



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

المقدمة

هذا الكتاب عبارة عن مقدمة لزمالة المدمنين المجهولين. إنه مكتوب لأولئك الرجال والنساء الذين يعانون مثلنا مما يبدو أنه إدمان ميؤوس منه على المخدرات. لا يوجد علاج للإدمان، لكن التعافي ممكن من خلال برنامج قائم على مبادئ روحانية بسيطة. وليس المقصود من هذا الكتيب أن يكون شاملاً، لكنه يحتوي على الأساسيات التي نعلم من خلال خبراتنا كأفراد ومجموعات أنها ضرورية للتعافي.

دعاء السكينة

اللهم امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها.
والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها.
والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

من هو المدمن؟

معظمنا لا يحتاج للتفكير مرتين في هذا السؤال. فنحن نعلم! إن حياتنا وتفكيرنا تركزا بالكامل في المخدرات بشكل أو بآخر، في الحصول عليها وتعاطيها وفي إيجاد الطرق والوسائل للحصول على المزيد، فقد عشنا لتتعاطى وتعاطينا لنعيش. بمتتهى البساطة المدمن هو "رجل أو امرأة" تسيطر المخدرات على حياته، فنحن أناس في قبضة مرض متفاقم نهاياته لا تتغير: السجون أو المصحات أو الموت.

ما هو برنامج زمانة المدمنين المجهولين؟

المدمنين المجهولين هي زمانة أو مجتمع لا يهدف إلى الربح ويتكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم فنحن مدمنون نتعافى ونجتمع باستمرار لنساعد بعضنا البعض كي نبقى ممتنعين. إنه برنامج للامتناع التام عن كافة أنواع المخدرات وعضويته لا تتطلب إلا شرط واحد وهو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، نقترح عليك أن تكون متفتحا ذهنياً وتعطي نفسك فرصة، برنامجنا عبارة عن مجموعة من المبادئ مكتوبة ببساطة شديدة نستطيع اتباعها في حياتنا اليومية وأهم ما فيها هو أنها تتجح.

لا توجد قيود على زمانة المدمنين المجهولين فنحن غير منتسبين لأية منظمات أخرى وليس لنا أية رسوم اشتراك أو مستحقات ولا نوقع تعهدات ولا نقدم وعوداً لأبي شخص ولا صلة لنا بأية جهة سياسية أو دينية أو بأجهزة تطبيق القانون ولا نخضع للمراقبة. يستطيع أي شخص أن ينضم لنا بغض النظر عن عمره أو جنسه أو هويته الجنسية أو عقيدته أو ديانته وافتقاره إلى الدين.

لا تهمنا نوعية أو كمية المخدرات التي كنت تتعاطاها أو بمن كانت صلاتك أو بما فعلته في الماضي أو بمدى غناك أو فقرك لكننا نهم فقط بما تريد أن تفعله بشأن مشكلتك وكيف نستطيع مساعدتك فالعضو الجديد هو أهم شخص في أي اجتماع لأننا نستطيع الاحتفاظ بما لدينا فقط بتقديمه للآخرين، لقد تعلمنا من خبرات مجموعتنا أن الذين يستمرون في العودة إلى اجتماعاتنا بانتظام يظلون ممتنعين.

لماذا نحن هنا؟

قبل المجيء إلى زمانة المدمنين المجهولين لم يكن باستطاعتنا تسيير أمور حياتنا ولم يكن باستطاعتنا الاستمتاع بالحياة كالأخرين، كنا بحاجة إلى شيء مختلف واعتقدنا أننا قد وجدناه في المخدرات. وضعنا تعاطيها فوق مصلحة عائلاتنا وزوجاتنا وأزواجنا وأطفالنا. كنا مُصرين على الحصول على المخدرات بأي ثمن وتسببنا في أذى عظيم لكثير من الناس ولكننا أذينا أنفسنا أكثر من أي شخص آخر، وبدعم قدرتنا على تقبل مسؤولياتنا الشخصية كنا في الواقع نخلق المشاكل لأنفسنا وبدا أننا غير قادرين على مواجهة الحياة بشرطها.

أدرك معظمنا أننا بإدماننا كنا نتحرر ببطء ولكن الإدمان عدو مارك للحياة لدرجة أننا فقدنا القوة على فعل أي شيء حياله. انتهى الأمر بالكثير منا إلى السجن أو طلب العلاج من خلال الطب والدين والعلاج النفسي ولكن أياً من هذه الطرق لم تكن كافية لمساعدتنا فقد كان مرضنا يطفو إلى السطح مرة أخرى أو يستمر في التفاقم حتى اليأس - طلبنا المساعدة من بعضنا البعض في زمانة المدمنين المجهولين.

بعد المجيء إلى زمانة المدمنين المجهولين أدركنا أننا مرضى وأن مرضنا ليس له علاج معروف لكنه مع ذلك يمكن محاصرته عند حد ما وعندئذ يكون التعافي ممكناً.

كيف ينجح البرنامج؟

إذا كنت تريد ما نقدمه لك وتنوي بذل الجهد للحصول عليه فأنت إذاً مستعد لاتخاذ خطوات معينة، فإليك المبادئ التي مكتبتنا من التعافي.

١٢. بتحقيق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

يبدو هذا وكأنه أمر كبير ولا نستطيع القيام به دفعةً واحدة، إنما لم نصبح مدمنين في يوم واحد فتذكر إذاً: خذ الأمور ببساطة. هناك شيء واحد أكثر من أي شيء آخر سوف يهزمنا في تعافينا، اللامبالاة بالمبادئ الروحانية أو عدم تحملها. وهناك ثلاثة لا غنى لنا عنها، هي الأمانة والفتح الذهني والنية، وبالتحلي بهذه المبادئ فنحن على الطريق الصحيح.

نحن نشعر بأن أسلوبنا في التعامل مع مرض الإدمان واقعي تماماً، فمساعدة مدمن لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها إطلاقاً. نحن نشعر بأن طريقتنا عملية، لأن المدمن هو الأقدر على فهم ومساعدة مدمن آخر. نحن نؤمن بأننا كلما سارعنا لمواجهة مشاكلنا داخل مجتمعنا وفي حياتنا اليومية، سارعنا بأن نصبح أعضاء مقبولين ومسؤولين ومنتجين في هذا المجتمع.

إن الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة إلى الإدمان النشط هي ألا نتعاطى تلك الجرعة الأولى من المخدر. فإذا كنت مثلنا فأنت تعرف أن جرعة واحدة هي أكثر من اللازم وآلاف الجرعات لا تُشبع أبداً. ونؤكد بشدة على ذلك لأننا نعرف أننا عندما نتعاطى المخدرات بأي شكل من الأشكال أو نستبدل نوعاً بآخر فإننا نطلق العنان لإدماننا من جديد.

١. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.

٢. توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.

٣. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.

٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.

٥. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.

٦. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.

٧. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.

٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية لتقديم إصلاحات لهم جميعاً.

٩. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك يضر بهم أو بالآخرين.

١٠. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.

١١. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.

عشرة ساعة وهو ما يُعدّ مستحيلاً لمدة أطول. إذا أصبحت الفكرة مسيطرة جداً والرغبة قهرية للغاية، فابدأ بالتوقف عن التعاطي لمدة خمس دقائق فقط. وستزيد الدقائق لتصل إلى ساعات والساعات إلى أيام وهكذا ستكسر العادة وتنعم بشيء من راحة البال. وتحدث المعجزة الحقيقية حينما تُدرك أنك تخلصت من احتياجك إلى المخدرات بطريقة أو بأخرى. عندئذ تكون قد توقفت عن التعاطي وبدأت تحيا.

التقاليد الاثنا عشر لزمانة المدمنين المجهولين

نحن نحفظ بها لدينا فقط باليقظة والحذر الشديدين، وتماماً كما تتحقق حرية الفرد عن طريق الخطوات الاثني عشرة، كذلك فإن حرية المجموعة تنبع من تقاليدنا.

وما دامت الروابط التي تربطنا معاً أقوى من تلك التي يمكن أن نفرقنا فسيصبح كل شيء على ما يرام.

١. إن مصلحتنا المشتركة يجب أن تأتي في المقدمة؛ والتعافي الشخصي يعتمد على وحدة زمالة المدمنين المجهولين.
٢. لتحقيق هدف مجموعتنا لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موقفاً لمشيئته وما قادتنا إلا لخدم مؤتمنون وهم لا يحكمون.
٣. مطلب العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.
٤. يجب على كل مجموعة أن تكون مستقلة بذاتها إلا في الأمور التي تؤثر على مجموعات أخرى أو زمالة المدمنين المجهولين ككل.

والاعتقاد بأن الخمر مختلف عن باقي المخدرات قد تسبّب في انتكاس الكثير من المدمنين، فقبل مجيئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين نظر العديد منا للخمر نظرة مختلفة ولكننا لا نستطيع أن نتحمل مغالطة أنفسنا بخصوص هذه النقطة فالخمر مخدر ونحن أناس نعاني من مرض الإدمان ويحتم علينا الامتناع عن كافة أنواع المخدرات للتعافي.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

ابدأ برنامجك الخاص بتطبيق الخطوة الأولى من الفصل السابق: "كيف ينجح البرنامج". وعندما نسلم تماماً داخل أعماقنا بأننا بلا قوة تجاه إدماننا نكون قد اتخذنا خطوة كبيرة في طريقنا إلى التعافي. لقد كان لدى العديد منا بعض التحفظات عند هذه المرحلة. لذا أعط نفسك فرصة وتعمق قدر المستطاع منذ البداية. ثم انتقل إلى الخطوة الثانية وهكذا. وكلما تقدمت في الخطوات ستفهم البرنامج بنفسك. وإذا كنت في مَصْحٍ من أي نوع وقد توقفت عن التعاطي في الوقت الحالي فيمكنك أن تُجرب طريقة العيش هذه بذهن صافٍ.

وعند خروجك، استكمل برنامجك اليومي واتصل بأحد أعضاء زمالة المدمنين المجهولين. فمُ بذلك عن طريق البريد أو هاتفياً أو شخصياً. والأفضل من ذلك، حضور اجتماعاتنا حيث ستجد إجابات عن بعض الأسئلة التي قد تُؤرقك حالياً.

وإذا لم تكن في مَصْحٍ فقم أيضاً بعمل الأشياء نفسها. توقف اليوم عن التعاطي. فمعظمنا يمكنهم عمل ذلك لمدة ثماني ساعات إلى اثني

التعافي والانتكاس

يظن الكثيرون أن التعافي هو ببساطة عدم تعاطي المخدرات، ويعتبرون أن 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 الزمانة 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 مجرمهم من الاستمتاع بالتعافي الكامل وتقبل المجتمع لهم. إن الامتناع التام والمستمر المصحوب بالتعاون الوثيق مع أعضاء مجموعات زمالة المدمنين المجهولين لا يزال هو أفضل فرصة للنمو.

ورغم أن كل المدمنين بشكل عام متاثلون من حيث النوع، إلا أننا نبتين كأفراد في درجة المرض وسرعة التعافي. وأحياناً 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 الاندفاعية وسلوكه القهري، يكون قد وصل إلى نقطة تحول قد تصبح هي العامل الحاسم في تعافيه. والشعور بالاستقلالية والحرية الحقيقيتين يوضعان أحياناً على المحك، فالخروج للحياة وحدنا وتولينا شؤون حياتنا مرة أخرى يجتذبنا، ولكننا نعرف أن ما أصبحنا عليه يأتي

٥. كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني.
٦. لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تمول أو تعير اسم الزمانة لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا يتسبب المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي.
٧. يجب على كل مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية.
٨. زمالة المدمنين المجهولين يجب أن تبقى للأبد غير مهنية ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالة متخصصة.
٩. زمالة المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسؤولة مباشرة نحو من نخدمهم.
١٠. زمالة المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يجر اسم الزمانة في أي جدل علني.
١١. إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الترويج؛ فنحتاج دائماً أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام.
١٢. المجهولية هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا، فلنتذكر دائماً وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.

من الاعتماد على قوة أعظم من أنفسنا، ومن المشاركة الوجدانية التي تشمل تقديم المساعدة للآخرين وتلقيها من الآخرين. وفي أوقات كثيرة أثناء تعافينا ستطاردنا هواجسنا القديمة وتصبح الحياة مرة أخرى بلا معنى ورتيبة ومملة. وقد تتعب عقولنا من تكرار أفكارنا الجديدة وتتعب أجسادنا من نشاطاتنا الجديدة، لكننا نعرف أننا إن لم نكررها فسنعود بالضرورة إلى تصرفاتنا القديمة. وقد يصيبنا الشك في أننا إن لم نستخدم ما لدينا فسوف نفقد. هذه عادةً تكون الأوقات التي نحقق فيها أكبر نمو، فرغم أننا نكون عقلياً وجسدياً مرهقين تماماً من هذا كله إلا أنه في أعماقنا تكون قوة التغيير الفاعلة أو التحولات الحقيقية ربما تعمل لتمنحنا الإجابات التي تبدل دوافعنا الداخلية وتغير حياتنا.

