر من أي شخص آخر، وبدعم قدرتنا على تقبل مسؤولياتنا الشخصية كنا في الواقع نخلق المشاكل لأنفسنا وبدا أننا غير قادرين على مواجهة الحياة بشروطها.

أدرك معظمنا أننا بإدماننا كنا نتحرر ببطء ولكن الإدمان عدو ماهر للحياة لدرجة أننا فقدنا القوة على فعل أي شيء حياله. انتهى الأمر بالكثير منا إلى السجن أو طلب العلاج من خلال الطب والدين والعلاج النفسي ولكن أياً من هذه الطرق لم تكن كافية لمساعدتنا فقد كان مرضنا يطفو إلى السطح مرة أخرى أو يستمر في التفاقم حتى اليأس - طلبنا المساعدة من بعضنا البعض في زمالة المدمنين المجهولين.

بعد المجيء إلى زمالة المدمنين المجهولين أدركنا أننا مرضى وأن مرضنا ليس له علاج معروف لكنه مع ذلك يمكن محاصرته عند حد ما وعندئذ يكون التعافي ممكناً.

## كيف ينجح البرنامج؟

- إذا كنت تريد ما نقدمه لك وتنوي بذل الجهد للحصول عليه فأنت إذاً مستعد لاتخاذ خطوات معينة، فإليك المبادئ التي مكنتنا من التعافي.
١. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.
  ٢. توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.
  ٣. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.
  ٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.
  ٥. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.
  ٦. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
  ٧. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
  ٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.
  ٩. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.
  ١٠. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.
  ١١. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.
  ١٢. بتحقيق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.
- يبدو هذا وكأنه أمر كبير ولا نستطيع القيام به دفعةً واحدة، إننا لم نصبح مدمنين في يوم واحد فتذكر إذاً "خذ الأمور ببساطة".
- هناك شيء واحد أكثر من أي شيء آخر سوف يهزمنا في تعافينا، اللامبالاة بالمبادئ الروحانية أو عدم تحملها. وهناك ثلاثة لا غنى لنا عنها، هي الأمانة والتفتح الذهني والنية، وبالتحلي بهذه المبادئ فنحن على الطريق الصحيح.

نحن نشعر بأن أسلوبنا في التعامل مع مرض الإدمان واقعي تماماً، فمساعدة مدمن لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها إطلاقاً. نحن نشعر بأن طريقتنا عملية، لأن المدمن هو الأقدر على فهم ومساعدة مدمن آخر. نحن نؤمن بأننا كلما سارعنا لمواجهة مشاكلنا داخل مجتمعنا وفي حياتنا اليومية، سارعنا بأن نصبح أعضاء مقبولين ومسؤولين ومنتجين في هذا المجتمع. إن الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة إلى الإدمان النشط هي ألا نتعاطى تلك الجرعة الأولى من المخدر. فإذا كنت مثلنا فأنت تعرف أن "جرعة واحدة هي أكثر من اللازم وآلاف الجرعات لا تُشبع أبداً." ونؤكد بشدة على ذلك لأننا نعرف أننا عندما نتعاطى المخدرات بأي شكل من الأشكال أو نستبدل نوعاً بآخر فإننا نطلق العنان لإدماننا من جديد. والاعتقاد بأن الخمر مختلف عن باقي المخدرات قد تسبب في انتكاس الكثير من المدمنين، فقبل مجيئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين نظر العديد منا للخمر نظرة مختلفة ولكننا لا نستطيع أن نتحمل مغالطة أنفسنا بخصوص هذه النقطة، فالخمر مخدر ونحن أناس نعاني من مرض الإدمان ويتحتم علينا الامتناع عن كافة أنواع المخدرات لتتعافى.

## التقاليد الاثنا عشر لزماله المدمنين المجهولين

نحن نحفظ بما لدينا فقط باليقظة والحذر الشديدين، وتاماً كما تتحقق حرية الفرد عن طريق الخطوات الاثنتي عشرة، كذلك فإن حرية المجموعة تنبع من تقاليدنا. ومادامت الروابط التي تربطنا معاً أقوى من تلك التي يمكن أن تفرقنا فسيصبح كل شيء على ما يرام.

