

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 زمالة المدمنين المجهولين للتعافي أن هذه الرؤية سطحية أكثر مما ينبغي. فبعد أن يحقق عضو بعض الاندماج في الزمالة قد يأتي الانتكاس مؤلماً فيتجزء عن ذلك تطبيق أكثر حازم للبرنامج. وبنفس المنطق رأينا بعض الأعضاء يظلون ممتنعين لفترات طويلة، ولكن علم الأمانة وخداع النفس يحررهم من الاستمتاع بالتعافي الكامل وتقليل المجتمع لهم. إن الامتناع التام والمستمر المصحوب بالتعاون الوثيق مع أعضاء مجموعات زمالة المدمنين المجهولين لازال هو أفضل أساس للنمو.

ورغم أن كل المدمنين بشكل عام متماثلون من حيث النوع، إلا أنها تباين كأفراد في درجة المرض وسرعة التعافي. وأحياناً نجد أن الانتكاس هو أساس الحرية التامة، وفي أحياناً أخرى لا تتحقق الحرية إلا بالإرادة الصلبة والتصميم في التمسك بالامتناع تحت أي ظرف من الفظروف حتى تمر الأزمة. والمدمن الذي يفقد بطريق أو بأخرى الرغبة وال الحاجة للتعاطي ولو لمدة ما، وتكون لديه حرية الاختيار تجاه أفراده الاندفاعية وسلوكه 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، لكننا نعرف أن ما أصبحنا عليه يأتي من الامتناع على قوة أعظم من أنفسنا، ومن المشاركة الوج다انية التي تشمل تقديم المساعدة للأخرين وتلقبيها من الآخرين. وفي أوقات كثيرة أثناء تعافينا سطارتنا هو جسنا القديمة وتصبح الحياة مرة أخرى بلا معنى ورتيبة ومملة. وقد تتعجب عقولنا من تكرار أفكارنا الجديدة وتتعجب أجسادنا من نشاطاتنا الجديدة، لكننا نعرف أننا إن لم نكررها فسنعود بالضرورة إلى تصراتنا 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 أعمقاً تكون قوة التغيير الفاعلة أو التحولات الحقيقة ربما تعمل لمحننا الإجابات التي تبدل دوافعنا الداخلية وتغير حياتنا.

هدفنا هو التعافي كما فعل غيرنا من خلال الخطوات الاشتراك 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 بطريقة ما. وبما أن هذا لا يمكن أن يتم إلا من خلال أنفسنا فلا بد أن ننتهي لعدوين ييدو أنهما متآصلين فينا: اللامبالاة والمماطلة، فمما مرتنا للتغيير تبدو وكأنها جزء لا يتجزأ منا ولا بد من انفجار نووي من نوع ما لإحداث تغيير يفتح الطريق أمام أعمال مختلفة. وربما زوّدنا الانتكاس - إن خرجنا منه سالمين - بشحنة لعملية هدم هاتين الصفتين. إن الانتكاس - وأحياناً موت أحد المقربين منا - قد يجعلنا ندرك حاجتنا الماسة لعمل شخصي قوي.

قصص شخصية

نمت زمالة المدمنين المجهولين كثيراً منذ عام ١٩٥٣ ، وعلمنا من أنشأوا هذه الزمالة - وهم من تحمل لهم حباً عميقاً ودائماً - الكثير عن الإدمان والتعافي. وفي الصفحات التالية نقدم لكم كيف بدأنا. الجزء الأول كتبه أحد أقدم أعضائنا عام ١٩٦٥ ، ويمكنكم أن تجدوا قصصاً أحدث عن تعافي أعضاء زمالة المدمنين المجهولين في النص الأساسي Narcotics Anonymous.

نحن بالفعل نتعافي

رغم أن "السياسة قد تجعل الغرباء متألفين" كما قيل قديماً، فالإدمان يجعلنا ننتهي إلى نفس النوعية. قد تباين قصصنا الشخصية في النموذج الفردي، لكننا نحمل في نهاية الأمر ذات الشيء المشترك، هذا المرض أو الخلل المشترك هو الإدمان، ونحن نعرف جيداً الشيئين الذين يكونان أبداً حقيقياً. وهذا الفكرة المسيطرة والسلوك القهري. الفكرة المسيطرة؛ هذه الفكرة المتسلطة التي تعيننا مرة بعد أخرى إلى مخدمنا المعتاد أو بديل 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 تصبح بالكامل في قبضة قوة مدمرة أقوى من أنفسنا.