هدفنا هو التعافي كما جربه غيرنا من خلال الخطوات الاثنتي عشرة، وليس فقط الامتناع الجسدي عن التعاطي، فتحسين أنفسنا يتطلب جهداً، وبما أنه لا يمكن إدخال فكرة جديدة في عقل مغلق فلا بد من إيجاد تفتح بطريقة ما. وبما أن هذا لا يمكن أن يتم إلا من خلال أنفسنا فلا بد أن ننثب لعدوئنا يبدو أنهما متأصلين فينا: اللامبالاة والمهاتلة، ومقاومتنا 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 هاتين الصفتين. إن الانتكاس - وأحياناً موت أحد المقربين منا - قد يجعلنا ندرك حاجتنا الماسة لمجهود شخصي قوي.

لليوم فقط

قل لنفسك:

لليوم فقط، ستركز تفكيري على التعافي، أعيش وأستمتع بالحياة دون تعاطي المخدرات.

لليوم فقط، سيكون لدي ثقة بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، عضو يؤمن بي ويودّ مساعدتي في تعافيّ

لليوم فقط، سيكون لدي برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

لليوم فقط، ومن خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين سأحاول أن أجد لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

لليوم فقط، لن أخاف وستتركز أفكارني على زملائي الجدد، أولئك الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وطالما أتبع هذا السبيل فليس لدي ما أخشاه.

قصص شخصية

نمت المدمنين المجهولين بشكل كبير منذ عام ١٩٥٣. والأشخاص الذين بدأوا هذه الزمانة والذين نكّن تجاههم عاطفة عميقة ودائمة قد علمونا الكثير عن الإدمان والتعافي. وفي الصفحات التالية نقدم لك بداياتنا. وقد تمت كتابة القسم الأول في عام ١٩٦٥ من قبل أحد أعضائنا الأوائل. ويمكن الاطلاع على قصص أكثر حداثاً لأعضاء مدمنين مجهولين متعافين، في كتابنا Narcotics Anonymous.

نحن بالفعل نتعافى

رغم أن "السياسة قد تجعل الغرباء متآلفين"، كما قيل قديماً، إلا أن الإدمان يُوحّد بيننا جميعاً. قد تختلف قصصنا الشخصية في النموذج الفردي، لكننا نحمل في نهاية الأمر ذات الشيء المشترك، وهذا المرض أو الخلل المشترك هو الإدمان، ونحن نعرف جيداً الشئنين اللذين يكونان إدماناً حقيقياً؛ وهما الفكرة المسيطرة والسلوك القهري. الفكرة المسيطرة؛ هذه الفكرة المتسلطة التي تعيدنا مرة بعد أخرى إلى مُحذرتنا المعتاد أو البديل له لنحصل مجدداً على الطمأنينة والراحة اللتين عرفناهما يوماً ما. أما السلوك القهري؛ فبعد أن بدأنا الطريق بتعاطي أوّل حقنة أو أوّل قرص أو أوّل 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 لنفعل؟ ويبرز أمامنا هذا الاختيار: إما أن نستمر بكل ما نستطيع لنصل لنهايات مريرة — السجن أو المصحات أو الموت — أو نجد أسلوباً جديداً للحياة. في الماضي لم يُتَح هذا الاختيار الأخير إلا للقليل من المدمنين، والمدمنون اليوم أوفر حظاً، فأول مرة في التاريخ ثبت أسلوب بسيط نفسه في حياة الكثير من المدمنين، وهو متاح لنا جميعاً، إنه برنامج بسيط وروحاني ولكنه ليس دينياً، يُعرف باسم "زمانة المدمنين المجهولين".

عندما أوصلني إدماني إلى حدّ الانعدام الكامل للإرادة وعدم النفع والاستسلام منذ ١٥ عاماً مضت* لم تكن هنالك زمانة المدمنين المجهولين؛ فوجدت زمانة مدمني الكحول المجهولين، وفي هذه الزمانة قابلت مدمنين وجدوا أيضاً فيها الحل لمشكلتهم، لكننا كنا نعرف أن هناك الكثيرين اللذين ما زالوا يتخبطون في طريق الإحباط والإذلال والموت لأنهم لم يتمكنوا من الترابط والاندماج مع مدمني الكحول في زمانة مدمني الكحول المجهولين، وتوقف اندماجهم 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 اللذين كانوا عظيمي الإيمان بنا وبالبرنامج، أنشأنا في يوليو سنة ١٩٥٣ ما نعرفها الآن باسم "زمانة المدمنين المجهولين" وشعرنا بأن المدمن الآن سيجد ومنذ البداية كل ما يحتاجه من الترابط والاندماج ليقنع نفسه بأنه يمكنه البقاء متمتعاً محتدياً مثال آخرين يتعافون منذ سنوات طويلة.

هذا الأمر الذي كنا نحتاجه مبدئياً أثبت نفسه من خلال السنوات الماضية. تلك الكلمات غير المنطوقة من التقدير والثقة والإيمان التي نسئمها التعاطف خلقت الجو المناسب لشعر بالزمن ونلمس الواقع وتتعرف مجدداً على قيم روحانية فقدتها الكثير منا منذ زمن. نحن نزداد في برنامجنا للتعافي عدداً وقوة. ولم يحدث أبداً أن اجتمع مثل هذا العدد الكبير من المدمنين الممتنعين بمحض إرادتهم وفي مجتمع حرّ حيث يريدون الحفاظ على تعافيتهم بحرية تامة وخلافة.

* تم كتابته في عام ١٩٦٥.

الصراع القديم قد انتهى. أستطيع الاستلقاء وأخذ الأمور ببساطة وأن أكون مرتاحاً. وكلما بقيت ممتنعاً كلما تحسنت الأمور. إنه لشيء رائع أن أستيقظ في الصباح وألا أهتم بها إذا كانت الأمور جيدة أو سيئة، طالما بقيت ممتنعاً. أنا لا أمر الآن بأعراض انسحاب. أتذكر تلك الأوقات التي كنت خائفاً فيها من الذهاب إلى النوم لأنه لم يكن لدي سوى جرعة واحدة من المخدر في الخزانة، وإذا تعاطيتها فلن أجد شيئاً عندما أستيقظ صباحاً وسأمر بأعراض الانسحاب مجدداً.

لم أعتقد قط أنني سأشعر بالارتياح عند الخروج مع رفاقي، ولكنني الآن أشعر أحياناً بنفس الأشياء التي يشعرون بها، ولم تعد تلك الأمور الصغيرة التافهة تدور برأسي الآن، كما كانت عندما ظننت نفسي رائعاً ومخادعاً. كان الشخص الوحيد الذي أهدعه هو أنا. فقد كان كل الناس يستطيعون رؤيتي على حقيقتي. الآن لا تسيل أنفي ولا أصاب بالحكة إلا إذا كان ذلك بسبب حساسية أو مرض ما. الآن أستطيع الذهاب ليلاً لمنزلي ولفراشي التنظيف وتلاوة دعائي والذهاب للنوم. إنه لأمر رائع بالنسبة لي.

