

من، ماذا، كيف ولماذا

أعيد نشره من الكتيب الأبيض Narcotics Anonymous

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين المجهولين

Copyright © 2004

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

جميع الحقوق محفوظة



من هو المدمن؟

معظمنا لا يحتاج للتفكير مرتين في هذا السؤال. نحن نعلم! فقد تركزت حياتنا وتفكيرنا بالكامل في المخدرات بشكل أو بآخر - الحصول عليها وتعاطيها وإيجاد الطرق والوسائل للحصول على المزيد. لقد عشنا لتعاطي وتعاطينا لكي نعيش. بمنتهى البساطة، المدمن هو "رجل أو امرأة" تسيطر المخدرات على حياته. نحن أناس في قبضة مرض مستمر ومتفاقم نهاياته دائما هي نفسها: السجن، المصححات والموت.

ما هو برنامج المدمنين المجهولين؟

"المدمنون المجهولون" هي زمالة أو مجتمع لا يسعى إلى تحقيق الربح ويتكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم. نحن مدمنون نتعافى ونجتمع معا بانتظام لمساعد بعضنا البعض كي نبقى ممتنعين. هذا برنامج للإمتناع التام عن كافة أنواع المخدرات. هناك مطلب واحد فقط للعضوية هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي. نحن نقترح أن تكون متفتحا ذهنياً وأن تعطي نفسك فرصة. برنامجنا هو عبارة عن مجموعة من المبادئ مكتوبة ببساطة شديدة لدرجة أننا نستطيع أن نتبعها في حياتنا اليومية. أهم ما فيها هو أنها تعمل. لا توجد قيود على زمالة المدمنين المجهولين. نحن غير منتسبين لأي منظمات أخرى، ليس لنا أي رسوم اشتراك أو مستحقات، لا نوقع تعهدات ولا نقدم وعود لأي شخص. لاصلة لنا بأي جهة سياسية، دينية أو أجهزة تطبيق القانون، ولا نخضع للمراقبة في أي وقت. يستطيع أي شخص أن ينضم إلينا بغض النظر عن عمره، أو جنسه أو هويته الجنسية أو عقيدته أو دياناته أو إفتقاره إلى الدين. نحن لا نهتم بنوعية 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 أن نقدم المساعدة. العضو الجديد هو أهم شخص في أي اجتماع لأننا نستطيع الاحتفاظ بما لدينا فقط بتقديره للآخرين. لقد تعلمنا من خبرة مجموعتنا أن أولئك الذين يوظبون على المعجى إلى اجتماعاتنا بانتظام يظلون ممتنعين.

لماذا نحن هنا؟

قبل المعجى إلى زمالة المدمنين المجهولين لم يكن باستطاعتنا أن ندير حياتنا. ولم يكن باستطاعتنا أن نستمتع بالحياة مثلما يفعل الآخرون. كنا بحاجة إلى شيء مختلف واعتقدنا بأننا قد وجدناه في المخدرات. وضعنا تعاطيها فوق مصلحة عائلتنا، وزوجاتنا، وأزواجنا وأطفالنا. كنا مضطرين للحصول على المخدرات بأي ثمن. تسببتنا في أذى عظيم لكثير من الناس ولكن أدينا أنفسنا أكثر من أي شخص آخر. ومن خلال عدم قدرتنا على تقبل مسؤولياتنا الشخصية كنا في الواقع نخلق المشاكل لأنفسنا. وبدا أننا غير قادرين على مواجهة الحياة بشروطها. أدرك معظمنا أننا بإدماننا كنا نتحرق ببطء ولكن الإدمان عدو ماكر للحياة لدرجة أننا فقدنا القوة على فعل أي شيء حياله. انتهى الأمر بالكثير منا إلى السجن أو طلب المساعدة من خلال الطب، والدين والعلاج النفسي. ولكن أي من هذه الطرق لم تكن كافية لمساعدتنا. كان مرضنا دائماً يطفو إلى السطح مرة أخرى أو يستمر في التفاقم حتى اليأس فطلبنا المساعدة من بعضنا البعض في زمالة المدمنين المجهولين. بعد المعجى إلى زمالة المدمنين المجهولين أدركنا بأننا أناس مرضى. إننا نعانى من مرض ليس له علاج معروف. لكن مع ذلك يمكن محاصرته عند نقطة ما وعندئذ يكون التعافي ممكناً.

