

نظرة أخرى

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين المجهولين
Copyright © 2006
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
جميع الحقوق محفوظة



قد تتنوع تعريفات الإدمان بقدر تنوع أساليب التفكير المبنية على البحث والتجربة الشخصية، وليس غريباً أن نجد أوجهاً عديدة صادقة للخلاف في التعريفات التي نسميها... بعضها يناسب مجموعة أكثر من غيرها بناء على ما لاحظوه وأصبحت حقائق معروفة لديهم. فلو تقبلنا هذه الحقيقة سنجد أنه ربما توجد وجهة نظر أخرى تستحق الفحص أملاً في اكتشاف أسلوب أشمل للإدمان عموماً وأصلح لتحقيق التواصل بيننا جميعاً. ربما لو اتسعت مساحة اتفاقنا على ما لا ينطبق على الإدمان فسوف يصبح ما ينطبق على الإدمان أكثر وضوحاً.

ربما يمكننا الاتفاق على بعض النقاط الأساسية.

1. الإدمان ليس حرية

تُظهر طبيعة المرض وأعراضه الملحوظة هذه الحقيقة، نحن المدمنون نقدر الحرية الشخصية كثيراً، ربما لأننا نريدها بشدة لكن قليلاً ما نمارسها مع تطور مرضنا، حتى في فترات الامتناع عن التعاطي تكون حريتنا مقيدة حيث لا يمكننا الثقة إن كانت أفعالنا نابعة من رغبة واعية في تعافي مستمر أم من أمنية غير واعية للعودة للتعاطي، فنحن نلجأ للتلاعب بالناس والظروف وللتحكم في كل تصرفاتنا مما يدمر تلقائيتنا... والتلقائية عنصر مكمل للحرية، فيما ينقصنا الإدراك والحاجة إلى التحكم نابعة من خوف وفقدان التحكم. إن هذا الخوف القائم على إخفاقات سابقة وفشل في حل مشاكل الحياة – يمنعنا من اتخاذ قرارات هادفة لو عملنا بمقتضاها لأزلت عنا الخوف الذي يعوقنا.

2. الإدمان لا يحقق نمواً شخصياً

إن روتين الإدمان النشط برتابة طقوسه وافتعالته وقهره واستحواده علينا يجعلنا غير قادرين على التفكير والفعل الهادف أو التجاوب معهما، فالنمو الشخصي عبارة عن جهد إبداعي وسلوك هادف؛ إنه يقتضي القدرة على الاختيار والتغيير ومواجهة الحياة بشروطها.

3. الإدمان لا يحقق المحبة والشعور الودي

يعزلنا الإدمان عن الناس والأماكن وكل ما يخرج من عالمنا الخاص بالحصول على المخدرات وتعاطيها وإيجاد الطرق والوسائل للاستمرار في عملية التعاطي. ومع تفاقم مرضنا ننتم بالعدوانية والاستياء والأنانية والتمحور حول أنفسنا ونستبعد كل اهتماماتنا الخارجية ونعيش في خوف وشك فيما نضطر للاعتماد عليهما لتحقيق حاجتنا، هذا يؤثر على كل جوانب حياتنا ونعتبر كل ما ليس مألوفاً تماماً غريباً ومصدر خطر، فينكمش عالمنا وتصبح العزلة غايته، وقد يكون هذا هو طبيعة علتنا الحقيقية.

يمكن تلخيص كل ما سبق في...

4. الإدمان ليس أسلوباً للحياة

العالم المحكوم بالمرض والأنانية والفردية والانغلاق الذي يعيش فيه المدمن يستحيل أن يوصف بأنه أسلوب حياة؛ ربما يكون – على أفضل تقدير – أسلوباً للبقاء حياً لفترة ما، وحتى في هذه الوجيزة فإنه أسلوب لليأس والدمار والموت.

إن أي أسلوب حياة ينشد الإشباع الروحي يتطلب بالتحديد ما يفقده الإدمان: الحرية والشعور الودي والجهد الإبداعي والنمو الشخصي.

مع الحرية تصبح الحياة ذات مغزى وتغيير وتطور نتطلع للحياة أمامنا بأمل متعقل وإدراك أغنى وأعظم من رغباتنا وإنجازتنا الشخصية لأنفسنا. هذه بالطبع بعض مظاهر التطور الروحي الذي ينتج عن الممارسة اليومية للخطوات الاثني عشر لزماله المدمنين المجهولين.

إن الشعور الودي يشمل الآخرين بالإضافة إلى أنفسنا، إنه يجعلنا نقدر حياة الآخرين كتقديرنا لحياتنا، ويصعب تحديد إن كان التعاطف ينتج عن الشعور الودي أم العكس؛ فلو أمكننا اعتبار أن التعاطف هو مقدرتنا على رؤية واعية للآخرين في أنفسنا دون أن نفقد هويتنا لرأينا تشابهاً بين الاثنين، حين نقبل أنفسنا فكيف لنا أن نرفض الآخرين؟ إن الحب ينتج عن إدراك أوجه التشابه، بينما ينتج عدم التقبل عن اختلافات لا نرضى بها.

إننا نستخدم في النمو الشخصي كلاً من الحرية والشعور الودي في التعاون مع الآخرين، فنحن ندرك أننا لا نستطيع الحياة وحدنا؛ فالنمو الشخصي نمو أيضاً في علاقتنا بالناس، علينا أن نفحص قيمنا الشخصية والاجتماعية والروحية والمادية لنحقق توازناً أفضل، فالنضج يتطلب هذا النوع من التقييم.

الجنون أو المصحات أو الموت هي النهايات الوحيدة في الإدمان النشط، أما في التعافي – وبعون قوتنا العظمى وخطوات زمالة المدمنين المجهولين – فكل شيء متاح لذلك.

إن الفعل الإبداعي ليس أمراً غامضاً برغم كونه جهداً داخلياً لإعادة بناء وجمع شتات شخصياتنا المضطربة والمحطمة، فهو غالباً ما يعني الإصغاء لمشاعرنا الداخلية وإحساسنا الفطري الذي نظن أنهما نافعان لنا أو للآخرين، ثم التصرف على أساسها بتلقائية، هنا يتضح الكثير من المبادئ الأساسية لتصرفاتنا وحينها نستطيع اتخاذ القرارات انطلاقاً من مبادئ ذات قيمة حقيقية لنا.

يتضح الهدف من الخطوات الإثنتي عشرة لزماله المدمنين المجهولين حين نكتشف أن الاعتماد على قوة عظمى – على قدر فهمنا – يحقق احترام الذات والاعتماد على النفس، نحن نعرف أننا لسنا أعلى أو أدنى من أي شخص آخر، فقيمنا الحقيقية تكمن في التكيف مع أنفسنا. مع الشعور بالمسؤولية تجاه أنفسنا وتصرفتنا تحتل الحرية المقام الأول في حياتنا. وبالممارسة اليومية نحافظ على حريتنا وننميها، وهذا فعل إبداعي بلا حدود. أما الشعور الودي فهو بالطبع بداية أي نمو روحي، وهو يُكسب تصرفاتنا حباً وعاطفة. حينما تظهر هذه الأهداف الثلاثة: الحرية والفعل الإبداعي والشعور الودي في الخدمة داخل الزمالة – دون انتظار مكافأة شخصية – فإنها تثمر تغيرات ذات نتائج مبهره ولا حصر لها، لذلك فالخدمة أيضاً قوة أعظم من أنفسنا وتعني الكثير للجميع.