البارحة تقاضيت راتبي. وخرجت لشراء بعض الهدايا لنفسني. يمكنني الآن أن أذهب للمتاجر دون الشعور بالرغبة في السرقة. هذا هو ثالث عيد كريسماس لي خارج السجن، فمُنذ إطلاق سراحي لا أستطيع التفكير في أي شيء قد أكون سرقته. أشعر أنني كنت أميناً في الأساس منذ طفولتي. وسرقت لكي أستمر في التعاطي، لأجلب مخدري، كي أصبح منسحباً ولكي أتجنب أعراض الانسحاب التي كانت لا تنتهي.

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

لهذا السبب بالطبع انتكس كثيرون، كما ضاع كثيرون تماماً. ومع ذلك، بقي كثيرون وعاد آخرون بعد انتكاسهم. والجانب المشرق في هذه الحقيقة أن لدى الكثيرين من أعضائنا الحاليين فترات طويلة من الامتناع ومقدرة أفضل على مساعدة العضو الجديد. إن أسلوبهم القائم على أساس من القيم الروحانية لخطواتنا وتقاليدينا هو القوة الفعالة التي تؤدي إلى نمو ووحدة برنامجنا. والآن نعرف أن الوقت قد حان حيث لن يقبل المجتمع أو المدمن شخصياً تلك الكذبة القديمة المهترئة التي تقول "عندما تصبح مدمناً تبقى دائماً مدمناً"؛ فنحن بالفعل نتعافى.

ثالث حياتي

اليوم كان أحد تلك الأيام التي شعرت فيها بأحاسيس متضاربة. فقد كانت محاولة إتمام أي شيء أمراً صعباً للغاية. كان يوماً مليئاً بالتوتر. لكن عند عودتي للمنزل واستلقائي لمدة ساعة شعرت بإحساس رائع. أستطيع أن أخذ قبولة طبيعية؛ لأنني ليس لدي الآن سوى ضمير مرتاح.

قصتي مشابهة للعديد من القصص الأخرى. دخلت مستشفى الأمراض العقلية وأنا في الثالثة عشرة من عمري - وأنا حقاً لا أتذكر الكثير عن الأمر. وكان ذلك بسبب جرعة زائدة من الأمفيتامينات. واعتقدوا أنني مصاب بالاكْتئاب الهوسي إلى أن زال مفعول المخدر. عندها اكتشفوا أنها كانت مجرد حالة عصبية.

وتفاهم تعاطي. وبدأت تجاربي مع السجون. الآن أنا في الثلاثين من عمري، وقد ضاعت اثنا عشر عاماً ونصف من عمري بلمح البصر. وأنا بلا شك لا أريد هذه الحياة مرة أخرى. فمنذ خروجي من السجن قبل حوالي ثلاث سنوات، لا يمكنني القول إنني لو أواجه بعض الإغراءات؛ ولا يمكنني القول إنه لم يكن لدي بعض الهوس؛ ولا يمكنني القول إنه لم تراودني فكرة التعاطي؛ لأنني مررت بكل ذلك. إلا أنها أصبحت الآن أفكاراً عابرة كأن ترى سيارة جميلة وترغب في واحدة مثلها، ولكنها سرعان ما تختفي، تتلاشى تلك الرغبة. شأنها في ذلك شأن أفكار التعاطي، إذ لاحظت أنه مع مرور الوقت تتباعد الفترات التي تراودني فيها الرغبة في التعاطي.

لم تعد لدي رغبة قهريّة تدفعني لأن أصبح مخدراً لدرجة الانفصال عن الواقع لما يزيد عن عامين الآن، وهذا شيء جدير بالذكر. أحاول الآن تسليم إرادتي وحياتي إلى عناية الله على قدر فهمي. وأحياناً أحاول أن ألعب دور الله وأدير كل شيء لكن الأمور لا تسير بهذه الطريقة. فكلما بقيت قريباً من الزمانة وظللت ممتنعاً، كلما أصبحت الأمور أفضل. ففي آخر مرة خرجت فيها من السجن، كنت شخصاً خائفاً

وبغيضاً وغير مبال وتسيل أنفي نتيجة لأعراض الانسحاب ولا أزال أتكلم وأمشي بنفس الطريقة. والآن أنا أذهب إلى المؤسسات العلاجية أسبوعياً وأستطيع النجاح. عدت مجدداً إلى مجموعتي المحلية، وكانت العودة أعظم من يوم ميلادي. وكما تعلمون فهؤلاء الرفاق تقبلوني مجدداً وكانوا سعداء برؤيتي مجدداً.

لقد جعلت الكثير منهم يمرون بأوقات عصبية بسبب الطريقة التي اعتدت التعامل بها. في ذلك الوقت لم يكن هناك شيء جيد؛ كان كل شيء بغيضاً، ما عدا المخدرات. بالتأكيد، كان لدي حين للمخدرات، ففي ذلك الوقت كنت مستعداً لأي شيء قد يجعلني متشياً. ومع ذلك، أنا أعرف الآن أن أي شيء قد يجعلني متشياً سوف يقودني إلى ورطة حقيقية. أنا أو من بذلك تماماً. وأنا لا أعرف ما إذا كنت طبقت الاثنتي عشرة خطوة بأفضل ما في استطاعتي أم لا، لكنني أعرف أنني ممتنعاً ثلاث سنوات الآن من خلال ممارستها على قدر استطاعتي.

والآن، عندما تبدأ الأمور في إثارة أعصابي، أعرف أين تكمن المشكلة: فيّ أنا. الآن أجد أن لدي قدراً أكبر من التسامح مع الناس والكثير من الصبر في معظم الأحيان؛ وهذا تغيير كبير بالنسبة لي. فممارسة مبادئ هذا البرنامج بالطريقة التي أفهمها، والبقاء ممتنعاً يوماً بيوم، ومشاركة الخبرات مع مدمنين آخرين جدد في البرنامج — هذه الأشياء غيرت نظرتي للحياة بشكل كامل. إنها طريقة جيدة للحياة.

لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى

جئت إلى زمالة المدمنين المجهولين كمدمنة، من مؤسسة إصلاحية للنساء. جئت في أول ليلة خرجت فيها، وهنا تعلمت كيف أعيش. لذا لم يكن ضرورياً بالنسبة لي أن أتعالج أي نوع من أنواع المخدرات في حياتي اليومية. لقد تعلمت هنا الكثير عن نفسي؛ لأننا نحن المدمنون متشابهون للغاية. وقد رأيت دائماً جانباً آخر من نفسي كلما نُوقشت المشاكل والحلول المقترحة في اجتماعاتنا. وقد تعلمت من أولئك الذين يتابعون برنامج التعافي بأفضل ما في استطاعتهم، كيف يمكنني أن أفعل نفس الشيء إذا كان لدي نية بذل الجهد. وتعلمت أيضاً من أولئك الذين ارتكبوا الأخطاء. أشعر بالسوء عندما أرى البعض يتركون هذه الزمالة من أجل العودة إلى أسلوب حياتهم القديم مجدداً. لكنني أعلم أنني لست مضطرة لفعل ذلك إذا لم أكن أريده. وأيضاً، لم يكن ضرورياً لي أن أسرق أو أن أحرر شيكات غير صحيحة.

إدماني يعود للماضي البعيد، فعندما بدأت التعاطي أول مرة في السادسة عشرة من عمري، كنت أشرب بإفراط، وأدرك اليوم أن السبب في ذلك هو أنني كنت مريضة منذ البداية. كان لدي هذا الاضطراب العاطفي وكان عميقاً للغاية. لا أعتقد أنني كنت لأنجرف في التعاطي لو لم أكن مريضة عاطفياً منذ البداية. وعندما أصبح من الملاحظ أنني أتعالج الكحول أكثر فأكثر، وكوني في مهنة التمريض حاولت تجربة عقاقير أخرى. ونما إدماني واشتد وأصبح مشكلة مروعة.

وعلى الرغم من أن هذه بالتأكيد طريقة انتحارية في حد ذاتها، فعندما كنت واعية وفي لحظة صفاء أدركت أنني مدمنة ميؤوس منها. ولم أكن أعلم أن هناك أي إجابة. حقاً لم تكن لدي إجابة في ذلك الوقت، حيث كنت في سان فرانسيسكو ولم أكن أدري إلى أي طريق أتجه، فحاولت الانتحار ولم يكن ذلك ناجحاً. كنت في السادسة والعشرين من عمري في ذلك الوقت. وأعتقد الآن أن الأمر لو كان متاحاً بالنسبة لي، لكنك قد أتيت لهذا البرنامج في ذلك العمر، مثل الكثير من الذين هم هنا اليوم.

ومع ذلك استمرت على نفس المنوال، ولم أفقد احترامي لذاتي فحسب بل احترام وحب عائلتي وأطفالي وزوجي. وفقدت منزلي ومهنتي. بطريقة أو بأخرى، لم أكن قد وصلت إلى النقطة التي أردت فيها تجربة هذه الطريقة في الحياة، أو تجربتها والالتزام بها. كان عليّ الاستمرار وتجربة طريقي الخاصة. جرّبت المخدرات مرة أخرى، وانتهى بي المطاف في السجن ثلاث مرات. وفي المرة الأخيرة التي ذهبت فيها إلى هناك، كل ما شعرت به هو أنني لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى. لم أربط هذا على الفور بإدماني. كنت فقط لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى، ولم تكن تراودني فكرة أنني "لا أستطيع أن أتعالج المخدرات" بل كنت أفكر فقط في أنني "لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى". شعرت باليأس التام وقلة الحيلة ولم تكن لدي أية إجابات. كل كبرياتي الروحي والعاطفي قد تلاشى.

أنا متأكدة أنه عندما كنت في السجن، كانوا يشككون في إخلاص رغبتني في فعل أي شيء حيال مشكلتي. ومع ذلك، كنت أريد فعل شيء ما حيالها، وكنت أعرف أن هذا البرنامج لا يعمل حتى نريده حقاً لأنفسنا. إنه ليس للأشخاص الذين يحتاجونه إنما للأشخاص الذين يريدونه، وفي نهاية المطاف، كنت أريده بشدة لدرجة أنني طرقت أبواب الأطباء النفسيين وعلماء النفس ورجال الدين وأي مكان استطعت الوصول إليه.

أعتقد أن أحد معالجيّ، وهو شخص مُحب لكل الناس بالفطرة، قد منحني الكثير من التشجيع، لأنني أخذت خطواتي الثلاث الأولى بجدية. فقد أقررت أنني بلا قوة تجاه إدماني، وأن حياتي كانت غير قابلة للإدارة. وكنت قد حاولت الكثير من الأشياء، لذا قررت أن قوة أعظم مني يمكنها أن تعيدني إلى الصواب. وبأفضل ما في استطاعتي سلمت حياتي وإرادتي إلى عناية الله على قدر فهمي وحاولت في حياتي اليومية أن أفهم الله.

كنت قد قرأت جميع أنواع كتب الغيبيات. واتفقت معها واعتقدت أنها عظيمة، لكنني لم أخذ أبداً أية مبادرة تجاهها. فلم أجرب أبداً أي إيمان في حياتي اليومية. إنه لأمر مدهش كيف بعد أن وصلت إلى هذا الحد، أنني بدأت في اكتساب بعض الأمانة واستطعت رؤية نفسي على حقيقتها. وشككت في أنني أستطيع أن أصبح أمينة، لكنني أصبحت على دراية بنفسي من خلال النظر خارج نطاقي إلى مدمنين من حولي عن طريق التعرف عليهم وفهمهم وأن أصبح ودودة معهم.

وأود أن أعطي لكل ذي حق حقه. فأنا أوّمن أن حضور يومي لمجموعات العلاج النفسي مع علماء نفس متفهمين ساعدني في أن أصبح على دراية بنفسي حتى أتمكن من القيام بشيء ما تجاه مشكلتي. ولكن عندما خرجتُ، فكرت: "يا للهول!، هل أستطيع النجاة في الخارج؟". فكثيراً ما أخذت السجن العديد من سنوات حياتي، لذا تساءلت ما إذا كان يمكن أن أبقى ممتنعة وفعل الأشياء مثل الآخرين. وكانت تراودني الشكوك فيما إذا كنت أستطيع أن أحيا حياة طبيعية. ولكن الله رأى الأصلاح لي، لأرى ما أمديني به خلال السنة والنصف الأخيرة. وأصبحت قادرة على العمل بصورة منتظمة: لم تكن لدي وظائف ثابتة في البداية، لكن لم يكن يمر وقت طويل بين الوظيفة والأخرى.

وعلى الرغم من أنني كنت قد تخلّيت لفترة من الوقت عن فكرة العودة إلى مهنة التمريض، إلا أنني أعدت النظر في هذا الأمر وأفكر الآن في عودتي المحتملة للتمريض بدوام كامل. بمساعدة بعض الأشخاص المتعاطفين الذين قابلتهم، يبدو المستقبل هنا مشرفاً. وفي الوقت الحالي أتفاني في عملي كل يوم، بأفضل ما في استطاعتي، وأقوم بذلك بنجاح، بغض النظر عن حقيقة أنه عندما غادرت السجن في المرة الأخيرة كان يعتقد الجميع أنني غير قادرة على العمل.