عندما نكتشف في نهاية الطريق أننا لا نستطيع بعد الآن أن نحيا كبشر سواس بالمخدرات أو بدونها، نواجه جميعاً نفس المأزق. ماذا بقي أمامنا لفعله؟ ويزّر أمامنا هذا الاختيار: إما أن نستمر بكل ما نستطيع لخلص نهايات مريرة - السجون أو المصادرات أو الموت - أو نجد أسلوباً جديداً للحياة. في الماضي لم يُتح هذا الاختيار الأخير إلا للقليل من المدمنين، والمدمنون اليوم أوف حظاً، فلا لأول مرة في التاريخ يثبت أسلوب بسيط نفسه في حياة الكثير من المدمنين، وهو متاح لنا جميعاً، إنه برنامج بسيط وروحي ولكنه ليس ديني، يُعرف باسم "زمالة المدمنين المجهولين".

عندما أوصلني إدماني إلى حد العجز الكامل وإنعدام الفائدة والاستسلام منذ ١٥ عاماً مضت* لم تكن هناك زمالة المدمنين المجهولين، فوجدت زمالة مدمني الكحول المجهولين، وفي هذه الزمالة قابلت مدمنين وجدوا أيضاً فيها الحل لمشكلتهم، لكننا كنا نعرف أن هناك الكثيرين الذين لا زالوا يتخبطون في طريق من خيبة الأمل والدهور والموت لأنهم لم يتمكنوا من الترابط والاندماج مع مدمني الكحول في زمالة مدمني الكحول المجهولين، توقف اندماجهم عند مستوى الأعراض الواضحة ولم يتعقد إلى مستوى الإحساس أو المشاعر؛ حيث تصبح المشاركة الوجداانية علاجاً شافياً لكل المدمنين. ومع العديد من المدمنين الآخرين وبعض أعضاء زمالة مدمني الكحول المجهولين الذين كان لديهم إيمان عظيم بنا وبالبرنامج شكلنا ما يعرف الآن باسم "زمالة المدمنين

* كُتِبَتْ فِي سَنَة ١٩٦٥

المجهولين" في شهر يوليو عام ١٩٥٣ وشعرنا بأن المدمن الآن سيجد ومنذ البداية كل ما يحتاجه من الترابط والاندماج ليقنع نفسه بأنه يمكنه البقاء ممتنعاً مُحتذياً مثل آخرين يتعافون منذ سنوات طويلة.

هذا الأمر الذي كنا نحتاجه مبدئياً أثبت نفسه خلال السنوات الماضية. تلك الكلمات غير المنطقية من التقدير والثقة والإيمان التي نسميهها المشاركة الوجداانية خلقت الجو المناسب لشعر بالزمن وملامسة الواقع والتعرف بمجدداً على القيم الروحانية التي فقدتها الكثير منا منذ زمن. نحن نزداد في برنامجنا للتعافي عدداً وقوة. لم يحدث أبداً أن اجتمع مثل هذا العدد الكبير من المدمنين الممتنعين بمحض إرادتهم وفي مجتمع حر حيث يشارؤون للحفاظ على تعاليهم بحرية تامة وخلافة.

حتى المدمنين اعترفوا أن الذي كنا نخطط له ما كان ليتحقق، نحن آمنا بجدوى اجتماعات صريحة مجدولة حيث لا مزيد من التستر كما حاولت مجموعات أخرى، آمنا بأن هذا يختلف عن كل الأساليب الأخرى التي جربها من أيديوا الانسحاب طويلاً من المجتمع، شعرنا أنه كلما بَكَرَ المدمن في مواجهة مشكلته في حياته اليومية سيصبح بالسرعة نفسها مواطناً حقيقياً ومت朶جاً، ففي النهاية سيتوجب علينا الوقوف على أقدامنا ومواجهة الحياة بشروطها، فلماذا لا نفعل ذلك من البداية؟

لهذا السبب بالطبع انتكس كثيرون، كما ضاع كثيرون تماماً، ويرغم هذا بقى كثيرون وعاد آخرؤن بعد انتكاساتهم. والجانب المشرق في هذه الحقيقة أن لدى الكثيرين من أعضائنا الحالين فترات طويلة من الامتناع ومقدرة أفضل على مساعدة العضو الجديد، وأسلوبهم القائم على القيم الروحانية لخطواتنا وتقاليدنا هو القوة الفعالة التي تأتي بالزيادة والوحدة لبرنامجنا. الآن نعرف أن الوقت قد حان حيث لن يقبل المجتمع أو المدمن نفسه تلك الكلبة القديمة المهترئة التي تقول "عندما تصبح مدمناً تبقى دائمًا مدمناً".

فنحن بالفعل نتعافي.



Narcotics Anonymous®
زماله المدمنين المجهولين

IP No. 6-AR

التعافي والانتكاس

أعيد نشره من الكتيب الأبيض
زماله المدمنين المجهولين

Copyright © 2007

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

جميع الحقوق محفوظة

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

T +1/818.773.9999

F +1/818.700.0700

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.wsoiran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زماله المدمنين المجهولين

Narcotics Anonymous, ، ، ، The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-711-0 Arabic 1/24

WSO Catalog Item No. AR3106