

قبل الذات

المشكلة

عيوبنا وميزاتنا بأمانة. لا بد من التواصل مع مشاعرنا، رغم أنه أحياناً يكون أمراً مؤلماً ويدو أنه لا يؤدي إلى قبل الذات. نحن نأمل في بناء أساس قوي لتعافي، فعلينا إذن فحص أفعالنا دوافعنا والبدء في تغيير غير المقبول منها.

إن عيوبنا جزء منا، ولن تزول إلا إذا جربنا أن نعيش طبقاً لبرنامج زمالة المدمنين المجهولين. وميزاتنا هبة من قوتنا العظمى، ومع تعلمنا أن نحسن استغلالها سينمو قبلنا لأنفسنا وتطور حياتنا للأفضل.

أحياناً ما ننزلق إلى أحداث مؤثرة ترحب فيها أن تكون كما نعتقد أنه يجب عليه أن تكون، وقد يغلبنا الشعور بالإشراق على الذات والكربلاء... لكن بتجديد إيماننا بقوة أعظم منا، نحصل على الأمل والشجاعة والقدرة لكي ننمو.

إن قبل الذات يتحقق لنا التوازن في تعافي، فلا نعود مضطرين للبحث عن رضا الآخرين لأننا راضين بأن تكون أنفسنا، لهذا لنا الحرية في أن نؤكّد ميزاتنا بامتنان وأن نبعد بتواضع عن عيوبنا وأن نصبح بأفضل ما يمكننا أن تكون عليه كمدمنين متعاوين. وقبلنا لأنفسنا يعني أنها بخير وأننا لسنا كاملين لكن بإمكاننا أن نتحسن.

يجب أن نتذكر أن لدينا مرض الإدمان وأن الوصول قبل عميق للذات يستغرق وقتاً طويلاً، ومهمماً تكن درجة السوء التي وصلت إليها حياتنا فإننا دائماً محل قبل في زمالة المدمنين المجهولين.

إن قبلنا لأنفسنا يحل مشكلة آمنا في أن نصبح بشراً كاملين، وعندما نقبل أنفسنا نستطيع قبل الآخرين في حياتنا دون شروط ربما لأول مرة... وتصبح صداقتنا أعمق ونجرب الدفء والاهتمام الناجح عن مشاركة مدمنين في التعافي والحياة الجديدة.

يمثل قلة قبل الذات مشكلة للكثير من المدمنين المتعافين، حيث يصعب اكتشاف هذه المشكلة الدقيقة وكثيراً ما تمر دون أن ندركها، فيظن الكثيرون منا أن مشكلتنا الوحيدة هي تعاطي المخدرات وينكرون أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة، وقد يستمر هذا الإنكار بعدها حتى بعد أن توقف عن التعاطي. إن الكثير من المشاكل التي نواجهها في التعافي المستمر تتبع عن عدم قبلنا العميق لأنفسنا، وقد لا ندرك أن هذا القلق هو مصدر مشكلتنا لأنه كثيراً ما يتخذ مظاهراً أخرى، فقد نجد أنفسنا سريعاً الانفعال أو نصدر أحكاماً وربما نصبح ساخطين أو مكتئبين أو مرتديين. وقد نجرب تغيير الظروف المحيطة بنا في محاولة لإنهاء ما نشعر به من قلق داخلي. لقد علمتنا تجربتنا أن أفضل الحلول في هذه المواقف هو أن نبحث في داخلنا عن مصدر هذا السخط، وكثيراً جداً ما نكتشف أننا نعتقد أنفسنا بقصوة وننغمض في كراهية ذاتنا ورفضها.

قبل مجئنا لزمالة المدمنين المجهولين قضى معظمنا حياته راضياً لنفسه، كرهاً أنفسنا وسلكتنا كل السبل الممكنة لتصبح أشخاصاً مختلفين. وددنا أن نكون أي شيء غير ما نحن عليه، ومع عدم قدرتنا على قبل أنفسنا حاولنا اكتساب قبل الآخرين لنا. أردنا من الآخرين حماً وتقبلاً لم نستطع منحه لأنفسنا، غير أنها كانت دائماً نمنح جبنا وصادقنا بشروط. وكنا مستعددين لفعل أي شيء لأي شخص حتى نكسب قبله ورضاه، لكننا نستاء منمن لا يستجيب لنا بالطريقة التي نريدها.

لأننا لا نقبل أنفسنا. وكنا نتوقع أن يرفضنا الآخرين، فلم نكن نسمح لأي شخص بالاقراب منا، خوفاً من أن يكرهونا إن عرفونا على حقيقتنا. وحتى نحمي أنفسنا من التعرض للأذى، كنا نرفض الآخرين قبل أن يرفضونا.

الاثنتي عشرة خطوة هي الحل

اليوم، فإن الخطوة الأولى نحو قبلنا لأنفسنا هي قبلنا لإدماننا. لا بد لنا من قبل مرضنا وكل ما يتبع عنه من متابعة قبل أن نتمكن من قبل أنفسنا كبشر.

وثاني ما نحتاج إليه لمساعدتنا في قبل أنفسنا هو الإيمان بقوتها أعظم مما باستطاعها أن تعيدنا إلى الصواب، وليس علينا أن نؤمن بهذه القوة العظمى اطلاقاً من مفهوم شخص معين، لكننا نؤمن بها اطلاقاً من مفهوم يناسبنا. إن المفهوم الروحاني لقبل الذات هو أن ندرك أنه لا يأس إن شعرنا بالألم عند ارتكابنا للأخطاء، وأن نعرف أننا لسنا كاملين.

إن أقوى الأساليب مفعولاً في الوصول قبل الذات هو تطبيق خطوات التعافي الاثنتي عشرة، وبما أنها أصبحنا نؤمن بقوة أعظم منا، فيمكننا الاعتماد على قوتها في منحنا الشجاعة حتى نتفحص



Narcotics Anonymous®
زمالك المدمنين المجهولين

IP No. 19-AR

تقبل الذات

اللهم امنحني السكينة
لأنقبل ما لا أستطيع تغييره،
والشجاعة لأغير ما أستطيع تغييره،
والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

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 زمالك المدمنين المجهولين.

Narcotics Anonymous, و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-710-3 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3119