بالنسبة لي هذا برنامج روحي، وصيانة لخبرة روحانية وتنميتها. بدون نوعية المساعدة والعلاج المتمثلة في مدمن يتحدث إلى مدمن آخر ويساعده، أعرف جيداً أنني لم أكن لأتمكن من ذلك. لقد تخلصت تماماً من الهوس بتعاطي المخدرات خلال هذه الفترة، وأعلم جيداً أن هذا قد

الحلقة المفرقة

أنا جين وأنا مدمن. أكتب هذا على أمل أن أتمكن من مساعدة مدمنين آخرين مثلي، الذين يحاولون التغلب على إدمانهم عن طريق استبدال شيء بشيء آخر، فهذا كان نمط سلوكي. بدأت في شرب الخمر في الرابعة عشرة من عمري كلما أمكنني ذلك. وقد أضفت إليه الحشيش حتى أتمكن من الشعور بالهدوء والراحة مع محيطي أثناء الأنشطة الاجتماعية في المدرسة الثانوية.

وفي عمر السابعة عشرة، بدأت في تعاطي الهيروين وسرعان ما أصبحت مدمناً. وبعد سنة ونصف من تعاطي الهيروين قررت أن أدخل نفسي إلى مؤسسة. وعندما قبلوا طلبي شعرت بالخوف وانضمت للجيش بعد أن أقلعت عن إدماني في المنزل. واعتقدت أنه من خلال الابتعاد عن بيتي قد أتمكن من حل مشكلتي.

حتى هنا في الجيش وجدت نفسي أخرج بدون تصريح لأحصل على المزيد من الهيروين، وبعد ذلك نقلت بجرأاً إلى أوروبا وظننت أنني إذا شربت الخمر فقط قد يكون ذلك هو الحل، لكن مجدداً لم أجد سوى المتاعب. وعندما تم تسريحي عدت إلى المنزل وإلى نفس البيئة. ومجدداً تعاطيت الهيروين ومختلف أنواع المخدرات الأخرى واستمر هذا نحو عامين.

ثم بدأت حقاً المتاهة عندما حاولت الامتناع: شراب السعال، الأقرص المنبهة، حقن المخدرات الأخرى، إلخ. حتى الآن لا أعرف متى أقلعت عن إدمانٍ ومتى بدأ الآخر. فقبل عام من مجيئي إلى المدمنين

حدث فقط بنعمة من الله. أركز الآن اهتمامي على مشاكل اليومية. إنه لأمر مذهل، بعد أن كان لدي هذا النمط من الخوف والقلق والاستياء والشفقة على الذات والكثير من هذا أيضاً قد تمت إزالته. ولم يعد ذلك يتحكم في حياتي. أطلب المساعدة كل صباح، وأعدّ نعم الله كل ليلة. أنا حقاً ممتنة لأنني لست مضطرة إلى المرور بالاعتلال الذي يصاحب تعاطي أي نوع من المخدرات.

أعتقد أن أحد أكبر الأشياء التي ساعدتني هنا أن هذا برنامج للامتناع التام. فقد تخطيت فكرة أنني لدي "مشكلة مزدوجة". ليس لدي مشكلة مع هذا المخدر أو ذلك، فأنا لدي مشكلة حياة، وهذا كل ما أحتاج أن أفكر به اليوم.

لقد حصلت على الكثير من المساعدة من موجهتي عندما بدا أن الجميع قد خذلني: العائلة والأصدقاء على حد سواء. لا أعرف ما الذي كنت سأفعله لولا الأبواب التي فتحتها في رسائلها. لقد شاركتني خبرتها وقوتها وأملها، وكان ذلك مفيداً للغاية. وهي لا تزال صديقتي العزيزة. هنا في المدمنين المجهولين وجدت عائلة وأصدقاء وطريقة للحياة. وقد استعدت عائلتي أيضاً من خلال تطبيق هذه الخطوات، وليس من خلال العمل بشكل مباشر على حل المشكلة. هناك الكثير من الأشياء الرائعة التي قد حدثت لي. ولا أستطيع تصور حدوث أي شيء قد يجعلني أرغب في التغاضي عن هذه الطريقة في الحياة.

المجهولين وجدت نفسي مدمناً بشدة على شراب السعال، إذ كنت أشرب خمس أو ست زجاجات كبيرة يومياً. وكنت بحاجة إلى المساعدة لذا ذهبت إلى طبيب وصف لي أقراص "ديكسيدرلين" وكان يعطيني حقنة تجعلني أشعر بحالة جيدة، فوجدت نفسي أذهب إليه تقريباً كل يوم.

واستمر هذا لمدة ثمانية أشهر تقريباً، وكنت سعيداً جداً بإدمازي القانوني الجديد. وكنت أيضاً أحصل على الكودايين من طبيب آخر. وأصبحت في هذه الأثناء خائفاً للغاية وبدأت في شرب الخمر أيضاً. واستمر هذا على مدار الساعة لمدة شهر، وانتهى بي المطاف في مصحة عقلية. وبعد خروجي من المستشفى، ظننت أنني تخرجت من المخدرات وأنتي الآن أستطيع الشرب بشكل اجتماعي. وسرعان ما اكتشفت أنني لا أستطيع. وعندها طلبت المساعدة من المدمنين المجهولين.

وهنا تعلمت أن مشكلتي الحقيقية لا تكمن في المخدرات التي كنت أتعاطاها، ولكن في شخصيتي المشوهة التي نمت على مدار سنوات من التعاطي وحتى قبل ذلك. ففي المدمنين المجهولين تمكنت من مساعدة نفسي من خلال مساعدة الآخرين في الزمالة. وأجد أنني أحرز تقدماً في مواجهة الواقع وأنمو يوماً بيوماً. أجد اهتمامات جديدة الآن لها معنى، وأدركت أن ذلك كان أحد الأشياء التي كنت أبحث عنها في المخدرات. أحياناً لا أزال أجد صعوبة في مواجهة الأمور، لكنني لم أعد وحدي، وأستطيع دوماً أن أجد شخصاً ليساعدني على تخطي الفترات الصعبة والمربكة. لقد وجدت أخيراً أشخاصاً مثلي يفهمون كيف أشعر. وأنا

الآن قادر على مساعدة الآخرين ليجدوا ما لدي لو كانوا حقاً يريدونه. أشكر الله - كما أفهمه - على هذه الطريقة في الحياة.