١. إن مصلحتنا المشتركة يجب أن تأتي في المقدمة؛ والتعافي الشخصي يعتمد على وحدة زمالة المدمنين المجهولين.
٢. لتحقيق هدف مجموعتنا لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته وما قادتنا إلا لخدم مؤتمنون وهم لا يحكمون.
٣. مطلب العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.
٤. يجب على كل مجموعة أن تكون مستقلة بذاتها إلا في الأمور التي تؤثر على مجموعات أخرى أو زمالة المدمنين المجهولين ككل.
٥. كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني.
٦. لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تمول أو تعير اسم الزمالة لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا يتسبب المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي.
٧. يجب على كل مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية.
٨. زمالة المدمنين المجهولين يجب أن تبقى للأبد غير مهنية ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالة متخصصة.
٩. زمالة المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسؤولة مباشرة نحو من تخدمهم.
١٠. زمالة المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يجر اسم الزمالة في أي جدل علني.
١١. إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الترويح؛ فنحتاج دائماً أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام.

١٢ . المجهولية هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا، فلنتذكر دائماً وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.

إن فهم هذه التقاليد يأتي ببطء مع مرور الوقت. ونحن نلتقط المعلومات من خلال التحدث إلى الأعضاء وزيارة المجموعات المختلفة. وغالباً ما يحدث ذلك بعد الاندماج في الخدمة حتى يقول أحدهم أن "التعافي الشخصي يعتمد على وحدة زمالة المدمنين المجهولين" وأن هذه الوحدة تعتمد على مدى حسن اتباعنا لتقاليدنا.

إن التقاليد الاثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين غير قابلة للتفاوض. وهي الإرشادات التي تحافظ على حياة الزمالة وحريتها. وبتابع هذه الإرشادات في تعاملنا مع الآخرين والمجتمع ككل، نتفادى العديد من المشاكل. ولا يعني هذا أن تقاليدنا تحوكل المشاكل. إذ يظل من الواجب علينا مواجعتها كلما ظهرت: مشاكل الاتصال واختلاف الآراء والخلافات الداخلية والمشاكل مع الأفراد والمجموعات خارج الزمالة. ومع ذلك، عندما نطبق هذه المبادئ فنحن نتفادى بعضاً من هذه المآزق.

معظم مشكلاتنا تشبه تلك التي واجهها من سبقونا. وقد أدت خبراتهم الصعبة التي اكتسبوها إلى ميلاد هذه التقاليد. وقد أثبتت تجاربنا أن هذه المبادئ صالحة اليوم تماماً كما كانت وقت صياغة هذه التقاليد. إن تقاليدنا تحمينا من أي قوة داخلية أو خارجية قد تدمرنا. فهي في واقع الأمر الرابطة التي تربطنا ببعض، ولا يمكن أن تنجح هذه التقاليد إلا من خلال الفهم والتطبيق.

## من هو المدمن؟

معظمنا لا يحتاج للتفكير مرتين في هذا السؤال. فنحن نعلم! إن حياتنا وتفكيرنا تركزا بالكامل في المخدرات بشكل أو بآخر، في الحصول عليها وتعاطيها وفي إيجاد الطرق والوسائل للحصول على المزيد، فقد عشنا لتتعاطى وتعاطينا لنعيش. بمتهى البساطة المدمن هو "رجل أو امرأة" تسيطر المخدرات على حياته، فنحن أناس في قبضة مرض متفاقم نهاياته لا تتغير: السجون أو المصحات أو الموت.

من، ماذا، كيف ولماذا؟ (الكتيب التعريفي رقم ١)

© 2004 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Arabic 2/15

# لليوم فقط

قل لنفسك:

لليوم فقط ستركز تفكيري على التعافي، أعيش وأستمتع بالحياة دون تعاطي المخدرات.  
لليوم فقط سيكون لدي ثقة بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، عضو يؤمن بي ويودّ مساعدتي في تعافي.

لليوم فقط سيكون لدي برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.  
لليوم فقط ومن خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين سأحاول أن أجد لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

لليوم فقط لن أخاف وستتركز أفكاري على زملائي الجدد، أولئك الذين لا يتعاطون  
المخدرات ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وطالما أتبع هذا السبيل فليس لدي  
ما أخشاه.

## نحن بالفعل نتعافى

عندما نكتشف في نهاية الطريق أننا لا نستطيع بعد الآن أن نحيا كبشر سواء بالمخدرات أو بدونها، نواجه جميعاً نفس المأزق. ماذا بقي أماننا لنفعله؟ ويبرز أماننا هذا الاختيار: إما أن نستمر بكل ما نستطيع لنصل لنهايات مريرة - السجن أو المصحّات أو الموت - أو نجد أسلوباً جديداً للحياة. في الماضي لم يُتَح هذا الاختيار الأخير إلا للقليل من المدمنين، والمدمنون اليوم أوفر حظاً، فلأوّل مرة في التاريخ يثبت أسلوب بسيط نفسه في حياة الكثير من المدمنين، وهو متاح لنا جميعاً، إنه برنامج بسيط وروحاني ولكنه ليس ديني، يُعرَف باسم "زمالة المدمنين المجهولين".