كيف يعمل؟

إذا كنت تريد ما نعرضه عليك ولديك نية بذل الجهد للحصول عليه إذا أنت مستعد لاتخاذ خطوات معينة. هذه هي المبادئ التي جعلت تعافينا ممكناً.

1. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.
2. توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.
3. إتخذنا قرارا بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.
4. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف عن أنفسنا.
5. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا.
6. كنا مستعدين تماما لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
7. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.

8. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبح لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.
 9. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.
 10. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا واعرترفنا بأخطائنا فوراً.
 11. سعيًا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط لمعرفة مشيئته لنا والقوة على تنفيذها.
 12. بتحقيق صحوة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شئوننا.
- يبدو هذا وكأنه أمراً كبيراً ولا نستطيع القيام به دفعةً واحدة. إننا لم نصبح مدمنين في يوم واحد لذا تذكر "خذ الأمور ببساطة". هناك شيء واحد أكثر من أي شيء آخر سوف يهزمنا في تعافينا؛ هو موقف من اللامبالاة أو عدم التحمل إزاء المبادئ الروحية. ولا غنى لنا عن ثلاثة منها هي الأمانة والتفتح الذهني والنية. وبالتحلي بها فنحن على الطريق الصحيح.
- نحن نشعر أن أسلوبنا في التعامل مع مرض الإدمان واقعي تماماً، إذ أنه لا مثيل إطلاقاً للقيمة العلاجية لمدمن يساعد مدمناً آخر. كما 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 فسرعان ما نصبح أعضاء مقبولين ومسؤولين ومنتجين في هذا المجتمع.
- الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة إلى الإدمان النشط هي ألا نتعاطى تلك الجرعة الأولى من المخدر. فإذا كنت مثلنا فإنك تعرف أن "مرة واحدة هي أكثر من اللازم وان آلاف المرات لا تشبع أبداً". وإننا نؤكد بشدة على ذلك لأننا نعرف بأنه عندما نتعاطى المخدرات بأي شكل من الأشكال أو نستبدل نوعاً بآخر فإننا نطلق العنان لإدماننا من جديد.
- والتفكير في أن الخمر مختلف عن باقي المخدرات قد تسبب في انتكاس الكثير من المدمنين. قبل 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 لكي نتعافى.

التقاليد الإثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين

- نحن نحفظ بما لدينا فقط باليقظة والحذر الشديد، تماماً كما أن حرية الفرد تتحقق عن طريق الخطوات الإثنتي عشرة، كذلك فإن حرية المجموعة تنبع من تقاليدنا. وطالما أن الروابط التي تربطنا معاً أقوى من تلك التي يمكن أن تفرقنا فسوف يكون كل شيء على مايرام.
1. إن مصلحتنا المشتركة يجب أن تأتي في المقدمة؛ والتعافي الشخصي يعتمد على وحدة زمالة المدمنين المجهولين.
 2. لهدف مجموعتنا لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة - إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته وما قادتنا إلا خدم مؤتمنون وهم لا يحكمون.
 3. المطلب الوحيد للعضوية هو رغبة في الإمتناع عن التعاطي.
 4. يجب على كل مجموعة أن تكون مستقلة بذاتها إلا في الأمور التي تؤثر على مجموعات أخرى أو زمالة المدمنين المجهولين ككل.
 5. كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي مازال يعاني.
 6. لايجوز أبداً لأي مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تمويل أو تعير اسم الزمالة لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا تسبب مشاكل المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي.
 7. يجب على كل مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تعتمد على نفسها بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية.
 8. زمالة المدمنين المجهولين يجب أن تبقى للأبد غير مهنية ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالة متخصصة.
 9. زمالة المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة، ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسئولة مباشرة نحو من تخدمهم.
 10. زمالة المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يجر اسم الزمالة إلى أي جدل علني.
 11. إن سياستها في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلا من الدعاية؛ فنحتاج دائما أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة، الإذاعة والأفلام.
 12. المجهولية هي الأساس الروحي لكل تقاليدنا، تذكرنا دائما وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.

اعادة نشر الخطوات والتقاليد الاثنا عشر لتتكيف وموافقة

AA World Services, Inc.