



Narcotics Anonymous®

زماله المدمنين المجهولين

المقدمة

هذا الكتاب عبارة عن مقدمة لزماله المدمنين المجهولين. إنه مكتوب لأولئك الرجال والنساء الذين يعانون مثلنا مما يبدو أنه إدمان ميؤوس منه على المخدرات. لا يوجد علاج للإدمان، لكن التعافي ممكن من خلال برنامج قائم على مبادئ روحانية بسيطة. وليس المقصود من هذا الكتيب أن يكون شاملاً، لكنه يحتوي على الأساسيات التي نعلم من خلال خبراتنا كأفراد ومجتمعات أنها ضرورية للتعافي.

دعاء السكينة

اللهم امنحنني السكينة لأقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها.
والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها.
والحكمة لعرفة الفرق بينهما.

من هو المدمن؟

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

لماذا نحن هنا؟

قبل المجيء إلى زماله 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 مُصررين على الحصول على المخدرات بأي ثمن وتسبيباً 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 وبدأ أنتا غير قادرین على مواجهة الحياة بشرطها.

أدرك معظمنا أننا بإدماننا كنا ننتحر ببطء ولكن الإدمان عدو ماكر للحياة لدرجة أنها فدانا 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 مرضاً يطفو إلى السطح مرة أخرى أو يستمر في التفاقم حتى إلى الألس – طلبنا المساعدة من بعضنا البعض في زماله المدمنين المجهولين.

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

كيف ينجح البرنامج؟

إذا كنت تريـد ما نقدمـه لك وتنوي بذل الجهد للحصول عليه فأنت إذاً مستعد لاتخاذ خطوات معينة، فإليك المبادئ التي مكتـتنا من التعـافي.

ما هو برنامج زماله المدمنين المجهولين؟

المدمنين المجهولين هي زماله أو مجتمع لا يهدف إلى الربح ويكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم فنحن مدمنون نتعافى ونجتمع باستمرار لمساعدة 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، فترجح عليك أن تكون مفتاحاً 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 زماله المدمنين المجهولين فنحن غير متسبسين لأية منظمات أخرى وليس لنا أية رسوم اشتراك أو مستحقات ولا نوعية 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 وافتقاره إلى الدين.

لا تهمـنا نوعـية أو كمية المـخدـرات التي كـنت تـتعـاطـاـها أو بـمن كـانت صـلاتـك أو بـها فـعلـتهـ فيـ المـاضـي أو بـمـدى غـناـك أو فـقـرـكـ لـكـنـناـ نـهـمـ فقط بـهاـ تـرـيدـ أنـ تـفعـلـهـ بـشـأنـ مـسـكـلـتـكـ وـكـيفـ نـسـطـعـ مـسـاعـدـتكـ فالـعـضـوـ الجديدـ هوـ أـهـمـ سـخـصـ فيـ أيـ اـجـتمـاعـ لـأـنـنـاـ نـسـطـعـ الـاحـفـاظـ بـهـاـ لـدـيـنـاـ فـقـطـ بـتـقـديـمـهـ لـلـآـخـرـينـ،ـ لـقـدـ تـعـلـمـنـاـ مـنـ خـبـرـاتـ مـجـمـوعـتـناـ أـنـ الـذـينـ يـسـتـمـرونـ فـيـ اـجـتمـاعـاـنـاـ بـاـنـتـظـامـ يـظـلـونـ مـمـتـنـعـينـ.

١٢. بتحقق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

يبعدو هذا وكأنه أمر كبير ولا نستطيع القيام به دفعهً 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، الالامبالاة بالمبادئ الروحانية أو عدم تحملها. وهناك ثلاثة لا غنى لنا عنها، هي الأمانة والتفتح الذهني والنية، وبالتحلي بهذه المبادئ فتحن على الطريق الصحيح.

نحن نشعر بأن أسلوبنا في التعامل مع مرض الإدمان واعي 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 ومتوجين 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 وألاف الجرعات لا تشبع أبداً. ونؤكد بشدة على ذلك لأننا نعرف أننا عندما نتعاطى المخدرات بأي شكل من الأشكال أو نستبدل نوعاً آخر فإننا نطلق العنان لإدماننا من جديد.

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. اعترفتنا الله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقة.

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

٧. سألهناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.

٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية لتقديم إصلاحات لهم جميعاً.

٩. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك يضر بهم أو بالآخرين.

١٠. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.

١١. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلاتنا الوعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحكنا المعرفة لمشيته لنا والقدرة على تنفيذها.

عشرة ساعة وهو ما يُعدّ مستحillaً لمدة أطول. إذا أصبحت الفكرة مسيطرة جداً والرغبة قهريّة للغاية، فابداً بالتوقف عن التعاطي لمدة خمس دقائق فقط. وستزيد الدقائق لتصل إلى ساعات وال ساعات إلى أيام وهكذا ستكسر العادة وتنعم بشيء من راحة البال. وتحدث المعجزة الحقيقية حينها تدرك أنك تخلصت من احتياجك إلى المخدرات بطريقه أو بأخرى. عندئذ تكون قد توقفت عن التعاطي وبدأت تحيا.

التقاليد الائنا عشر لزماله المدمنين المجهولين

نحن نحتفظ بها لدينا فقط باليقظة والخذر الشديدين، و تماماً كما تتحقق حرية الفرد عن طريق الخطوات الاشتئ عشرة، كذلك فإن حرية المجموعة تتبع من تقاليدنا.

وما دامت 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 زماله المدمنين المجهولين.

٢. لتحقيق هدف مجموعة لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعة موفقًا لمشيئته 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 جموعات أخرى أو زماله المدمنين المجهولين ككل.

والاعتقاد بأن الخمر مختلف عن باقي المخدرات قد تسبي في انكاس الكثير من المدمنين، فقبل مجيئنا إلى زماله 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.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

ابداً برناجك الخاص بتطبيق الخطوة الأولى من الفصل السابق: "كيف ينجح البرنامج". وعندما نسلّم تماماً داخل أعاقنا بأننا بلا قوة تجاه إدماننا نكون قد اخذنا خطوة كبيرة في طريقنا إلى التعافي. لقد كان لدى العديد منا بعض التحفظات عند هذه المرحلة. لذا أعط نفسك فرصة وتعمق قدر المستطاع منذ البداية. ثم انتقل إلى الخطوة الثانية وهكذا. وكلما تقدمت في الخطوات ستفهم البرنامج بنفسك. وإذا كنت في مَصْحَحٍ من أي نوع وقد توقفت عن التعاطي في الوقت الحالي فيمكنك أن تُخبر طريقة العيش هذه بذهن صاف.

وعند خروجك، استكمل برناجك اليومي واتصل بأحد أعضاء زماله المدمنين المجهولين. فُم بذلك عن طريق البريد أو هاتفيًا أو شخصيًّا. والأفضل من ذلك، حضور اجتماعاتنا حيث ستجد إجابات عن بعض الأسئلة التي قد تورقك حالياً.

وإذا لم تكن في مَصْحَحٍ فقم أيضًا بعمل الأشياء نفسها. توقف اليوم عن التعاطي. فمعظمنا يمكنهم عمل ذلك لمدة ثانية ساعات إلى اشتئ

التعافي والانتكاس

يظن الكثيرون أن التعافي هو ببساطة عدم تعاطي المخدرات، ويعتبرون أن الانتكاس دليل الفشل التام، وأن الامتناع لفترات طويلة دليل النجاح التام. وقد وجدنا في برنامج زماله المدمنين المجهولين للتعافي أن هذه الرؤية سطحية أكثر مما ينبغي... فيبعد أن يتحقق عضو بعض الاندماج في الزماله قد يأتي الانتكاس مؤلماً فيتيقن عن ذلك تطبيق أكثر صرامة للبرنامج. وبينما المنطق رأينا بعض الأعضاء يظلون ممتنعين لفترات طويلة، ولكن عدم الأمانة وخداع النفس يحرّمهم من الاستمتاع بالتعافي الكامل وتقبل المجتمع لهم. إن الامتناع التام والمستمر المصحوب بالتعاون الوثيق مع أعضاء جمومعات زماله المدمنين المجهولين لا يزال هو أفضل فرصة للنمو.

