

نظرة أخرى

قد تتعدد تعريفات الإدمان يقدر تنوّع أساليب التفكير المبنية على البحث والتجرّي الشخصي، وليس غريباً أن نجد أو جهأ عديدة صادقة للخلاف في التعريفات التي نسمّعها... بعضها يناسب بآليه أسلوب من غيرها بناءً على ما لاحظوه وأصبحت حقائق معروفة لديهم. فلو تقبلنا هذه الحقيقة سنجد أنه ربما توجد وجهة نظر أخرى تستحق الفحص أملأ في اكتشاف أسلوب أشمل للإدمان عموماً وأصلاح لتحقيق التواصل بيننا جميعاً. ربما لو اتسعت مساحة اتفاقاتنا على ما لا ينطبق على الإدمان فسوف يصبح ما ينطبق على الإدمان أكثر وضوحاً.

ربما يمكننا الاتفاق على بعض النقاط الأساسية.

١. الإدمان ليس حرية

تُظهر طبيعة المرض وأعراضه الملحوظة هذه الحقيقة، نحن المدمنون نقدر الحرية الشخصية كثيراً، ربما لأننا نريد لها بشدة لكن قليلاً ما نمارسها مع تطور مرضنا، حتى في فترات الامتناع تكون حرّيتنا مقيدة حيث لا يمكننا الثقة إن كانت أفعالنا نابعة من رغبة واعية في تعاف مستمر أم من أمنية غير واعية للعودة للتعاطي، فتحن ناجاً للتلاعب بالناس والظروف وللتحكم في كل تصرفاتنا مما يدمر تلقائيتنا... والتلقائية عنصر مكمل للحرية. وفشل في إدراك حقيقة أن حاجتنا إلى التحكم نابعة من خوفنا من فقدان هذا التحكم. إن هذا الخوف القائم على إخفاقات سابقة وفشل في حل مشاكل الحياة يمكننا من اتخاذ قرارات هادفة والتي لو عملنا بمقداصها لزوال عنا الخوف الذي يعوقنا

٢. الإدمان لا يحقق نمواً شخصياً

إن روتين الإدمان الشّط برتابة طقوسه وافتلالاته وقهره واستحوذه علينا يجعلنا غير قادرين على التفكير والفعل الهداف أو التجاوب معهم، فالنمو الشخصي عبارة عن جهد إبداعي وسلوك هادف؛ إنه يتضمن القدرة على الاختيار والتغيير ومواجهة الحياة بشرطها.

٣. الإدمان لا يحقق الرضا

يعزلنا الإدمان عن الناس والأماكن وكل ما يخرج عن عالمها المنحصر في الحصول على المخدرات وتعاطيها وإيجاد الطرق والوسائل للاستمرار في عملية التعاطي. ومع تفاقم مرضنا ننسى بالعدوانية والأسف والأثانية والتمحور حول أنفسنا ونستبعد كل اهتماماتنا الخارجية ونعيش في خوف وشك في الأناس الذين نضطر للالعتماد عليهم لتحقيق حاجتنا، وهذا يؤثر على كل جوانب حياتنا ونعتبر كل ما ليس مألوفاً تماماً غريباً ومصدر خطر، فينكح عالمنا وتصبح العزلة غايتنا، وقد يكون هذا هو طبيعة علتنا الحقيقة.

يمكن تلخيص كل ما سبق في أن...

٤. الإدمان ليس أسلوباً للحياة

العالم المحكوم بالمرض والأثانية والتمحور حول الذات والانغلاق الذي يعيش فيه المدمن يستحيل أن يوصف بأنه أسلوب حياة؛ ربما يكون - على أفضل تقدير - أسلوباً للبقاء حياً لفترة ما، وحتى في هذه الفترة الوحيدة فإنه أسلوب للإيس والدمار والموت. إن أي أسلوب حياة ينشد الإشباع الروحاني يتطلب بالتحديد ما يفتقده الإدمان: الحرية والنية الحسنة والعمل الإبداعي والنمو الشخصي.

مع الحرية تصبح الحياة ذات مغزى وتغيير وتطور وتنطلع للحياة أماناً بأمل متعلق وإدراك أغنى وأعظم من رغباتنا وإنجازاتنا الشخصية لأنفسنا. هذه بالطبع بعض مظاهر التطور الروحاني الذي ينبع عن الممارسة اليومية للخطوات الاثنى عشرة لزماله المدمنين المجهولين.

إن النية الحسنة موقف يشمل الآخرين بالإضافة إلى أنفسنا، إنه يجعلنا نقدر حياة الآخرين كتقديرنا لحياتنا، ويصعب تحديد إن كانت المشاركة الوجданية تتبع عن النية الحسنة أم العكس؛ فلو أمكننا اعتبار أن المشاركة الوجدانية هي قدرتنا على رؤية واعية للآخرين في أنفسنا دون أن نفقد هويناً لرأينا تشابهاً بين الاثنين، حين نقبل أنفسنا فكيف لنا أن نرفض الآخرين؟ إن المودة تأتي من رؤية أو же الشّابه، بينما يتبع عدم التسامح عن الاختلافات التي لا تقبلها.

إننا نستخدم في النمو الشخصي كلاً من الحرية والنية الحسنة في التعاون مع الآخرين، فتحن ندرك أننا لا نستطيع الحياة وحدنا؛ فالنمو الشخصي نمو أيضاً في علاقتنا بالناس، علينا أن نفحص قيمنا الشخصية والاجتماعية والروحانية والمادية لتحقيق توازنًا أفضل، فالنضج يتطلب هذا النوع من التقييم.

الجنون أو المصاحن أو الموت هي النهايات الوحيدة في الإدمان التشنط، أما في التعافي - وبعون قوتنا العظمي وخطوات زماله المدمنين المجهولين - فكل شيء متاح لذلك.

إن الفعل الإبداعي ليس أمراً غامضاً برغم كونه جهداً داخلياً لإعادة بناء وجمع شتات شخصياتنا المضطربة والمحظمة، فهو غالباً ما يعني الإصغاء لمشارعنا الداخلية وإحساسنا النفطي الذي نظن انهم لأنة جمع نافعين لنا أو للآخرين، ثم التصرف على أساسهما بتلقائية، هنا يتضح الكثير من المبادئ الأساسية لتصرفاتنا وحينها نستطيع اتخاذ القرارات انطلاقاً من مبادئ ذات قيمة حقيقة لنا.

يتضح الهدف من الخطوات الاثنتي عشرة لزماله المدمنين المجهولين حين نكتشف أن الاعتماد على قوة عظمى - على قدر فهمنا - يتحقق احترام الذات والاعتماد على النفس، نحن نعرف أننا لسنا أعلى أو أدنى من أي شخص آخر، فقيمتنا الحقيقة تكمّن في التكيف مع أنفسنا. ومع الشعور بالمسؤولية تجاه أنفسنا وتصرفاتنا تتحل الحرية المقام الأول في حياتنا. وبالمارسة اليومية نحافظ على حرّيتنا وننميه، وهذا فعل إبداعي بلا حدود. أما النية الحسنة فهي بالطبع بداية أي نمو روحي، وهو يُكتب تصرفاتنا جباً



Narcotics Anonymous®
زماله المدمنين المجهولين

IP No. 5-AR

نظرة أخرى

امتناني يعبر عن نفسه
عندما أهتم الآخرين وأشار كهم
أسلوب زماله المدمنين المجهولين

A

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

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-699-1 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3105