

تجربة مدمن مع التقبل والإيمان والالتزام

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين المجهولين

Copyright © 2006

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

جميع الحقوق محفوظة



عندما تعرفت على برنامج زمالة المدمنين المجهولين كنت قد حددت مشكلتي: كنت أرغب في الامتناع عن تعاطي المخدرات ولا أعرف كيف. فنتيجة لطبيعة الإدمان كان كل ما في شخصيتي موجهاً نحو الحصول علي المخدرات وتعاطيها وإيجاد الطرق والوسائل للحصول علي المزيد. كانت كل سمات شخصيتي تعزز في نفسي هذه الفكرة المسيطرة، وبما انني كنت لا أفكر إلا في نفسي، حاولت تسيير أمور حياتي بالتلاعب بالناس والظروف لمصلحتي... قد أفلتت زمام الأمور من يدي تماماً، وأرغمتمني تلك الفكرة المسيطرة 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 مدمن وأن حياتي غير قابلة للتسيير وأني بلا قوة تجاه مرضي. لم تسعفني قوة إرادتي في إحداث تغيير في طبيعة جسدي المريض الذي تتملكه رغبة قهرية في تعاطي المخدرات، ولم تسعفني 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 اللئيمة المخادعة المتسمة بالانانية التامة. وبمجرد تقبلي لفكرة انعدام قوتي لم أعد بحاجة لتعاطي المخدرات، فهذا تقبل لحالتي – من انعدام قدرتي تجاه الإدمان وعدم قدرتي على تسيير حياتي كان المدخل لتعافي.

بمساعدة مدمنين يتعافون في اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين امتنعت دقيقةً بدقيقةً وساعةً بساعةً ويوماً بيوماً، لكنني ظللت راغباً في نشوة التعاطي، فالحياة كانت لا تُحتمل بدون مخدرات. وازداد مع الامتناع شعوري بفقدان الأمل حتى أكثر من ذي قبل، ووسوس لي عقلي بالتعاطي حتى أستطيع مسايرة هذه الأحاسيس، فتقبلي لفكرة انعدام قوتي وعدم قدرتي على تسيير حياتي جعلتني بحاجة لقوة أعظم من مرضي، لأغير طبيعتي الميالة لتدمير الذات. أخبرني من قابلتهم في الاجتماعات أنهم 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؛ فأنا جربت الأطباء البشريين والنفسيين والمستشفيات والمصحات العقلية وتغيير الوظيفة والزواج والطلاق... وفشلت كل محاولاتي وبدا لي أنه لا يوجد أمل، لكنني وجدت أملاً في زمالة المدمنين المجهولين حيث التقيت بمدمنين يتعافون واقتنعت بأن بإمكانني أن أتعلم كيف أحيأ دون مخدرات، ووجدت في زمالة المدمنين المجهولين الإيمان الذي أحتاجه لأبدأ التغيير.

كنت ممتنعاً عن التعاطي في هذا الوقت واعتقدت اعتقاداً يشوبه التردد بإنني أستطيع الاستمرار في الامتناع، فقد كنت حتى ذلك الحين أشعر وأفكر كمدمن ولكن دون أن أتعاطي، وظلت شخصيتي وصفاتي كما كانت دائماً دون تغيير، وكنت بكل جوارحي أملي على نفسي تدمير ذاتي وكان لابد من التغيير وإلا عدت للتعاطي مجدداً. لقد تقبلت حالتي وأمنت بإمكانية تعافي، وحتى أتمكن من ذلك كان علي أن ألتزم تماماً بالمبادئ الروحية لبرنامج زمالة المدمنين المجهولين.

فقررت بمساعدة موجهي أن أوكل حياتي وإرادتي إلى عناية الله كما أفهمه وكانت تلك نقطة تحول بالنسبة لي؛ فهذا القرار تطلب تقبلاً مستمراً وإيماناً ينمو بلا توقف والتزاماً يومياً بالتعافي، كان قرارني بتوكيل حياتي وإرادتي لله يقضي بأن أفحص نفسي وأحاول بعزم ان اغير أسلوبني في معاشة الواقع، وبفعل هذا الالتزام اكتسبت الأمانة في حياتي. هكذا يحقق برنامج زمالة المدمنين المجهولين نجاحاً معي: عندما أتقبل مرضي وأؤمن بأن هذا البرنامج قادر علي تغييرني وألتزم بمبادئ التعافي الروحية.

حان الآن وقت الفعل، فلو لم أتغير سأصبح بائساً وأعود للتعاطي من جديد. وما يقترحه برنامج زمالة المدمنين المجهولين من أفعال يمكنه تغيير شخصيتي وصفاتي. عندما أفحص نفسي بأمانة وأدون كل ما فعلته وما شعرت به بالكتابة، وأكشف تماماً مكنون نفسي لله ولشخص آخر، متحدثاً عن أدق أسرارني المتعلقة بمخاوفي وغضبي واستيائي. عندما أقوم بهذه الأشياء يفقد الماضي تحكمه في حياتي وأتحرر، فأعيش طبقاً لمثلي العليا اليوم وأبدأ في التصرف بشكل مختلف وأصبح مستعداً للتغيير بمساعدة الله ليجعلني الشخص الذي يريدني أن أكون.

وعندما دعوت الله أن يزيل عني نقائصي، بدأت أكوّن صورة معقولة عن نفسي على أساس واقعي.

وعندما قدمت إصلاحات لمن أديتهم، تعلمت كيف أسامح نفسي والآخرين.

إنني أفحص تصرفاتي بانتظام وأصح أخطائي أولاً بأول، وأطور وأقوي ثقتي وإيماني بالمبادئ الروحانية باستمرار، واقدم شيئاً للآخرين بمشاركة تجربتي من خلال برنامجنا. وأن أحاول معايشة المبادئ التي تعلمتها. هذه الخطوات الإثنتي عشرة أتاحت لي فرصة التوقف عن التعاطي وأفقدتني الرغبة فيه، بالإضافة لحصولي على أسلوب جديد في الحياة.