ورغم أن كل المدمنين بشكل عام متماثلون من حيث النوع، إلا أننا نتبين كأفراد في درجة المرض وسرعة التعافي. وأحياناً نجد أن الانتكاس أساس الحرية التامة، وفي أحياناً أخرى لا تتحقق الحرية إلا بالإرادة الصلبة والتصميم في التمسك بالامتناع تحت أي ظرف من الظروف حتى تمر الأزمة. والمدمن الذي يفقد بطريقة أو بأخرى الرغبة وال الحاجة للتعاطي ولو لمدة ما، وتكون لديه حرية الاختيار تجاه أفكاره الاندفافية وسلوكياته القهري، يكون قد وصل إلى نقطة تحول قد تصبح هي العامل الحاسم في تعافي. والشعور بالاستقلالية والحرية الحقيقيتين يوضعن أحياناً على المحك، فالخروج للحياة وحدنا وتولينا شؤون حياتنا مرة أخرى يجذبنا، ولكننا نعرف أن ما أصبحنا عليه يأتي

٥. كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني.
٦. لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زماله المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تموّل أو تغير اسم الزماله لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا يتسبّب المال 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 توظّف عماله متخصصة.
٩. زماله المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو جان 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 دائمًا أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام.
١٢. المجهولية هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا، فلتذكر دائمًا وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.

لليوم فقط

قل لنفسك:

لليوم فقط، سيترك تفكيري على التعافي، أعيش وأستمتع بالحياة دون تعاطي المخدرات.

لليوم فقط، سيكون لدى ثقة بعضو في زماله المدمنين المجهولين، عضو يؤمن بي ويوعد مساعدتي في تعافي

لليوم فقط، سيكون لدى برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

لليوم فقط، ومن خلال برنامج زماله المدمنين المجهولين سأحاول أن أجذ لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

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

قصص شخصية

نمت المدمنين المجهولين بشكل كبير منذ عام ١٩٥٣ . والأشخاص الذين بدأوا هذه الزماله والذين نكن تجاههم عاطفة عميقه ودائمه قد علمونا الكثير عن الإدمان والتعافي. وفي الصفحات التالية نقدم لك بداياتنا. وقد تمت كتابة القسم الأول في عام ١٩٦٥ من قبل أحد أعضائنا الأوائل. ويمكن الاطلاع على قصص أكثر حداثة لأعضاء مدمنين مجهولين متوافين، في كتابنا Narcotics Anonymous .

من الاعتماد على قوة أعظم من أنفسنا، ومن المشاركة الوجданية التي تشمل تقديم المساعدة للأخرين وتلقيها من الآخرين. وفي أوقات كثيرة أثناء تعافيها ستطاردنا هوا جسنا القديمة وتصبح الحياة مرة أخرى بلا معنى ورتيبة وملة. وقد تتعب عقولنا من تكرار أفكارنا الجديدة وتتعب أجسادنا من نشاطاتنا الجديدة، لكننا نعرف أننا إن لم نكررها فسنعود بالضرورة إلى تصرفاتنا القديمة. وقد يصيّنا الشك في أننا إن لم نستخدم ما لدينا فسوف نفقد. هذه عادة تكون الأوقات التي نحقق فيها أكبر نمو، فرغم أننا نكون عقلياً وجسدياً مرهقين تماماً من هذا كله إلا أنه في أعقابنا تكون قوة التغيير الفاعلة أو التحولات الحقيقية ربما تعمل لتنحنا الإجابات التي تبدل دوافعنا الداخلية وتغير حياتنا.

هدفنا هو التعافي كما جربه غيرنا من خلال الخطوات الاثنتي عشرة، وليس فقط الامتناع الجسدي عن التعاطي، فتحسين أنفسنا يتطلب جهداً، وبما أنه لا يمكن إدخال فكرة جديدة في عقل مغلق فلا بد من إيجاد تفتح بطرقها ما. وبما أن هذا لا يمكن إلا من خلال أنفسنا فلا بد أن نتباهى لعلوّينا يبدو أنها متأصلين فينا: اللامبالاة والهاطلة، فمقاومتنا للتغيير تبدو وكأنها جزء لا يتجزأ منا ولا بد من انفجار نووي من نوع ما لإحداث تغيير يفتح الطريق أمام أعمال مختلفة. وربما زودنا الانتكاس - إن خرجنا منه سالين - بشحنة لعملية هدم هاتين الصفتين. إن الانتكاس - وأحياناً موت أحد المقربين منا - قد يجعلنا ندرك حاجتنا الماسة لجهود شخصي قوي.

عندما أوصلي إدماني إلى حدّ الانعدام الكامل للإرادة وعدم النفع والاستسلام منذ ١٥ عاماً مضت* لم تكن هنالك زماله المدمنين المجهولين، فوجدت زماله مدمني الكحول المجهولين، وفي هذه الزماله قابلت مدمنين وجدوا أيضاً فيها الحل لمشكلتهم، لكننا كنا نعرف أن هناك الكثرين الذين ما زالوا يتخطبون في طريق الإحباط والإذلال والموت لأنهم لم يتمكنوا من الترابط والاندماج مع مدمني الكحول في زماله مدمني الكحول المجهولين، وتوقف اندماجهم عند مستوى الأعراض الواضحة ولم يتعقد إلى مستوى الإحساس أو المشاعر؛ حيث يصبح التعاطف علاجاً شافياً لكل المدمنين. ومع العديد من المدمنين الآخرين وبعض أعضاء زماله مدمني الكحول المجهولين الذين كانوا عظيمي الإيهان بنا وبالبرنامج، أنشأنا في يوليو سنة ١٩٥٣ ما نعرفها الآن باسم "زماله المدمنين المجهولين" وشعرنا بأن المدمن الآن سيجد ومنذ البداية كل ما يحتاجه من الترابط والاندماج ليقنع نفسه بأنه يمكنه البقاء ممتنعاً محتداً مثل آخرين يتعاقبون منذ سنوات طويلة.

هذا الأمر الذي كنا نحتاجه مبدئياً أثبت نفسه من خلال السنوات الماضية. تلك الكلمات غير المنطقية من التقدير والثقة والإيهان التي نسميها التعاطف خلقت الجو المناسب لشعر بالزمن ونلمس الواقع ونتعرف مجدداً على قيم روحانية فقدها الكثير منا منذ زمن. نحن نزداد في برنامجنا للتعافي عدداً وقوة. ولم يحدث أبداً ان اجتمع مثل هذا العدد الكبير من المدمنين الممتنعين بمحض إرادتهم وفي مجتمع حرٍ حيث يريدون الحفاظ على تعافيهم بحرية تامة وخلقة.

* تم كتابته في عام ١٩٦٥

نحن بالفعل نتعافي

رغم أن "السياسة قد تجعل الغرباء متألفين"، كما قيل قديماً، إلا أن الإدمان يُوحد بيننا جميعاً. قد تختلف قصصنا الشخصية في النموذج الفردي، لكننا نحمل في نهاية الأمر ذات الشيء المشترك، وهذا المرض أو الخلل المشترك هو الإدمان، ونحن نعرف جيداً الشيئين اللذين يكونان إدماناً حقيقياً؛ وهم الفكرة المسيطرة والسلوك القهري. الفكرة المسيطرة؛ هذه الفكرة المسلطية التي تعيننا مرة بعد أخرى إلى مُخدّرنا المعاد أو البديل له لنحصل مجدداً على الطمأنينة والراحة اللتين عرفناهما يوماً ما. أما السلوك القهري؛ فبعد أن بدأنا الطريق بتعاطي أول حقنة أو أول قرص أو أول كأس فلا يمكننا التوقف اعتماداً على قوة إرادتنا. ونتيجة لحساستنا الجسدية تجاه المخدرات نصبح بالكامل في قبضة قوة مدمرة أقوى من أنفسنا.

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

الصراع القديم قد انتهى. أستطيع الاستلقاء وأخذ الأمور ببساطة وأن أكون مرتاحاً. وكلما بقيت ممتيناً كلما تحسنت الأمور. إنه شيء رائع أن أستيقظ في الصباح وألا أهتم بما إذا كانت الأمور جيدة أو سيئة، طالما بقيت ممتيناً. أنا لا أمر الآن بأعراض انسحاب. أتذكر تلك الأوقات التي كنت خائفاً فيها من الذهاب إلى النوم لأنه لم يكن لدي سوى جرعة واحدة من المخدر في الخزانة، وإذا تعاطيتها فلن أجد شيئاً عندما أستيقظ صباحاً وسأمر بأعراض الانسحاب مجدداً.

