

التعافي والانتكاس

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين
المجهولين

Copyright © 2007

Narcotics Anonymous World Services, Inc.
جميع الحقوق محفوظة



يظن الكثيرون أن التعافي هو ببساطة عدم تعاطي المخدرات، ويعتبرون 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 زمالتنا قد يأتي الانتكاس مؤلماً فينتج عن ذلك تطبيق أكثر صرامة للبرنامج. وبنفس المنطق رأينا بعض الأعضاء يظلون ممتنعين لفترات طويلة، ولكن عدم الأمانة وخداع النفس يحرمهم من الاستمتاع بالتعافي الكامل وتقبل المجتمع لهم. ان الامتناع التام والمستمر المصحوب بالتعاون الوثيق مع أعضاء مجموعات زمالة المدمنين المجهولين لازال هو أفضل أساس للنمو.

رغم أن كل المدمنين بشكل عام متمثلون من حيث النوع، إلا أننا نتباين كأفراد في درجة المرض وسرعة التعافي. أحياناً نجد أن الانتكاس أساس الحرية التامة، وفي أحيان أخرى لا تتحقق الحرية إلا بالإرادة الصلبة والتصميم في التمسك بالامتناع تحت أي ظرف من الظروف حتى تمر الأزمة. والمدمن الذي يفقد بطريقة أو بأخرى الرغبة والحاجة للتعاطي ولو لمدة ما، وتكون لديه حرية الاختيار تجاه أفكاره الأندفاعية وسلوكه القهري، يكون قد وصل إلى نقطة تحول قد تكون هي العامل الحاسم في تعافيه. والشعور بالإستقلالية والحرية الحقيقيتين يوضعان أحياناً على المحك، فالخروج للحياة وجدنا وتولينا شؤون حياتنا مرة أخرى يجتذبا، لكننا نعرف أن ما أصبحنا عليه يأتي من الاعتماد على قوة أعظم من أنفسنا، ومن التعاطف الذي يشمل تقديم المساعدة للآخرين وتلقيها من الآخرين. وفي أوقات كثيرة أثناء تعافينا ستطاردنا هواجسنا القديمة وتصبح الحياة مرة أخرى بلا معنى ورتيبة ومملة. وقد نتعب عقولنا من تكرار أفكارنا الجديدة ونتعب أجسادنا من نشاطاتنا الجديدة، لكننا نعرف أننا إن لم نكررها فسنعود بالضرورة إلى تصرفاتنا القديمة. وقد بصينا 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 أعماقنا تكون قوة التغيير الفعالة أو التحولات الحقيقية ربما تعمل لتمنحنا الإجابات التي تبذل دوافعنا الداخلية وتغير حياتنا. هدفنا هو التعافي كما جربه غيرنا من خلال الخطوات الإثنى عشرة، وليس فقط الإمتناع الجسدي عن التعاطي، فتحسين أنفسنا يتطلب جهداً، وبما أنه لا يمكن إدخال فكرة جديدة في عقل منغلق فلا بد من إيجاد تفتح بطريقة ما... وبما أن هذا لا يمكن أن يتم إلا من خلال أنفسنا فلا بد أن ننتبه لعدوين يبدو أنهما متأصلين فينا: اللا مبالاه والمماطلة، فمقاومتنا للتغيير تبدو وكأنها جزء لا يتجزأ منا ولا بد من انفجار نووي من نوع ما لإحداث تغيير يفتح الطريق أمام أفعال مختلفة. وربما زدنا الانتكاس – إن خرجنا منه سالمين – بشحنة لعملية هدم هذه الصفات. 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 نحمل لهم حباً عميقاً ودائماً - الكثير عن الإدمان والتعافي. وفي الصفحات التالية نقدم لكم كيف بدأنا. الجزء الأول من الكتاب كتبه أحد أقدم أعضائنا عام ١٩٦٥، ويمكنكم أن تجدوا قصصاً أحدث عن تعافي أعضاء زمالة المدمنين المجهولين في نصنا الاساسي: Narcotics Anonymous.

