

تجربة مدمٍن مع التقبيل والإيمان والالتزام

عندما تعرفت على برنامج زمالة المدمنين المجهولين كنت قد حددت مشكلتي: كنت أرحب في الامتناع عن التعاطي ولا أعرف كيف. فنتيجة لطبيعة الإدمان كان كل ما في شخصيتي موجهاً نحو الحصول على المخدرات والتعاطي وإيجاد الطرق والوسائل للحصول على المزيد. كانت كل سمات شخصيتي تعزز في نفسي هذا الهاجس، وبما أنني كنت لا أفكّر إلا في نفسي، حاولت إدارة أمور حياتي بالتلاء والظروف لمصلحتي... قد أفلتت زمام الأمور من يدي تماماً، وأرغمتني ذلك الهاجس على تكرار تعاطي المخدرات ضد إرادتي - مع علمي أنه تدمير للذات - وضد غريزة حب البقاء الأساسية. بعد أن فقدت صوابي وأصبحت عاجزاً وبلا أمل، تخليت عن الصراع وتقبلت فكرة أنني مدمٍن وأن حياتي غير قابلة للتغيير وأنني بلا قوة تجاه مرضي. لم تسعني قوة إرادتي في إحداث تغيير في طبيعة جسمي المريض الذي تتملكه رغبة قهقرية في تعاطي المخدرات، ولم تسعفي قدرتي على التحكم في نفسي لإحداث تغيير في عقلي المريض الذي تسيطر عليه فكرة تعاطي مواد تغير المزاج للهروب من الواقع، كما لم تستطع مثلي العليا إحداث تغيير في روحي المريضة الماكيرة المخداعة المتسمية بالأنانية التامة. وب مجرد تقبلي لفكرة عجزي لم أعد بحاجة لتعاطي المخدرات، فهذا التقبيل لحالتي - من عجزي تجاه الإدمان وعدم قدرتي على إدارة حياتي كان المدخل لتعافي.

بمساعدة مدمٍن يتعافون في اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين امتنعت دققة بدقة وساعة بساعة ويواماً يوماً، لكنني ظللت راغباً في نشوة التعاطي، فالحياة كانت لا تتحمّل بدون مخدرات. وازداد مع الامتناع شعوري بفقدان الأمل حتى أكثر من ذي قبل، ووسوس لي عقلي بالتعاطي حتى استطاع مسايرة هذه الأحساس، فتقمي لعجزي وعدم قدرتي على إدارة حياتي جعلاني بحاجة لقوة أعظم من مرضي، لأنّي طبعي المياله لتدمير الذات. أخبرني من قابلتهم في الاجتماعات أنهن وجدوا قوة أعظم من إدمانهم في برنامج زمالة المدمنين المجهولين. هؤلاء أناس ممتنعون منذ شهور أو سنين ولم تعد لديهم رغبة حتى في التعاطي، وأخبروني أنني يمكن أن أفقد الرغبة في تعاطي المخدرات بالعيش طبقاً لبرنامج زمالة المدمنين المجهولين. ولم يكن أمامي إلا أن أصدقهم؛ فلما جربت الأطباء البشرين والنفسين والمستشفى والمصحات العقلية وتغيير الوظيفة والزواج والطلاق... وفشلت كل محاولاتي وبدا لي أنه لا يوجد أمل، لكنني وجدت أملاً في زمالة المدمنين المجهولين حيث التقى بدمٍن يتعافون وتوصلت للإيمان بأنه يمكنني أن أتعلم كيف أحيا دون مخدرات، ووجدت في زمالة المدمنين المجهولين الإيمان الذي أحتج له لأبدأ التغيير.

كنت ممتنعاً عن التعاطي في هذا الوقت واعتقدت اعتقاداً يشوه التردد بأنني أستطيع الاستمرار في الامتناع، فقد كنت حتى ذلك الحين أشعر وأفكّر كمدمن ولكن دون أن أتعاطي، وظللت شخصيتي صفاتي كما كانت دائمًا دون تغيير، وكانت بكل جوارحي ألمي على

نفسِي تدمير ذاتي وكان لا بد من التغيير وإنْلا عدت للتعاطي مُجددًا. لقد تقبلت حالي وأمنت بإمكانية تعافيِّ، وحتى أتمكن من ذلك كان عليّ أن ألتزم تماماً بالمبادئ الروحانية لبرنامج زمالة المدمنين المجهولين.

قررت بمساعدة مُوجّهي أن أوكِل حياتي وإرادتي إلى عنابة الله على قدر فهمي وكانت تلك نقطة تحول بالنسبة لي؛ فهذا القرار تطلب تقبلاً مستمراً وإنما ينمو بلا توقف والتزاماً يومياً بالتعافي، كان قراري بتوكيل حياتي وإرادتي لله يقضى بأن أ Finch نفسِي وأحاول بعزم أن أغير أسلوبِي في معايشة الواقع، وبفعل هذا الالتزام اكتسبت الأمانة في حياتي. هكذا يحقق برنامج زمالة المدمنين المجهولين نجاحاً معِي: عندما أتقبل مرضي وأؤمن بأنَّ هذا البرنامج قادر على تغييري وألتزم بمبادئ التعافي الروحانية.

حان الآن وقت الفعل، فلو لم تغيّرِي سأصبح بائساً وأعود للتعاطي من جديد. وما يقتربه برنامج زمالة المدمنين المجهولين من أفعال يمكنه تغيير شخصيتي وصفاتي. عندما أ Finch نفسِي بأمانة وأدون كل ما فعلته وما شعرت به بالكتابة، وأكشف تماماً مكتنون نفسِي لله ولشخص آخر، متقدّماً عن أدقِّ أسرارِي المتعلقة بمخاوفي وغضبي واستيائي. عندما أقوم بهذه الأشياء فقد الماضي تحكمه في حياتي وأتحرّر، فأعيش طبقاً لمثلي العليا اليوم وأبدأ في التصرف بشكل مختلف وأصبح مستعداً للتغيير بمساعدة الله ليجعلني الشخص الذي يريديني أن أكون.

وعندما دعوت الله أن يزيل عنِّي نقصائي، بدأت أكون صورة معقوله عن نفسِي على أساس واقعي. وعندما قدمت إصلاحات لمن آذيتهم، تعلمَت كيف أسامِح نفسي والآخرين.

إنني أ Finch تصرفاً بانتظام وأصحح أخطائي أولاً بأول، وأطور وأقوّي ثقتي وإيماني بمبادئ الروحانية باستمرار، وأقدم شيئاً للآخرين بمشاركة تجربتي من خلال برنامجنا وأحوال معايشة المبادئ التي تعلمتها. هذه الخطوات الائتني عشرة أنا تحت لي فرصَة التوقف عن التعاطي وأفقدتني الرغبة فيه، ومنحتني أسلوب جديد في الحياة.



Narcotics Anonymous®
زماله المدمنين المجهولين

IP No. 14-AR

تجربة مدمن مع التقبل والإيمان والالتزام

Copyright © 2007

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

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-706-6 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3114