لم أعتقد قط أنني سأشعر بالارتياح عند الخروج مع رفافي، ولكنني الآنأشعر أحياناً بنفس الأشياء التي يشعرون بها، ولم تعد تلك الأمور الصغيرة التافهة تدور برأسى الآن، كما كانت عندما ظنت نفسي رائعاً وخداعاً. كان الشخص الوحيد الذي أخدعه هو أنا. فقد كان كل الناس يستطيعون رؤيتي على حقيقتي. الآن لا تسيل أنفي ولا أصاب بالحكمة إلا إذا كان ذلك بسبب حساسية أو مرض ما. الآن أستطيع الذهاب ليلاً لمنزلي ولفرائي النظيف وتلاوة دعائي والذهاب للنوم. إنه لأمر رائع بالنسبة لي.

البارحة تقاضيت راتبي. وخرجت لشراء بعض المدايا لنفسي. يمكنني الآن أن أذهب للمتاجر دون الشعور بالرغبة في السرقة. هذا هو ثالث عيد كريسماس لي خارج السجن، فمنذ إطلاق سراحه لا أستطيع التفكير في أي شيء قد أكون سرقته. أشعر أنني كنت أميناً في الأساس منذ طفولتي. وسرقت لكي أستمر في التعاطي، لأجلب مخدرى، كي أصبح متسلشاً ولكي أتجنب أعراض الانسحاب التي كانت لا تنتهي.

حتى المدمنين اعترفوا أن الذي كنا نخطط له ما كان لينجح. نحن آمنا بجدوى اجتماعات صريحة مجدولة حيث لا مزيد من التستر كما حاولت مجموعات أخرى، كما آمنا بأن هذا مختلف عن كل الأساليب الأخرى التي جرّبها من أيدوا الانسحاب طويلاً من المجتمع، وشعرنا أنه كلما أسرع المدمن في مواجهة مشكلته في حياته اليومية فسيصبح بالسرعة ذاتها مواطناً حقيقياً ومنتجاً. ففي النهاية سيتوجب علينا الوقوف على أقدامنا ومواجهة الحياة بشر وطها، فلماذا لا نفعل ذلك من البداية؟

لهذا السبب بالطبع انتكس كثيرون، كما ضاع كثيرون تماماً. ومع ذلك، بقي كثيرون وعاد آخرؤون بعد انتكاسهم. والجانب المشرق في هذه الحقيقة أن لدى الكثيرين من أعضائنا الحاليين فترات طويلة من الامتناع ومقدرة أفضل على مساعدة العضو الجديد. إن أسلوبهم القائم على أساس من القيم الروحانية لخطواتنا وتقالييدنا هو القوة الفعالة التي تؤدي إلى نمو ووحدة برنامجنا. والآن نعرف أن الوقت قد حان حيث لن يقبل المجتمع أو المدمن شخصياً تلك الكذبة القديمة المهرئية التي تقول "عندما تصبح مدمناً تبقى دائمًا مدمناً"؛ فنحن بالفعل نتعافى.

ثلث حياتي

اليوم كان أحد تلك الأيام التي شعرت فيها بأحساس متصاربة. فقد كانت محاولة إتمام أي شيء أمراً صعباً للغاية. كان يوماً مليئاً بالتوتر. لكن عند عودتي للمنزل واستقلائي لمدة ساعة شعرت بإحساس رائع. أستطيع أن آخذ قليلة طبيعية؛ لأنني ليس لدي الآن سوى ضمير مرتاح.

قصتي مشابهة للعديد من القصص الأخرى. دخلت مستشفى الأمراض العقلية وأنا في الثالثة عشرة من عمري - وأنا حقاً لا أتذكر الكثير عن الأمر. وكان ذلك بسبب جرعة زائدة من الأمفيتامينات. واعتقدوا أنني مصاب بالاكتئاب الموسي إلى أن زال مفعول المدر. عدتها اكتشفوا أنها كانت مجرد حالة عصبية.

لتفاقم تعاطي. وبدأت تجاري مع السجون. الآن أنا في الثلاثين من عمري، وقد ضاعت إثنا عشر عاماً ونصف من عمري بلمح البصر. وأنا بلا شك لا أريد هذه الحياة مرة أخرى. فمنذ خروجي من السجن قبل حوالي ثلاث سنوات، لا يمكنني القول إنني لو أواجه بعض الإغراءات؛ ولا يمكنني القول إنه لم يكن لدي بعض الموس؛ ولا يمكنني القول إنه لم تراودني فكرة التعاطي؛ لأنني مررت بكل ذلك. إلا أنها أصبحت الآن أفكاراً عابرة كأن ترى سيارة جميلة وترغب في واحدة منها، ولكنها سرعان ما تخفي، تتلاشى تلك الرغبة. شأنها في ذلك شأن شأن أفكار التعاطي، إذ لاحظت أنه مع مرور الوقت تتبعده الفترات التي تراودني فيها الرغبة في التعاطي.

لم تعد لدي رغبة قهرية تدفعني لأن أصبح مخدراً لدرجة الانفصال عن الواقع لما يزيد عن عامين الآن، وهذا شيء جدير بالذكر. أحاول الآن تسلیم إرادتي وحياتي إلى عنایة الله على قدر فهمي. وأحياناً أحاول أن ألعب دور الله وأدير كل شيء لكن الأمور لا تسير بهذه الطريقة. فكلما بقيت قريباً من الزماله وظللت ممتنعاً، كلما أصبحت الأمور أفضل. ففي آخر مرة خرجت فيها من السجن، كنت شخصاً خائفاً

وبغيضاً وغير مبال وتسيّل أنفي نتيجة لأعراض الاسحباب ولا أزال أتكلم وأمشي بنفس الطريقة. والآن أنا أذهب إلى المؤسسات العلاجية أسبوعياً وأستطع النجاح. عدت مجدداً إلى مجموعتي المحلية، وكانت العودة أعظم من يوم ميلادي. وكما تعلمون فهو لقاء الرفاق تقبلوني مجدداً وكأنوا سعداء برؤيتني مجدداً.

لقد جعلت الكثير منهم يمرون بأوقات عصبية بسبب الطريقة التي اعتدت التعامل بها. في ذلك الوقت لم يكن هناك شيء جيد؛ كان كل شيء بغيضاً، ما عدا المخدرات. بالتأكيد، كان لدى حينن للمخدرات، ففي ذلك الوقت كنت مستعداً لأي شيء قد يجعلني متتشياً. ومع ذلك، أنا أعرف الآن أن أي شيء قد يجعلني متتشياً سوف يقودني إلى ورطة حقيقة. أنا أومن بذلك تماماً. وأنا لا أعرف ما إذا كنت طبقت الاشتراكية عشرة خطوة بأفضل ما في استطاعتي أم لا، لكنني أعرف أنني ممتنعاً لثلاث سنوات الآن من خلال ممارستها على قدر استطاعتي.

والآن، عندما تبدأ الأمور في إثارة أعصابي، أعرف أين تكمن المشكلة: في أنا. الآن أجد أن لدى قدرًا أكبر من التسامح مع الناس والكثير من الصبر في معظم الأحيان؛ وهذا تغيير كبير بالنسبة لي. فممارسة مبادئ هذا البرنامج بالطريقة التي أفهمها، والبقاء ممتنعاً يوماً بيوم، ومشاركة الخبرات مع مدمنين آخرين جدد في البرنامج — هذه الأشياء غيرت نظرتي للحياة بشكل كامل. إنها طريقة جيدة للحياة.

لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى

جئت إلى زماله المدمنين المجهولين كمدمنة، من مؤسسة إصلاحية للنساء. جئت في أول ليلة خرجت فيها، وهنا تعلمت كيف أعيش. لذا لم يكن ضروريًّا بالنسبة لي أن أتعاطى أي نوع من أنواع المخدرات في حياتي اليومية. لقد تعلمت هنا الكثير عن نفسي؛ لأننا نحن المدمنون متشابهون للغاية. وقد رأيت دائمًا جانباً آخر من نفسي كلما نوقشت المشاكل والحلول المقترنة في اجتماعاتنا. وقد تعلمت من أولئك الذين يتبعون برنامج التعافي بأفضل ما في استطاعتهم، كيف يمكنني أن أفعل نفس الشيء إذا كان لدي نية بذل الجهد. وتعلمت أيضاً من أولئك الذين ارتكبوا الأخطاء. أشعر بالسوء عندما أرى البعض يتركون هذه الزماله من أجل العودة إلى أسلوب حياتهم القديم مجدداً. لكنني أعلم أنني لست مضطرة لفعل ذلك إذا لم أكن أريده. وأيضاً، لم يكن ضروريًّا لي أن أسرق أو أن أحير شيكات غير صحيحة.

إدماني يعود للماضي البعيد، فعندما بدأت التعاطي لأول مرة في السادسة عشرة من عمري، كنت أشرب بإفراط، وأدركاليوم أن السبب في ذلك هو أنني كنت مريضة منذ البداية. كان لدى هذا الاضطراب العاطفي وكان عميقاً للغاية. لا أعتقد أنني كنت لأنجرف في التعاطي لو لم أكن مريضة عاطفياً منذ البداية. وعندما أصبح من الملاحظ أنني تعاطي الكحول أكثر فأكثر، وكوني في مهنة التمريض حاولت تجربة عقاقير أخرى. وإنما إدماني واشتد وأصبح مشكلة مروعة.

وعلى الرغم من أن هذه بالتأكيد طريقة انتشارية في حد ذاتها، فعندما كنت واعية وفي لحظة صفاء أدركت أنني مدمنة ميؤوس منها. ولم أكن أعلم أن هناك أي إجابة. حقاً لم تكن لدى إجابة في ذلك الوقت، حيث كنت في سان فرانسيسكو ولم أكن أدرى إلى أي طريق أتجه، فحاولت الانتحار ولم يكن ذلك ناجحاً. كنت في السادسة والعشرين من عمري في ذلك الوقت. وأعتقد الآن أن الأمر لو كان متاحاً بالنسبة لي، لكنني قد أتيت لهذا البرنامج في ذلك العمر، مثل الكثير من الذين هم هنا اليوم.

ومع ذلك استمررت على نفس المنوال، ولم أفقد احترامي للذاتي فحسب بل احترام وحب عائلتي وأطفالي وزوجي. وفقدت متزلي ومهنتي. بطريقة أو بأخرى، لم أكن قد وصلت إلى النقطة التي أردت فيها تجربة هذه الطريقة في الحياة، أو تجربتها والالتزام بها. كان عليًّا الاستمرار وتجربة طريقي الخاصة. جربت المخدرات مرة أخرى، وانتهت بي المطاف في المطاف في السجن ثلاث مرات. وفي المره الأخيرة التي ذهبت فيها إلى هناك، كل ما شعرت به هو أنني لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى. لم أربط هذا على الفور بإدماني. كنت فقط لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى، ولم تكن تراودني فكرة أنني "لا أستطيع أن أتعاطي المخدرات" بل كنت أفكر فقط في أنني "لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى". شعرت باليأس التام وقلة الحيلة ولم تكن لدى أي إجابات. كل كبرياتي الروحي والعاطفي قد تلاشى.

وأود أن أعطي لكل ذي حق حقه. فأنا أؤمن أن حضوري اليومي لمجموعات العلاج النفسي مع علماء نفس متخصصين ساعدني في أن أصبح على دراية ببنفسي حتى أتمكن من القيام بشيء ما تجاه مشكلتي. ولكن عندما خرجمت، فكرت: "يا للهول! هل أستطيع النجاة في الخارج؟". فكثيراً ما أخذت السجون العديدة من سنوات حياتي، لذا تساءلت ما إذا كان يمكن أن أبقى ممتنعة وفعل الأشياء مثل الآخرين. وكانت تراودني الشكوك فيما إذا كنت أستطيع أن أحيا حياة طبيعية. ولكن الله رأى الأصلاح لي، لأرى ما أمندي به خلال السنة والنصف الأخيرة. وأصبحت قادرة على العمل بصورة مترتبة: لم تكن لدى وظائف ثابتة في البداية، لكن لم يكن يمر وقت طويلاً بين الوظيفة والأخرى.

وعلى الرغم من أنني كنت قد تخللت لفترة من الوقت عن فكرة العودة إلى مهنة التمريض، إلا أنني أعدت النظر في هذا الأمر وأفكر الآن في عودتي المحتملة للتمريض بدوام كامل. بمساعدة بعض الأشخاص المتعاطفين الذين قابلتهم، يبدو المستقبل هنا مشرقاً. وفي الوقت الحالي أتقنني في عملي كل يوم، بأفضل ما في استطاعتي، وأقوم بذلك بنجاح، بغض النظر عن حقيقة أنه عندما غادرت السجن في المرة الأخيرة كان يعتقد الجميع أنني غير قادر على العمل.

بالنسبة لي هذا برنامج روحي، وصيانة لخبرة روحانية وتنميتها. بدون نوعية المساعدة والعلاج المتمثلة في مدمدن يتحدث إلى مدمدن آخر ويساعده، أعرف جيداً أنني لم أكن لأتتمكن من ذلك. لقد تخلصت تماماً من الموس بتعاطي المخدرات خلال هذه الفترة، وأعلم جيداً أن هذا قد

أنا متأكدة أنه عندما كنت في السجن، كانوا يشككون في إخلاص رغبتي في فعل أي شيء حيال مشكلتي. ومع ذلك، كنت أريد فعل شيء ما حيالها، وكانت أعرف أن هذا البرنامج لا يعمل حتى نريده حقاً لأنفسنا. إنه ليس للأشخاص الذين يحتاجونه إنما للأشخاص الذين يريدونه، وفي نهاية المطاف، كنت أريده بشدة لدرجة أنني طرقت أبواب الأطباء النفسيين وعلماء النفس ورجال الدين وأي مكان استطعت الوصول إليه.

أعتقد أن أحد معالجيّ، وهو شخص محب لكل الناس بالفطرة، قد منحني الكثير من التشجيع، لأنني أخذت خطواتي الثلاث الأولى بجدية. فقد أقررت أنني بلا قوة تجاه إدماني، وأن حبّاتي كانت غير قابلة للإدارة. وكانت قد حاولت الكثير من الأشياء، لذا قررت أن قوة أعظم مني يمكنها أن تعيني إلى الصواب. وبأفضل ما في استطاعتي سلمت حياتي وإرادتي إلى عنابة الله على قدر فهمي وحاولت في حياتي اليومية أن أفهم الله.

كنت قد قرأت جميع أنواع كتب الغيبيات. واتفقنا معها واعتقدت أنها عظيمة، لكنني لم أخذ أبداً أية مبادرة تجاهها. فلم أجرب أبداً أي إيمان في حياتي اليومية. إنه لأمر مدهش كيف بعد أن وصلت إلى هذا الحد، أنني بدأت في اكتساب بعض الأمانة واستطعت رؤية نفسي على حقيقتها. وشككت في أنني أستطيع أن أصبح أمينة، لكنني أصبحت على دراية ببنفسي من خلال النظر خارج نطاقي إلى مدمدين من حولي عن طريق التعرف عليهم وفهمهم وأن أصبح ودودة معهم.

الحلقة المفرغة

أنا جين وأنا مدمن. أكتب هذا على أمل أن أتمكن من مساعدة مدمنين آخرين مثلِي، الذين يحاولون التغلب على إدمانهم عن طريق استبدال شيءٍ بشيءٍ آخر، فهذا كان نمط سلوكِي. بدأت في شرب الخمر في الرابعة عشرة من عمري كلما أمكنني ذلك. وقد أضفت إليه الحشيش حتى أتمكن من الشعور بالهدوء والراحة مع محظيِّي أثناء الأنشطة الاجتماعية في المدرسة الثانوية.

وفي عمر السابعة عشرة، بدأت في تعاطي الهارويين وسرعان ما أصبحت مدمنةً. وبعد سنة ونصف من تعاطي الهارويين قررتُ أن أدخل نفسي إلى مؤسسة. وعندما قبلا طلبي شعرت بالخوف وانضممت للجيش بعد أن أقلعت عن إدماني في المنزل. واعتقدت أنه من خلال الابتعاد عن بيئتي قد أتمكن من حل مشكلتي.

