

من، ماذا، كيف ولماذا

من هو المدمن؟

معظمنا لا يحتاج للتفكير مرتين في هذا السؤال. فنحن نعلم! إن حياتنا وتفكيرنا تمركز بالكامل في المخدرات بشكل أو باخر، في الحصول عليها وتعاطيها وفي إيجاد الطرق والوسائل للحصول على المزيد، فقد عشنا لتعاطي وتعاطينا لنعيش. بمعنى البساطة المدمن هو "رجل أو امرأة" تسيطر المخدرات على حياته، فنحن أناس في قبضة مرض متافق نهايته لا تتغير: السجون أو المصادر أو الموت.

ما هو برنامج زمالة المدمنين المجهولين؟

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

كيف ينجح البرنامج؟

إذا كنت تريدين ما نقدمه لك وتنوي بذلك الجهد للحصول عليه فأنت إذاً مستعد لاتخاذ خطوات معينة، فإليك المبادئ التي مكتتبنا من التعافي.

١. اعترفنا بأننا 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 لعنابة الله على قدر فهمنا.

٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متخصص وبلا خوف لأنفسنا.

٥. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقة.

٦. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.

٧. سألناه بتواضع أن يخلصنا من تناقضنا 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. ووصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.

١١. سعيمنا خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحكنا المعرفة لمشيتك لنا والقوة على تنفيذها.

١٢. بتحقق 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 دفعهً واحدة، إننا لم نصبح مدمنين في يوم واحد فتذكر إذاً خذ الأمور ببساطة.

لماذا نحن هنا؟

قبل المجيء إلى زمالة المدمنين المجهولين لم يكن باستطاعتنا تسخير أمور حياتنا ولم يكن باستطاعتنا الاستمتاع بالحياة كالآخرين، كنا بحاجة إلى شيء مختلف واعتقدنا أننا قد وجدهنا في المخدرات. وضعنا تعاطيها فوق مصلحة عائلتنا وزوجاتنا وأزواجنا وأطفالنا. كنا مصررين على الحصول على المخدرات بأي ثمن وتسربنا في أذى عظيم لكثير من الناس ولكننا آذينا أنفسنا أكثر من أي شخص آخر.

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 والفتح الذهني والنية، وبالتحلي بهذه المبادئ فنحسن على الطريق الصحيح.

نحن نشعر بأن أسلوبنا في التعامل مع مرض الإدمان واقعي تماماً، فمساعدة مدممنا لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها إطلاقاً. نحن نشعر بأن طريقتنا عملية، لأن المدمن هو الأقدر على فهم ومساعدة مدممنا آخر. نحن نؤمن بأننا كلما سارعنا لمواجهة مشاكلنا داخل مجتمعنا وفي حياتنا اليومية، سارعنا بأن نصبح أعضاء مقبولين ومسؤولين ومتوجحين في هذا المجتمع.

إن الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة إلى الإدمان النشط هي إلاّ نتعاطي تلك الجرعة الأولى من المخدر. فإذا كنت مثلنا فأنت تعرف أن جرعة واحدة هي أكثر من اللازم وألاف الجرعات لا تُشبع أبداً. ونؤكد بشدة على ذلك لأننا نعرف أننا عندما نتعاطي المخدرات بأي شكل من الأشكال أو نستبدل نوعاً باخر فإننا نطلق العنان لإدماننا من جديد.

والاعتقاد بأن الخمر مختلف عن باقي المخدرات قد تسبّب في انتكاس الكثير من المدمنين، فقبل مجئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين نظر العديد منا للخمر نظرة مختلفة ولكننا لا نستطيع أن نتحمل مغاملة أنفسنا بخصوص هذه النقطة، فالخمر مخدر ونحن أناس نعاني من مرض الإدمان ويتهم علينا الامتناع عن كافة أنواع المخدرات لتعافي.

التقاليد الاثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين

نحن نحتفظ بما لدينا فقط باليقظة والحد من الشديدين، وتماماً كما تتحقق حريةفرد عن طريق الخطوات الاثنتي عشرة، كذلك فإن حرية المجموعة تتبع 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 عظوه، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيته وما قادتنا إلا خدم مؤمنون 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.



Narcotics Anonymous®

زماله المدمنين المجهولين

IP No. 1-AR

من، ماذَا، كيف ولماذا

أعيد نشره من الكتيب الأبيض
Narcotics Anonymous

الاشتى عشرة خطوة والاثنا عشر تقليداً مقتبسة للتعديل بتصرير من
AA World Services Inc.

Copyright © 2004
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
جميع الحقوق محفوظة

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زماله المدمنين المجهولين.

Narcotics Anonymous, و The NA Way

ها علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-533-8 Arabic 1/15

WSO Catalog Item No. AR-3101

٦. لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زماله المدمنين المجهولين أن تويد أو تموّل أو تغير اسم الزماله لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي الذي لا يتسبّب بالمال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي.
٧. يجب على كل مجموعة من زماله المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية.
٨. زماله المدمنين المجهولين يجب أن تبقى للأبد غير مهنية ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالات متخصصة.
٩. زماله المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسؤولة مباشرة نحو من تخدمهم.
١٠. زماله المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يجر اسم الزماله في أي جدل علني.
١١. إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الترويج؛ فنحتاج دائماً أن نحافظ على المجهولة الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام.
١٢. المجهولة هي الأساس الروحياني لكل تقاليدنا، فلتذكر دائماً وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.