نحن بالفعل نتعافى

رغم أن "السياسة قد تجعل الغرباء متآلفين" كما قيل قديماً، فالإدمان يجعلنا ننتمي إلى نفس النوعية. قد نتباين قصصنا الشخصية في النموذج الفردي، لكننا نحمل في نهاية الأمر ذات الشيء المشترك، هذا المرض أو الخلل المشترك هو الإدمان، ونحن نعرف جيداً الشينين اللذان يكونان أدامناً حقيقياً: وهما الفكرة المسيطرة والسلوك القهري. الفكرة المسيطرة؛ هذه الفكرة المتسلطة التي تعيدنا مرة بعد أخرى إلى مخدرنا 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 لحساسيتنا الجسدية تجاه المخدرات نصبح بالكامل في قبضة قوة مدمرة أقوى من أنفسنا.

عندما نكتشف في نهاية الطريق أننا لا نستطيع بعد الآن أن نحيا كبشر سواء بالمخدرات أو بدونها، نواجه جميعاً نفس المأزق. ماذا بقي أمامنا لنفعله؟ وبرز أمامنا هذا الإختيار: إما أن نستمر بكل ما نستطيع لنصل لنهايات مريرة – السجن أو المصحات أو الموت – أو نجد أسلوباً جديداً للحياة. في الماضي لم يُتَح هذا الإختيار الأخير إلا للقليل من المدمنين، والمدمنون اليوم أوفر حظاً، فأول مرة في التاريخ يثبت أسلوب بسيط نفسه في حياة الكثير من المدمنين، وهو متاح لنا جميعاً، أنه برنامج بسيط وروحاني ولكنه ليس ديني، ويعرف بأسم "زمانة المدمنين المجهولين".

عندما أوصلني إيماني إلى حد الإنعدام الكامل للإرادة والفائدة وللإستسلام منذ ١٥ عاماً مضت* لم تكن هناك زمانة المدمنين المجهولين، فوجدت زمانة مدمني الكحول المجهولين، وفي هذه الزمانة قابلت مدمنين وجدوا أيضاً فيها الحل لمشكلتهم، لكننا كنا نعرف أن هناك الكثيرون الذين لا زالوا يتخبطون في طريق الإحباط والإذلال والموت لأنهم لم يتمكنوا من الترابط والاندماج مع مدمني الكحول في زمانة مدمني الكحول المجهولين، توقف إندماجهم عند مستوى الأعراض الواضحة ولم يتعمق إلى مستوى الإحساس أو المشاعر؛ حيث يصبح التعاطف علاجاً شافياً لكل المدمنين... ومع العديد من المدمنين الآخرين وبعض أعضاء زمانة مدمني الكحول المجهولين الذين كانوا عظيمي الإيمان بنا وبالبرنامج، أنشأنا ما نعرفها الآن بأسم "زمانة المدمنين المجهولين" وشعرنا بأن المدمن الآن سيجد ومنذ البداية كل ما يحتاجه من الترابط والإندماج ليقنع نفسه بأنه يمكنه البقاء ممتنعاً محتدياً مثال آخرين يتعافون منذ سنوات طويلة.

هذا الأمر الذي كنا نحتاجه مبدئياً أثبت نفسه خلال السنوات الماضية. تلك الكلمات غير منطوقة من التقدير والثقة والإيمان التي نسميها التعاطف خلقت الجو المناسب لنشعر بالزمن ونلمس الواقع ونتعرف مجدداً على قيم روحية فقدناها 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 يشاؤون للحفاظ على تعافهم بحرية تامة وخلافة.

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

لهذا السبب بالطبع انتكس كثير من، كما ضاع كثير من تماماً، وبرغم هذا بقي كثير من وعاد آخرون بعد انتكاستهم. والجانب المشرق في هذه الحقيقة أن لدى الكثيرين من أعضاءنا الحاليين فترات طويلة من الأمتناع ومقدرة أفضل على مساعدة العضو الجديد، وأسلوبهم القائم على أساس من القيم الروحية لخطوتنا وتقاليدنا هو القوة الفعالة التي تأتي بالزيادة والوحدة لبرنامجنا. الآن نعرف أن الوقت قد حان حيث لن يقبل المجتمع أو المدمن نفسه تلك الكذبة القديمة المهترئة التي تقول "عندما تصبح مدمناً تبقى دائماً مدمناً"... فنحن بالفعل نتعافى.