حتى هنا في الجيش وجدت نفسي أخرج بدون تصريح لأحصل على المزيد من الهارويين، وبعد ذلك نقلت بحراً إلى أوروبا وظنت أنني إذا شربت الخمر فقط قد يكون ذلك هو الحل، لكن مجدداً لم أجده سوى المتاعب. وعندما تم تسريحِي عدت إلى المنزل وإلى نفس البيئة. ومجدداً تعاطيت الهارويين ومختلف أنواع المخدرات الأخرى واستمر هذا نحو عامين.

ثم بدأت حقاً المتابهة عندما حاولت الامتناع: شراب السعال، الأقراص المنبهة، حقن المخدرات الأخرى، إلخ. حتى الآن لا أعرف متى أقلعت عن إدمان ومتى بدأ الآخر. قبل عام من مجئي إلى المدمنين

حدث فقط بنعمَّة من الله. أركز الآن اهتمامي على مشاكلِي اليومية. إنه لأمر مذهل، بعد أن كان لدى هذا النمط من الخوف والقلق والاستياء والشفقة على الذات والكثير من هذا أيضاً قد تمت إزالته. ولم يعد ذلك يتتحكم في حياتي. أطلب المساعدة كل صباح، وأعدّ نعم الله كل ليلة. أنا حقاً ممتنة لأنني لست مضطورة إلى المرور بالاعتلال الذي يصاحب تعاطي أي نوع من المخدرات.

أعتقد أن أحد أكبر الأشياء التي ساعدتني هنا أن هذا برنامج للامتناع التام. فقد تخطيت فكرة أنني لدى "مشكلة مزدوجة". ليس لدى مشكلة مع هذا المخدر أو ذاك، فأنا لدى مشكلة حياة، وهذا كل ما يحتاج أن أفكُّر به اليوم.

لقد حصلت على الكثير من المساعدة من مجئي عندما بدا أن الجميع قد خذلني: العائلة والأصدقاء على حد سواء. لا أعرف ما الذي كنت سأفعله لو لا الأبواب التي فتحتها في رسائلها. لقد شاركتني خبرتها وقوتها وأملها، وكان ذلك مفيداً للغاية. وهي لا تزال صديقتي العزيزة. هنا في المدمنين المجهولين وجدت عائلة وأصدقاء وطريقة للحياة. وقد استعدت عائلتي أيضاً من خلال تطبيق هذه الخطوات، وليس من خلال العمل بشكل مباشر على حل المشكلة. هناك الكثير من الأشياء الرائعة التي قد حدثت لي. ولا أستطيع تصور حدوث أي شيء قد يجعلني أرغب في التغاضي عن هذه الطريقة في الحياة.

الآن قادر على مساعدة الآخرين ليجدوا ما لدي لو كانوا حقاً يريدونه.
أشكر الله - كما أفهمه - على هذه الطريقة في الحياة.

شيء ذو معنى

أعلم الآن أنني لست القائد أو الفيلسوف العظيم الذي حاولت جعل الناس يعتقدون أنني كنته. وبعد خمسة عشر عاماً من محاولة عيش هذا الوهم، أجد الآن أنني مقبول فقط لما أنا عليه. فطوال حياتي قمت بفعل الأشياء بطريقتي، وإذا عرض أي شخص آخر النصيحة أو الاقتراحات كنت أصدّه بعقل منغلق دون حتى أن أجرب ما لديه لأرى ما إذا كان سينجح أم سيفشل. وبيدو أنه على الرغم من أن طريقتي كانت تفشل دائمًا، كان على التعاطي بمبدأً، حتى بدأت الرحلات المتكررة للسجن تقنعني بأن هناك شيئاً ما خطأ.

وصلت إلى نقطة كنت فيها أرغب بشدة في فعل شيء ما في حياتي يكون ذا معنى. كان على تجربة شيء آخر قد ينجح. وكنت قد وجدت زماله المدمنين المجهولين قبل عدة سنوات سابقة لهذا القرار، لكنني حينها لم أكن مستعداً للتغيير. وعلى الرغم من أنني أغلاقت باب المدمنين المجهولين في العديد من المناسبات، فقد كنت دائمًا موضع ترحيب بمبدأً.

ومنذ أن أصبحت على استعداد للقيام بشيء ما حيال حياتي بمساعدة برنامج المدمنين المجهولين، أصبحت الحياة أكثر اكتئاباً وأكثر جدوى. فلم أتمكن من قبل من تجربة الحياة اليومية بدون المخدرات. كنت بحاجة إليها حتى أتمكن فقط من مواجهة كل يوم. أعلم أنه يجب على

المجهولين وجدت نفسي مدمناً بشدة على شراب السعال، إذ كنت أشرب خمس أو ست زجاجات كبيرة يومياً. وكانت بحاجة إلى المساعدة لذا ذهبت إلى طبيب وصف لي أقراص "ديكسيدرين" وكان يعطيني حقنة تجعلني أشعر بحالة جيدة، فوجدت نفسي أذهب إليه تقريباً كل يوم.

واستمر هذا لمدة ثمانية أشهر تقريباً، وكانت سعيداً جداً بإداماني القانوني الجديد. وكانت أيضاً أحصل على الكوداين من طبيب آخر. وأصبحت في هذه الأثناء خائفاً للغاية وبدأت في شرب الخمر أيضاً. واستمر هذا على مدار الساعة لمدة شهر، وانتهى بي المطاف في مصحة عقلية. وبعد خروجي من المستشفى، ظنت أنني تحررت من المخدرات وأني الآن أستطيع الشرب بشكل اجتماعي. وسرعان ما اكتشفت أنني لا أستطيع. وعندما طلبت المساعدة من المدمنين المجهولين.

وهنا تعلمت أن مشكلتي الحقيقية لا تكمن في المخدرات التي كنت أتعاطاها، ولكن في شخصيتي المشوهة التي نمت على مدار سنوات من التعاطي وحتى قبل ذلك. ففي المدمنين المجهولين تكمنت من مساعدة نفسي من خلال مساعدة الآخرين في الزماله. وأجد أنني أحرز تقدماً في مواجهة الواقع وأنمو يوماً بيوم. أجد اهتمامات جديدة الآن لها معنى، وأدركت أن ذلك كان أحد الأشياء التي كنت أبحث عنها في المخدرات. أحياناً لا أزال أجد صعوبة في مواجهة الأمور، لكنني لم أعد حدي، وأستطيع دوماً أن أجرب شخصاً ليساعدني على تخطي الفترات الصعبة والمريرة. لقد وجدت أخيراً أشخاصاً مثل يفهمون كيف أشعر. وأنا

كنت قد أصبحت جزءاً من حركة الموس بالحبوب التي كانت رائجة في الخمسينيات. وحتى في ذلك الوقت، واجهت صعوبة في أخذ الأدوية وفقاً للإرشادات. فقد تصورت أن جبتي قد يكون تأثيرهما الجيد ضعف التأثير الذي تمنحه حبة واحدة. وأتذكر تخزين الحبوب، وسرقة وصفات أمي الطبية، ومواجهتها أوقات صعبة لجعل الحبوب تدوم حتى إعادة صرف الدواء مرة أخرى.

واصلت التعاطي بهذه الطريقة طوال سنواتي الأولى، وعندما كنت في المدرسة الثانوية وتفشى جنون المخدرات، كان التحول من الأدوية المخدرة التي تباع في الصيدليات إلى مخدرات الشارع أمراً طبيعياً. كنت بالفعل أتعاطى المخدرات بشكل يومي منذ ما يقرب من عشر سنوات؛ وتلك المخدرات كان قد توقف تأثيرها تدريجياً. وكنت أعياني من مشاعر المراهقة كالدلونية وعدم الاكتفاء. وكان الحال الوحيد الذي أملكه هو أنني لو تعاطيت شيئاً ما لتصرفت وشعرت على نحو أفضل.

