

## 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 فتحن مدمنون نتعافي ونجتمع باستمرار لنساعد بعضنا البعض كي نبقى ممتنعين. إنه برنامج لامتناع التام عن كافة أنواع المخدرات وعضويته لا تتطلب إلا شرط واحد وهو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، نقترح عليك أن تكون متفتحاً ذهنياً وتعطي نفسك فرصة، برنامجنا عبارة عن مجموعة من المبادئ مكتوبة ببساطة شديدة نستطيع اتباعها في حياتنا اليومية وأهم ما فيها هو أنها تنبع.

لا توجد قيود على زمالة المدمنين المجهولين فنحن غير منتبين لأية منظمات 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 دياناته أو افتقاره إلى الدين.

لا تهمنا 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 تريده أن تفعله بشأن مشكلتك وكيف نستطيع مساعدتك، فالعضو الجديد هو أهم شخص في أي اجتماع لأننا نستطيع الاحتفاظ بما لدينا فقط بتقديمه للأخرين، لقد تعلمنا من خبرات مجتمعنا 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 كآخرين، كنا بحاجة إلى شيء مختلف واعتقدنا أننا قد وجدناه في المخدرات. وضعنا تعاطيها فوق مصلحة عائلاتنا وزوجاتنا وأزواجنا وأطفالنا. كنا مُصرّين على الحصول على المخدرات بأي ثمن وتسبينا في أذى عظيم لكثير من الناس ولكننا آذينا أنفسنا أكثر من أي شخص آخر، وبعدم قدرتنا على تقبل مسؤولياتنا الشخصية كنا في الواقع نخلق المشاكل لأنفسنا وبذا أننا غير قادرين على مواجهة الحياة بشروها.

أدرك معظمنا أننا بإدماننا كنا ننتحر ببطء ولكن الإدمان عدو ماكر 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 أيّاً 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 حدٍ ما وعندئذ يكون التعافي ممكناً.

# كيف ينجح البرنامج؟

- إذا كنت تريده ما نقدمه لك وتنوي بذل الجهد للحصول عليه فأنت إذاً مستعد لاتخاذ خطوات معينة، فإليك المبادئ التي مكتننا 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 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 نفائصنا 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 الآخرين.
  ١٠. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.
  ١١. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الوعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحك المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.
  ١٢. بتحقق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين ومارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.  
يبدو هذا وكأنه أمر كبير ولا نستطيع القيام به دفعاً واحدة، إننا لم نصبح مدمنين في يوم واحد فلتذكر إذاً "خذ الأمور ببساطة".  
هناك شيء واحد أكثر من أي شيء آخر سوف يهز منا 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 مدمn لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها إطلاقاً. نحن نشعر بأن طريقتنا عملية، لأن المدمن هو الأقدر على فهم ومساعدة مدمn آخر. نحن نؤمن بأننا كلما سار عننا لواجهة مشاكلنا داخل مجتمعنا وفي حياتنا اليومية، سارعننا 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". ونؤكّد بشدة على ذلك لأننا نعرف أننا عندما نتعاطى المخدرات بأي شكل من الأشكال أو نستبدل نوعاً بآخر فإننا نطلق العنوان 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 مغالطة أنفسنا بخصوص هذه النقطة، فالخمر مخدر ونحن أناس نعاني من مرض الإدمان ويتحتم علينا الامتناع عن كافة أنواع المخدرات لتعافي.

# التقاليد الاثنا عشر لزمالء المدمنين المجهولين

نحن نحتفظ بما لدينا فقط باليقظة والحدر الشديدين، وتماماً كما تتحقق حرية الفرد عن طريق الخطوات الائتني 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 زمالء المدمنين المجهولين.
٢. لتحقيق هدف مجموعة لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعة موافقاً لمسيئته 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 زمالء 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 زمالء المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تموّل أو تعير اسم الزمالة لأي مرافق 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 زمالء المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية.
٨. زمالء المدمنين المجهولين يجب أن تبقى للأبد غير مهنية ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالات متخصصة.
٩. زمالء المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسؤولة مباشرة نحو من تخدمهم.
١٠. زمالء المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يحيى اسم الزمالة في أي جدل علني.
١١. إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الترويج؛ فنحتاج دائماً أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام.

## ١٢. المجهولية هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا، فلتذكر دائمًا وأبدًا أن نقدم المبادئ على الشخصيات.

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

إن التقاليد الائنة عشر لزمالة المدميين المجهولين غير قابلة للتفاوض. وهي الإرشادات التي تحافظ على حياة الزمالة وحريتها. وباتباع هذه الإرشادات في تعاملنا مع الآخرين والمجتمع ككل، نتفادي العديد من المشاكل. ولا يعني هذا أن تقاليدنا تحوّل كل المشاكل. إذ يظل من الواجب علينا مواجهتها كلها ظهرت: مشاكل الاتصال واختلاف الآراء والخلافات الداخلية والمشاكل مع الأفراد والمجموعات خارج الزمالة. ومع ذلك، عندما نطبق هذه المبادئ فنحن نتفادي بعضًا 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 الواقع الأمر الرابطة التي تربطنا ببعض، ولا يمكن أن تنفع هذه التقاليد إلا من خلال الفهم والتطبيق.

## من هو المدمن؟

معظمنا لا يحتاج للتفكير مرتين في هذا السؤال. فنحن نعلم! إن حياتنا وتفكيرنا ترتكزا 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 متفاهم نهاياته لا تتغير: السجون أو المصحات أو الموت.

# لليوم فقط

قل لنفسك:

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

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

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

## نحن بالفعل نتعافي

عندما نكتشف في نهاية الطريق أننا لا نستطيع بعد الآن أن نحيا كبشر سواء بالمخدرات أو بدونها، نواجه جميعاً نفس المأزق. ماذا بقي أمامنا لتفعله؟ ويزداد أمامنا هذا الاختيار: إما أن نستمر بكل ما نستطيع لنصل لنهايات مريرة - السجون أو المصّحات أو الموت - أو نجد أسلوباً جديداً للحياة. في الماضي لم يُتاح هذا الاختيار الأخير إلا للقليل من المدمنين، والمدمنون اليوم أوفر حظاً، فلأول مرة في التاريخ يثبت أسلوب بسيط نفسه في حياة الكثير من المدمنين، وهو متاح لنا جميعاً، إنه برنامج بسيط وروحي ولكنّه ليس ديني، يُعرف باسم "زمالة المدمنين المجهولين".