شيء ذو معنى

أعلم الآن أنني لست القائد أو الفيلسوف العظيم الذي حاولت جعل الناس يعتقدون أنني كنته. فبعد خمسة عشر عاماً من محاولة عيش هذا الوهم، أجد الآن أنني مقبول فقط لما أنا عليه. فطوال حياتي قمت بفعل الأشياء بطريقتي، وإذا عرض أي شخص آخر النصيحة أو الاقتراحات كنت أصده بعقل منغلق دون حتى أن أجرب ما لديه لأرى ما إذا كان سينجح أم سيفشل. ويبدو أنه على الرغم من أن طريقتي كانت تفشل دائماً، كان عليّ التعاطي مجدداً، حتى بدأت الرحلات المتكررة للسجن تقنعني بأن هناك شيئاً ما خطأ.

وصلت إلى نقطة كنت فيها أرغب بشدة في فعل شيء ما في حياتي يكون ذا معنى. كان عليّ تجربة شيء آخر قد ينجح. وكنت قد وجدت زمالة المدمنين المجهولين قبل عدة سنوات سابقة لهذا القرار، لكنني حينها لم أكن مستعداً للتغيير. وعلى الرغم من أنني أغلقت باب المدمنين المجهولين في العديد من المناسبات، فقد كنت دائماً موضع ترحيب مجدداً.

ومنذ أن أصبحت على استعداد للقيام بشيء ما حيال حياتي بمساعدة برنامج المدمنين المجهولين، أصبحت الحياة أكثر اكتمالاً وأكثر جدوى. فلم أتمكن من قبل من تجربة الحياة اليومية بدون المخدرات. كنت بحاجة إليها حتى أتمكن فقط من مواجهة كل يوم. أعلم أنه يجب علي

تغيير هذا النمط من التفكير والعيش إذا أردت البقاء ممتنعاً بالكامل. وهذا ما أفعله من خلال مبادئ برنامجنا.

وعلى الرغم من أنني لم يعد لدي الآن الرغبة أو الحاجة للمخدرات، فلا بد من ملء الفراغ الذي خلفته بشيء ذي قيمة، وقد عثرت على ذلك الشيء في المدمنين المجهولين. ويتحتم علي البقاء مع الفائزين وأن أمضي على نفس الدرب الذي يسلكونه. وطالما أتبع خطوات البرنامج، أعلم أنني أستطيع النجاح أيضاً. وعلى الرغم من أنني لا أجد البرنامج سهلاً. إلا أنه بسيط بما يكفي لشخص معقد مثلي ليطلبه.

كنت مختلفاً

قد تختلف قصتي عن القصص الأخرى التي سمعتموها، حيث إنني لم يتم اعتقالي أو إدخالني إلى مصحة. لكنني — وبالرغم من ذلك — قد وصلت إلى نقطة اليأس المطلق التي اختبرها العديد منا. فليس سجلي الحافل هو الذي يُظهر إدماني بل مشاعري وحياتي. فقد كان الإدمان أسلوب حياتي — الطريقة الوحيدة للحياة التي عرفتها طوال سنوات عديدة.

وبالتفكير في الماضي، يبدو أنني قد أقيمت نظرة على الحياة وقررت أنني لا أريد أي جزء منها. فقد جئت من أسرة محافظة مفككة تنتمي إلى الطبقة المتوسطة العليا. ولا يسعني تذكر لحظة لم أكن فيها تحت تأثير المخدرات. عندما كنت طفلاً صغيراً، اكتشفت أنني أستطيع تخفيف الألم بالطعام، وهنا بدأ إدماني للمخدرات.

كنت قد أصبحت جزءاً من حركة الهوس بالحبوب التي كانت رائجة في الخمسينيات. وحتى في ذلك الوقت، واجهت صعوبة في أخذ الأدوية وفقاً للإرشادات. فقد تصورت أن حبتين قد يكون تأثيرهما الجيد ضعف التأثير الذي تمنحه حبة واحدة. وأتذكر تخزين الحبوب وسرقة وصفات أمي الطبية، ومواجهة أوقات صعبة لجعل الحبوب تدوم حتى إعادة صرف الدواء مرة أخرى.

واصلت التعاطي بهذه الطريقة طوال سنواتي الأولى، وعندما كنت في المدرسة الثانوية ونفسي جنون المخدرات، كان التحول من الأدوية المخدرة التي تباع في الصيدليات إلى مخدرات الشارع أمراً طبيعياً. كنت بالفعل أتعاطي المخدرات بشكل يومي منذ ما يقرب من عشر سنوات؛ وتلك المخدرات كان قد توقف تأثيرها تقريباً. وكنت أعاني من مشاعر المراهقة كالدونية وعدم الاكتفاء. وكان الحل الوحيد الذي أملكه هو أنني لو تعاطيت شيئاً ما لتصرفت وشعرت على نحو أفضل.

كانت قصتي مع تعاطي مخدرات الشارع طبيعية تماماً. تعاطيت كل شيء وأي شيء متاح بشكل يومي. ولم يكن يهمني ماذا تعاطيت طالما كنت أشعر بالنشوة. وبدأت المخدرات جيدة بالنسبة لي في تلك السنوات. كنت جريئاً، كنت مُراقباً؛ كنت خائفاً؛ وكنت وحيداً. أحياناً كنت أشعر بأنني مطلق القوة، وأحياناً أخرى كنت أصلي من أجل الراحة من الحماقة — كنت أريد ألا أكون مضطراً للتفكير في أي شيء. وأتذكر الشعور بالاختلاف — كما لو لم أكن إنساناً عادياً — ولم أكن أستطيع تحمل الأمر. وبقيت في حالتي الطبيعية: مُخدراً.

في عام ١٩٦٦، على ما أعتقد، انتقلت إلى تعاطي الهيروين. بعد ذلك، ومثل العديد منا، لم يستطع أي شيء آخر أن يعطيني نفس النشوة. ففي البداية كنت أستمتع بالتعاطي في المناسبات، وبعد ذلك كنت أتعاطي فقط في العطلات الأسبوعية، لكن بعد عام أصبحت مدمناً، ثم بعد ذلك بعامين طُردت من الجامعة وبدأت العمل حيث يعمل مزودي بالمخدرات. تعاطيت وتاجرت في المخدرات وصارعت لمدة عام ونصف آخر قبل أن أشعر بالملل من كوني مريضاً ومتعباً. وجدت نفسي مُعتلاً ولم أعد قادراً على أداء دوري كإنسان. وخلال هذا العام الأخير من تعاطي، بدأت البحث عن المساعدة. ولم يفلح أي شيء، ولم يساعدني أي شيء.

وفي مرحلة ما، كنت قد حصلت على رقم هاتف رجل في المدمنين المجهولين. وبالعكس أفضل توقعاتي وبدون أمل، أجريت ما قد تكون أهم مكالمات هاتفية في حياتي.