كانت قصتي مع تعاطي مخدرات الشارع طبيعية تماماً. تعاطيت كل شيء وأي شيء متاح بشكل يومي. ولم يكن يهمني ماذا تعاطيت طالما كنت أشعر بالنشوة. وبدت المخدرات جيدة بالنسبة لي في تلك السنوات. كنت جريئاً، كنت مُراقباً، كنت خائفاً، وكانت وحيداً. أحياناً كنت أشعر بأنني مطلق القوة، وأحياناً أخرى كنت أصلى من أجل الراحة من الحماقة — كنت أريد ألا تكون مضطراً للتفكير في أي شيء. وأنذكر الشعور بالاختلاف — كما لوم أكن إنساناً عادياً — ولم أكن أستطيع تحمل الأمر. وبقيت في حالي الطبيعية: **مُخدراً**.

تغير هذا النمط من التفكير والعيش إذا أردت البقاء متنعاً بالكامل. وهذا ما أفعله من خلال مبادئ برنامجنا. وعلى الرغم من أنني لم يعد لدي الآن الرغبة أو الحاجة للمخدرات، فلا بد من ملء الفراغ الذي خلفته بشيء ذي قيمة، وقد عثرت على ذلك الشيء في المدمنين المجهولين. ويتضمن على البقاء مع الفائزين وأن أمضي على نفس الدرب الذي يسلكونه. وطالما أتبع خطوات البرنامج، أعلم أنني أستطيع النجاح أيضاً. وعلى الرغم من أنني لا أجد البرنامج سهلاً. إلا أنه بسيط بما يكفي لشخص معقد مثل ليطبقه.

كنت مختلفاً

قد تختلف قصتي عن القصص الأخرى التي سمعتموها، حيث إنني لم يتم اعتقالي أو إدخالي إلى مصحة. لكنني — وبالرغم من ذلك — قد وصلت إلى نقطة اليأس المطلق التي اختبرها العديد منا. فليس سجلي الحافل هو الذي يُظهر إدماني بل مشاعري وحياتي. فقد كان الإدمان أسلوب حيatic — الطريقة الوحيدة للحياة التي عرفتها طوال سنوات عديدة.

وبالتفكير في الماضي، يبدو أنني قد أقيمت نظرة على الحياة وقررت أنني لا أريد أي جزء منها. فقد جئت من أسرة محافظة مفككة تتسم إلى الطبقة المتوسطة العليا. ولا يسعني تذكر لحظة لم أكن فيها تحت تأثير المخدرات. عندما كنت طفلاً صغيراً، اكتشفت أنني أستطيع تخفيف الألم بالطعام، وهنا بدأ إدماني للمخدرات.

من هذه المخاوف حضرت أول اجتماع. كنت أرتدي بدلة سوداء مكونة من ثالث قطع وربطة عنق سوداء، وكانت ممتنعاً لأربع وثمانين ساعة بعد عامين ونصف من المعاناة. لم أكن أريد أن يعرفوا من وماذا كنت. لكنني لا أعتقد أني خدعت أحداً. كنت أصرخ طلباً للمساعدة، والجميع كان يعرف ذلك. أنا حقاً لا أتذكر الكثير عن هذا الاجتماع الأول، لكن لا بد أني سمعت شيئاً أعادني مرة أخرى. إن الشعور الأول الذي أذكره في هذا البرنامج كان الخوف المتواصل من أني قد لا أكون مؤهلاً وقد لا أكون مقبولاً لأنه لم يسبق أن ألقى القبض على أو إدخالي إلى مستشفى بسبب المخدرات.

تعاطيت مرتين خلال أول أسبوعين لي في البرنامج وفي النهاية استسلمت. فلم أعد أهتم بما إذا كنت مؤهلاً أم لا. ولم أهتم بما إذا كنت مقبولاً، ولم أهتم حتى بما يعتقد الناس عني. فقد كنت متعباً لدرجة معنني من أن أهتم.

لا أتذكر متى بالضبط، لكن بعد فترة وجيزة من استسلامي، بدأت أجذ بعض الأمل في أن هذا البرنامج قد ينجح معي. وببدأت في تقليد بعض الأشياء التي كان الفائزون يقومون بها. انخرطت في المدمنين المجهولين. وشعرت بالارتياح؛ كان أمراً رائعاً أن أكون ممتنعاً للمرة الأولى منذ سنوات.

وبعد أن أمضيت حوالي ستة أشهر بالزمالة، زالت زهوة الامتناع، وانتهت تلك الأيام الوردية التي كنت أعيشها. أصبحت الأمور صعبة. وبطريقة ما نجوت من أول اصطدام لي بالواقع. أعتقد أن

في عام ١٩٦٦ ، على ما أعتقد، انتقلت إلى تعاطي المهروبين. بعد ذلك، ومثل العديد منا، لم يستطع أي شيء آخر أن يعطيوني نفس النشوة. وفي البداية كنت أستمتع بالتعاطي في المناسبات، وبعد ذلك كنت أتعاطى فقط في العطلات الأسبوعية، لكن بعد عام أصبحت مدمداً، ثم بعد ذلك بعامين طردت من الجامعة وبدأت العمل حيث يعمل مزودي بالمخدرات. تعاطيت وتجارت في المخدرات وصارعت مدة عام ونصف آخر قبل أنأشعر بالملل من كوني مريضاً ومتعباً. وجدت نفسي مُعتلاً ولم أعد قادرًا على أداء دوري كإنسان. وخلال هذا العام الأخير من تعاطي، بدأت البحث عن المساعدة. ولم يفلح أي شيء، ولم يساعدني أي شيء.

وفي مرحلة ما، كنت قد حصلت على رقم هاتف رجل في المدمنين المجهولين. وبعكس أفضل توقعاتي وبدون أمل، أجريت ما قد تكون أهم مكالمة هاتفية في حياتي.

لم يأت أحد لإيقافي، ولم أشفَّ على الفور. فقد قال الرجل ببساطة إنه إذا كان لدى مشكلة مع المخدرات، فقد أستطيع من الاجتماعات. وأعطياني عنوان الاجتماع لتلك الليلة. وقد كان بعيداً جداً، بالإضافة إلى أنني كنت أعاني من أعراض الانسحاب. كما أعطاني عنواناً لاجتماع آخر بعد بضعة أيام أقرب إلى منزله. ووعده بأن أذهب وألقى نظرة. وعندما حللت ليلة الاجتماع، كنت خائفاً إلى حد الموت من أن يتم إلقاء القبض عليّ ومن مدمني المخدرات الذين قد أجدتهم هناك. كنت أعرف أنني لست مثل المدمن الذي تقرؤون عنه في الكتب أو الصحف. وبالرغم

ووُجِدَتْ أَيْضًا قليلاً مِنَ الإِيمَانِ، وَمِنْ خَالَلِهِ وَجَدَتْ الْحُرْيَةِ. وَوُجِدَتْ الْخَدْمَةُ، وَتَعْلَمَتْ أَنَّ ذَلِكَ يُوْفِرُ الرِّضَا الَّذِي أَحْتَاجَهُ لِتَحْقِيقِ السُّعَادَةِ.

أم متحوفةة

كَنْتُ أَعْتَدَ أَنَّ الْمَدْمَنَ هُوَ الشَّخْصُ الَّذِي يَتَعَاطَى الْمَخْدِرَاتِ الْقَوِيَّةِ، وَهُوَ الشَّخْصُ الَّذِي يَكُونُ فِي الشَّوَارِعِ أَوِ السُّجَنِ. وَقَدْ كَانَ نَمْطِي مُخْتَلِفًا – فَقَدْ كَنْتُ أَحْصِلُ عَلَى مَخْدِرَاتِي مِنَ الطَّبِيبِ أَوْ مِنَ الْأَصْدِقَاءِ. كَنْتُ أَعْلَمُ أَنَّ هُنَاكَ خَطْبًا مَا، وَمَعَ ذَلِكَ حَاوَلْتُ فَعْلَ الصَّوَابِ – فِي الْعَمَلِ، وَفِي زَوْاجِي، وَفِي تَرْبِيَةِ أَبْنَائِي. لَقَدْ حَاوَلْتُ جَاهَدَةً. وَكَنْتُ أَبْلِي جَيْدًا ثُمَّ أَفْشَلَ، وَاسْتَمْرَتِ الْأَمْرُ عَلَى هَذَا النَّحْوِ فِي كُلِّ مَرَةٍ كَانَتْ تَبْدُو بِلَا نَهَايَةٍ: بِدَا الْأَمْرِ وَكَانَ شَيْئًا لَّنْ يَتَغَيِّرْ أَبَدًا. أَرَدْتُ أَنْ أَكُونَ أَمًا صَالِحةً. وَأَرَدْتُ أَنْ أَكُونَ زَوْجَةً صَالِحةً. أَرَدْتُ الْإِنْدَمَاجَ فِي الْمَجَمِعِ وَمَعَ ذَلِكَ لَمْ أَشْعُرْ أَبَدًا بِأَيِّ جُزْءٍ مِنْهُ.

