

## تقبل الذات

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين المجهولين  
Copyright © 2007  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
جميع الحقوق محفوظة



### المشكلة

يمثل عدم تقبل 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 مسيرة، وقد يستمر هذا الإنكار يعذبنا حتى بعدما نتوقف عن تعاطي. إن الكثير من المشاكل التي نواجهها في التعافي المستمر تنتج عن عدم تقبلنا العميق لأنفسنا، وقد لا ندرك أن هذا القلق هو مصدر مشكلتنا لأنه كثيراً ما يتخذ مظاهر أخرى، فقد نجد أنفسنا سريعي الأفعال أو نصدر أحكاماً وربما نصبح ساخطين أو مكتئبين أو مرتبكين. 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 السخط، وكثيراً جداً ما نكتشف أننا ننتقد أنفسنا بقسوة ونغمس في كراهية ذاتنا ورفضها.

قبل مجيئنا لزمالة المدمنين المجهولين قضى معظمنا حياته رافضاً نفسه، كرهنا أنفسنا وسلطنا كل السبل الممكنة لنصبح أشخاصاً مختلفين. وددنا أن نكون أي شيء غير ما نحن عليه، ومع عدم قدرتنا على تقبل أنفسنا حاولنا إكتساب تقبل الآخرين لنا. أردنا من الآخرين حباً وتقبلاً لم نستطع منحه لأنفسنا، غير أننا كنا دائماً نمنح حبنا وصدقاتنا بشروط. وكنا مستعدين لنفعل أي شيء لأي شخص حتى نكسب تقبله ورضاه، ولكننا نستاء ممن لا يستجيب لنا بالطريقة التي نريدها.

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

### الإثنتا عشرة خطوة هي الحل

اليوم، فإن الخطوة الأولى نحو تقبلنا لأنفسنا هي تقبلنا لإدماننا. لا بد لنا من تقبل مرضنا وكل ما ينتج عنه من مشاكل قبل أن نتمكن من تقبل أنفسنا كبشر.

وثاني ما نحتاج إليه للمساعدة في تقبل أنفسنا هو الإيمان بقوة أعظم منا، باستطاعتها أن تعيدنا للصواب، وليس علينا أن نؤمن بهذه القوة العظمى انطلاقاً من مفهوم شخص معين، لكننا نؤمن بها انطلاقاً من مفهوم يناسبنا. إن التفهم الروحي لتقبل الذات هو ان ندرك أنه لا بأس إن شعرنا بالألم عند ارتكابنا للأخطاء، أن نعرف أننا لسنا كاملين.

إن أقوى الأساليب مفعولاً في الوصول لتقبل الذات هو تطبيق خطوات التعافي الإثنتي عشرة، وبما أننا أصبحنا نؤمن بقوة أعظم منا، فيمكننا الاعتماد على قوتها في منحنا الشجاعة حتى نتفحص عيوبنا وميزاتنا بأمانة. لا بد من التواصل مع مشاعرنا، رغم أنه أحياناً يكون أمراً مؤلماً ويبدو أنه لا يؤدي إلى تقبل الذات. نحن نأمل في بناء أساس قوي لتعافينا، فعلياً إذن فحص أفعالنا ودوافعنا 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 سيمو تقبلنا لأنفسنا وتتطور حياتنا للأفضل.

أحياناً ما ننزلق إلى مأساه نتمنى فيها أن نكون شخصاً نظن أنه يجب علينا أن نكونه، وقد يعيقنا الشعور بالإشفاق على الذات وبالاعتزاز بالنفس... لكن بتجديد إيماننا بقوتنا العظمى، يأتينا الأمل والشجاعة والقوم لكي ننمو.

إن تقبل الذات يحقق لنا التوازن في تعافينا، فلا نعود للبحث عن رضا الآخرين لأننا راضين بأن نكون انفسنا، لهذا لنا الحرية في أن نؤكد ميزاتنا بامتنان وأن نبتعد بتواضع عن عيوبنا وأن نصبح بقدر ما يمكننا أفضل مدمنين متعافين. وتقبلنا لأنفسنا يعني اننا بخير وأنا لسنا كاملين لكن بإمكاننا أن نتحسن.

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

إن تقبلنا لأنفسنا يحل مشكلة أملنا في أن نصبح بشراً كاملين، وعندما نتقبل أنفسنا نستطيع تقبل الآخرين في حياتنا دون شروط ربما لأول مرة... وتصبح صداقاتنا أعمق ونعرف الدفاء والاهتمام الناتج عن مشاركة مدمنين في تعاف وحياة جديدة.

اللهم امنحني السكينة

لأتقبل ما لا أستطيع تغييره،

والشجاعة لأغير ما أستطيع تغييره،

والحكمة لأعرف الفرق بينهما.