وَقَضَيْتُ سَنَوَاتٍ وَأَنَا أَخْبِرُ أَبْنَائِي "أَنَا آسِفَةُ، لَكِنْ هَذِهِ الْمَرَةُ سَتَكُونُ الْأَمْرُ مُخْتَلِفًا". تَنَقَّلتُ مِنْ طَبِيبٍ لِآخْرِ طَالِبَةِ الْمَسَاعِدَةِ. وَذَهَبَتْ لِلْإِسْتَشَارَةِ وَأَنَا أَشْعُرُ بِأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ سَيْكُونُ عَلَى مَا يَرَامُ الْآنُ، وَلَكِنْ بِدَاخِلِي كَنْتُ أَنْسَأُ عَلَى "مَا الْخَطْبُ؟". كَنْتُ أَغْيِرُ الْوَظَافَفَ، وَأَغْيِرُ الْأَطْبَاءَ، وَأَغْيِرُ الْمَخْدِرَاتَ، كَنْتُ أَجْرِبُ مُخْتَلِفَ الْكِتَبِ، وَالْأَدِيَانِ، حَتَّى أَنْتِي قَمْتُ بِتَغْيِيرِ لُونِ شَعْرِي. وَانْتَقَلْتُ مِنْ مَنْطَقَةٍ لِآخْرِي، وَغَيَّرْتُ الْأَصْدِقَاءَ، وَحَرَكْتُ إِلَى الْعَطَلَاتِ وَأَيْضًا بَقِيتُ مُخْتَبَةً فِي مُنْزِلِي – جَرَبْتُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَشْيَاءِ عَلَى مَرِ السَّنَوَاتِ – وَكَنْتُ أَشْعُرُ بِاستِمرَارِ أَيِّ مُخْطَطَةٍ، أَيِّ مُخْتَلِفَةٍ، أَيِّ فَاشِلةٍ.

الْأَشْيَاءِ الْوَحِيدَةِ الَّتِي نَجَحَتْ مَعِي فِي هَذَا الْوَقْتِ كَانَتِ الرَّغْبَةُ فِي الْبَقَاءِ مُمْتَنِعًا مِنَهَا حَدَثَ، وَإِلَيْهِي أَنَّ الْأَمْرُ سَتَسِيرُ عَلَى مَا يَرَامُ طَالِمًا لَمْ أَتَعَاطُ، وَالْأَشْخَاصُ الَّذِينَ كَانُوا عَلَى اسْتَعْدَادٍ لِمُسَاعِدَتِي عِنْدَمَا كَنْتُ أَطْلَبُ الْمَسَاعِدَةِ. وَمِنْذُ ذَلِكَ الْحَينِ، كَانَتْ مَعرِكَةُ شَاقَةٍ؛ كَانَ عَلَيَّ الْعَمَلُ لِلْبَقَاءِ مُمْتَنِعًا. فَقَدْ وَجَدْتُ أَنَّهُ مِنَ الْمُضْرُورِيِّ الْذَّهَابِ إِلَى الْعَدِيدِ مِنَ الْأَجْمَعَاتِ، وَالْعَمَلُ مَعَ الْأَعْضَاءِ الْجَدِيدِ، وَالْمَشَارِكَةُ فِي الْمَدْمَنِ الْمَجْهُولِينَ، وَالْإِنْدَمَاجِ. وَكَانَ عَلَيَّ أَنْ أَطْبِقَ الْخَطَوَاتِ الْاَشْتِيَّ عَشَرَ بِأَفْضَلِ مَا فِي اسْتِطَاعَتِي، وَكَانَ عَلَيَّ أَنْ أَتَعَلَّمَ كِيفَ أَعِيشَ.

الْيَوْمِ حَيَايَ أَبْسَطَ كَثِيرًا. فَلَدِي وَظِيفَةُ أَحَبَّهَا، وَأَنَا مُرْتَاحٌ فِي زَوْاجِي، وَلَدِي أَصْدِقَاءُ حَقِيقَيْوْنَ، وَأَنَا عَضُوُّ نَشِطٍ فِي الْمَدْمَنِ الْمَجْهُولِينَ. يَبْدُو أَنَّ هَذَا النَّوْعُ مِنَ الْحَيَاةِ يَنْسَبِنِي تَامًا. فَقَدْ كَنْتُ فِي الْمَاضِي أَقْضِي وَقْتِي فِي الْبَحْثِ عَنِ الْحَلُولِ السُّحْرِيَّةِ – الْأَشْخَاصِ، وَالْأَماْكِنِ، وَالْأَشْيَاءِ الَّتِي مِنْ شَأنِهَا أَنْ تَجْعَلَ حَيَايَ مِثَالِيَّةً. لَمْ يَعِدْ لَدِي وَقْتٌ لِلْسُّحْرِ. فَأَنَا مُشَغَّلٌ لِلْغَایَةِ فِي تَعْلِمِ كِيفَ أَعِيشُ، إِنَّهَا عَمَلِيَّةٌ طَوِيلَةٌ وَبِطِئَةٌ. وَأَحِيَا نَأْذِنُ أَنِّي سَأَصْبَحُ بِالْجَنُونِ، وَأَحِيَا نَأْفِكُ "مَا الْفَائِدَةُ؟"، وَأَحِيَا نَأْعِدُ نَفْسِي مَرَةً أُخْرَى إِلَى سَجْنِ الْمَوْسِ بِالْذَّاتِ مَعْتَقَدًا أَنَّهُ لَا يَوْجِدُ مُخْرَجٌ، وَأَحِيَا نَأْذِنُ أَنِّي لَا أَسْتَطِعُ تَحْمِلُ مُشَكَّلَاتِ الْحَيَاةِ بَعْدَ الْآنِ. وَلَكِنْ بَعْدَ ذَلِكَ يَوْفِرُ هَذَا الْبَرْنَامِجُ حَلًا وَمِنْ الْأَوْقَاتِ الْعَصِيَّةِ.

فِي مَعْظَمِ الْأَوْقَاتِ تَكُونُ الْحَيَاةُ جَيْدَةً، وَأَحِيَا نَأْتِكُونُ الْحَيَاةَ رَائِعَةً؛ رَائِعَةً أَكْثَرَ مِنْ أَيِّ وَقْتٍ مَضِي. لَقَدْ تَعْلَمَتْ أَنَّهُ أَحَبُّ نَفْسِي. وَوَجَدْتُ الصَّدَاقَةَ. وَأَصْبَحْتُ أَعْرَفُ الْقَلِيلَ عَنِ نَفْسِي وَوَجَدْتُ التَّفَاهِمَ.

البداية: "بأي، لم تعودي مضطرة للصراع بعد الآن، فيمكنك أن تكوني من تريدين وأن تفعلي ما تريدينه".

ومنذ وجودي في البرنامج، استمتعت إلى العديد من الناس ورأيهم يرون بنجاحات وإخفاقات. واستخدمت التعاليم التي شعرت بأنها الأفضل بالنسبة لي. وكان لا بد من تغيير مجال عملي وكان عليًّا أن أعود للدراسة. فقد كان عليًّا إعادة تعلم كل شيء وعدت إلى المستوى الدراسي الثانوي. وتطلب ذلك الكثير من الوقت لكنه كان مجدياً للغاية.

كنت قد قررت أيضاً أنني أحتاج إلى التعرف على نفسي بشكل أفضل قبل الدخول في علاقة ذات معنى مع رجل. وأنا أتعلم التواصل مع بنائي. وأجرب الكثير من الأشياء التي لطالما أردت فعلها لسنوات. وأنا قادرة على تذكر العديد من الأشياء التي تعمدت أن أنساها. وجدت بأن "بأي" ليست تلك الكومة الكبيرة من اللاشيء، لكنها شخص وشيء لم أتوقف حقاً للنظر فيه أو الاستماع إليه. الأول من أبريل ستكون الذكرى الخامسة لي في المدمنين المجهولين. يبدو الأمر وكأنها كذبة أبريل!

مدمن بدين

أنا مدمن. وقد تعاطيت ما لا يقل عن خمسين نوعاً مختلفاً من المخدرات بشكل منتظم لمدة ثمانية عشر عاماً. لم أكن أعلم ذلك عندما بدأت التعاطي، لكنني تعاطيت المخدرات لسبب واحد فقط ألا وهو أنني لم أحب الطريقة التي شعرت بها. أردت أن أشعر على نحو أفضل. وقضيت ثمانية عشر عاماً محاولاً الشعور بشكل مختلف. فلم أستطع

عندما أنجبت طفلي الأول، أحبت الأم عندما أفقدوني الوعي: وأحبت شعور الأدوية التي أعطوني إياها. كان شعوراً بأن أيًّا كان ما يحدث حولي، فأنا حقاً لا أدركه ولا أهتم به. وعلى مر السنوات، اختلطت الأمور المهدئات شعوراً بأن لا شيء ذو أهمية. وقرب النهاية، اختلطت الأمور بشدة لدرجة أنني لم أكن متأكدة مما كان مهماً وما كان غير مهم. كنت أرتجف من الداخل والخارج. فالمخدرات لم تكن تجدي نفعاً.

وكنت لا أزال أحاول، لكن بمقدار ضئيل. كنت قد تركت عملي وحاولت العودة مرة أخرى لكنني لم أستطع. كنت أستلقى على الأريكة خائفة من كل شيء. وكان وزني ستة وأربعين كيلوجراماً ولدي قروح على شفتني وأنفي. وكانت أعلى من داء السكري وأترعش لدرجة أنني كنت أواجه صعوبة في وضع الملعة داخل فمي. كنت أشعر أني في مهمة لقتل نفسي، وأن الناس من حولي كانوا يريدون إيدائي. كنت منهارة عقلياً وجسدياً. وكنت قد أصبحت جدة للتو ولم أستطع حتى التواصل مع طفل صغير. كنت تقريباً بلا جدوى تماماً. أردت أن أكون جزءاً من الحياة، لكنني لم أكن أعرف كيف. وكان جزء مني يخبرني بأنه من الأفضل أن أكون ميتة، وجزء آخر كان يخبرني بأنه لا بد وأن هناك طريقة أفضل للحياة.

عندما بدأت في برنامج المدمنين المجهولين، كان هناك العديد من الأشخاص الذين اقتربوا عليًّا عمل الأشياء اليومية فقط، مثل الأكل، الاستحمام، ارتداء الملابس، الذهاب للتنزه، والذهاب إلى الاجتماعات. وقالوا لي: "لا تخافي، لقد مررنا جميعاً بذلك". ذهبت إلى الكثير من الاجتماعات على مدار السنين. لكن شيء واحد ظل عالقاً في ذهني منذ

الأمر، هذه هي الطريقة التي أوصلتني في الأصل إلى تعاطي المخدرات القوية. كنت أرغب في إنقاذه وذني بشدة لدرجة أنني أصبحت لدى النية لتعاطي المهايريين. وظنت أنني سأكون ذكيًا بما يكفي كي لا أدمم عليهما، وأنني سأتمكن من التعاطي وقددان شهتي، والشعور على نحو الأفضل والتغلب على المخدرات. تنقلت في أرجاء البلد وانتهت بي الأمر في الإصلاحيات والسبجون. وكانت هذه بداية النهاية، فلم أكن فقط أ��ولاً بشكل قهري وظللت بديناً، بل كنت أيضًا مدمدناً على المخدرات التي أتعاطاها.

أخبرني أحدهم عن زمالة المدمنين المجهولين عندما كنت في مرحلة من اليأس والتدهور التام. لم يكن لدى مكان أذهب إليه، فدخلت إلى هذه الزمالة بإحباط شديد، وكأنه لا يوجد مخرج. كنت مفاسداً أخلاقياً تماماً وكلياً. ولم أكن أعرف شيئاً عن القيم الروحانية. لم أكن أعرف شيئاً عن عيش الحياة. وفي نهاية المطاف لم تكن الحياة تعني شيئاً سوى الألم بشكل يومي. كل ما كنت أعرفه هو وضع شيء ما في داخلي – طعام أو مخدرات – أو إساءة استخدام الجنس لكيأشعر بالملائمة، وهو ما لم يعد يجدي نفعاً. أنا فقط لم أستطع الحصول على ما يكفي من أي شيء.

عندما جئت إلى هذا البرنامج، وجدت شيئاً لم أختبره من قبل: التقبيل التام لمن وماذا كنت. دُعيت إلى مواصلة العودة إلى الزماله، حيث قيل لي إنه لا توجد رسوم أو مستحقات وإنني قد دفعت المستحقات بالفعل خلال حياتي السابقة. كما قيل لي إنه إذا واصلت العودة، فقد أجد الحرية التامة وطريقة جديدة للحياة.

مواجهة حقائق الحياة اليومية. كوني طفلاً بديناً طوال حياتي، جعلني ذلك أشعر بالرفض.

ولدت في أريزونا عام ١٩٣٥ وانتقلت إلى كاليفورنيا في أوائل الأربعينيات. تنقلت عائلي من ولاية لأخرى، وتزوج والدي عدة مرات. وكان أبي يشرب الخمر بهم؛ وقد كان إما في حالة من الاعتداد بالنفس أو حالة من التدهور التام. وكان هذا واحداً من أسباب عديدة جعلتنا ننتقد، بكثرة.

وبينما كنت أنتقل من مدرسة إلى أخرى، كنت أحكي عن التجارب التي مررت بها وأتحدث عن زوجات أبي العديدات. ولسبب ما، كانوا يعتقدون أنني كاذب. وببدأ الأمر وكان الصحبة الوحيدة التي قيلت بي، بغض النظر عن المكان الذي أذهب إليه، هم الآنسا "الأقل شأنًا" ولم أكن أشعر قط بأنني شخصًا قليل الشأن. وجعلني هذا أشعر ببعض القيمة الذاتية. مما جعلني قادرًا على التعامل عليهم.

كانت حيّاتي العائليّة مشوّشة ومؤلّمة، لكن تم تربّيتي على الكثير من القيم الأخلاقية السليمة أثناء نشأتي. وحاولت دائمًا أن أبقى في وظيفة، وفي الحقيقة تمكنت في معظم الأوقات من أن أدير تجاري الخاصّة. حتّى أنتي تمتكّن من المحافظة على مكانة اجتماعية ما بالانتهاء إلى منظمات اجتماعيّة.

كان طولي متراً وخمسة وستين سنتيمتراً، وكانت أذن مثأة وبسبعة عشرين كيلوجراماً. وكانت آكل بشكل قهري في محاولة للتعامل مع مشاعري وعواطفني وكى يجعلنى ذلك أشعر على نحو أفضل. وفي واقع

اليوم، وبعد عدة سنوات، أجد أنني حر من الإدمان ومن الإفراط في الأكل بشكل قهري، ولدي مكانة في المجتمع. لدى منزل جميل وعائلة، ومنصب إداري، والأهم من كل ذلك لدى علاقة شخصية مع إلهي، الذي جعل كل هذه الأشياء ممكناً. أنا قادر على الشعور بالملائكة، وعلى الشعور بالبهجة والسعادة، وعلى الشعور بالسكينة، حتى عندما لا تكون الأمور جيدة كما ينبغي أن تكون.

أنا مُدين بحياتي لزماله المدمنين المجهولين والله، لا يوجد جدال في ذلك. لا أستطيع سوى أن أعرب عن أملِي أنه إذا كنت تعاني أيضاً كما عانيت أنا يوماً ما، فسوف تقوم بتطبيق مبادئ المدمنين المجهولين، وسوف تجد الحرية من الألم وحياة ذات معنى ومزدهرة.

الاٰشٰي عٰشر خطوة والاٰثنا عٰشر تقليداً مقتبسة للتعديل بتصریح من
AA World Services Inc.

Copyright © 2023
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
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.wsoiran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين

Narcotics Anonymous,  و  و  The NA Way
هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804067 Arabic 7/23

WSO Catalog Item No. AR1500