لم يأت أحد لإنقاذي، ولم أشفَ على الفور. فقد قال الرجل ببساطة إنه إذا كان لدي مشكلة مع المخدرات، فقد أستفيد من الاجتماعات. وأعطاني عنوان الاجتماع لتلك الليلة. وقد كان بعيداً جداً، بالإضافة إلى أنني كنت أعاني من أعراض الانسحاب. كما أعطاني عنواناً لاجتماع آخر بعد بضعة أيام أقرب إلى منزلي. ووعده بأن أذهب وألقي نظرة. وعندما حلت ليلة الاجتماع، كنت خائفاً إلى حد الموت من أن يتم إلقاء القبض عليّ ومن مدمني المخدرات الذين قد أجدهم هناك. كنت أعرف أنني لست مثل المدمن الذي تقرؤون عنه في الكتب أو الصحف. وبالرغم

من هذه المخاوف حضرت أول اجتماع. كنت أرتدي بدلة سوداء مكونة من ثلاث قطع وربطة عنق سوداء، وكنت ممتنعاً لأربع وثلاثين ساعة بعد عامين ونصف من المعاناة. لم أكن أريد أن يعرفوا من وماذا كنت. لكني لا أعتقد أي خدعت أحداً. كنت أصرخ طلباً للمساعدة، والجميع كان يعرف ذلك. أنا حقاً لا أتذكر الكثير عن هذا الاجتماع الأول، لكن لا بد أنني سمعت شيئاً أعادني مرة أخرى. إن الشعور الأول الذي أتذكره في هذا البرنامج كان الخوف المتواصل من أنني قد لا أكون مؤهلاً وقد لا أكون مقبولاً لأنه لم يسبق أن ألقى القبض عليّ أو إدخالني إلى مستشفى بسبب المخدرات.

تعاطيت مرتين خلال أول أسبوعين لي في البرنامج وفي النهاية استسلمت. فلم أعد أهتم بما إذا كنت مؤهلاً أم لا. ولم أهتم بما إذا كنت مقبولاً، ولم أهتم حتى بما يعتقدونه الناس عني. فقد كنت متعباً لدرجة منعني من أن أهتم.

لا أتذكر متى بالضبط، لكن بعد فترة وجيزة من استسلامي، بدأت أجد بعض الأمل في أن هذا البرنامج قد ينجح معي. وبدأت في تقليد بعض الأشياء التي كان الفائزون يقومون بها. انخرطت في المدمنين المجهولين. وشعرت بالارتياح؛ كان أمراً رائعاً أن أكون ممتنعاً للمرة الأولى منذ سنوات.

وبعد أن أمضيت حوالي ستة أشهر بالزمانة، زالت زهوة الامتناع، وانتهت تلك الأيام الوردية التي كنت أعيشها. أصبحت الأمور صعبة. وبطريقة ما نجوت من أول اصطدام لي بالواقع. أعتقد أن

ووجدت أيضاً قليلاً من الإيمان، ومن خلاله وجدت الحرية. ووجدت الخدمة، وتعلمت أن ذلك يوفر الرضا الذي أحتهجه لتحقيق السعادة.

أم متخوفة

كنت أعتقد أن المدمن هو الشخص الذي يتعاطى المخدرات القوية، وهو الشخص الذي يكون في الشوارع أو السجن. وقد كان نمطي مختلفاً - فقد كنت أحصل على مخدراتي من الطبيب أو من الأصدقاء. كنت أعلم أن هناك خطباً ما، ومع ذلك حاولت فعل الصواب - في العمل، وفي زوجي، وفي تربية أبنائي. لقد حاولت جاهدة. وكنت أبلي جيداً ثم أفضل، واستمرت الأمور على هذا النحو وفي كل مرة كانت تبدو بلا نهاية: بدا الأمر وكأن شيئاً لن يتغير أبداً. أردت أن أكون أمّاً صالحة. وأردت أن أكون زوجة صالحة. أردت الاندماج في المجتمع ومع ذلك لم أشعر أبداً بأني جزء منه.

وقضيت سنوات وأنا أخبر أبنائي "أنا أسفة، لكن هذه المرة ستكون الأمور مختلفة". تنقلت من طبيب لآخر طالبة المساعدة. وذهبت للاستشارة وأنا أشعر بأن كل شيء سيكون على ما يرام الآن، ولكن بداخلي كنت أتساءل "ما الخطب؟". كنت أغير الوظائف، وأغير الأطباء، وأغير المخدرات، كنت أجرب مختلف الكتب، والأديان، حتى أنني قمت بتغيير لون شعري. وانتقلت من منطقة لأخرى، وغيرت الأصدقاء، وحركت الأثاث. وذهبت إلى العطلات وأيضاً بقيت محتبئة في منزلي - جربت الكثير من الأشياء على مر السنوات - وكنت أشعر باستمرار أنني مخطئة، أنني مختلفة، أنني فاشلة.

الأشياء الوحيدة التي نجحت معي في هذا الوقت كانت الرغبة في البقاء ممتعاً مهما حدث، والإيمان أن الأمور ستسير على ما يرام طالما لم أتعاط، والأشخاص الذين كانوا على استعداد لمساعدتي عندما كنت أطلب المساعدة. ومنذ ذلك الحين، كانت معركة شاقة؛ كان علي العمل للبقاء ممتعاً. فقد وجدت أنه من الضروري الذهاب إلى العديد من الاجتماعات، والعمل مع الأعضاء الجدد، والمشاركة في المدمنين المجهولين، والاندماج. وكان علي أن أطبق الخطوات الاثنتي عشرة بأفضل ما في استطاعتي، وكان علي أن أتعلم كيف أعيش.

اليوم حياتي أبسط كثيراً. فلدي وظيفة أحبها، وأنا مرتاح في زوجي، ولدي أصدقاء حقيقيون، وأنا عضو نشط في المدمنين المجهولين. يبدو أن هذا النوع من الحياة يناسبني تماماً. فقد كنت في الماضي أقضي وقتي في البحث عن الحلول السحرية - الأشخاص، والأماكن، والأشياء التي من شأنها أن تجعل حياتي مثالية. لم يعد لدي وقت للسحر. فأنا منشغل للغاية في تعلم كيف أعيش. إنها عملية طويلة وبطيئة. وأحياناً أظن أنني سأصاب بالجنون، وأحياناً أفكر "ما الفائدة؟"، وأحياناً أعيد نفسي مرة أخرى إلى سجن الهوس بالذات معتقداً أنه لا يوجد مخرج، وأحياناً أظن أنني لا أستطيع تحمل مشكلات الحياة بعد الآن. ولكن بعد ذلك يوفر هذا البرنامج حلاً وتمر الأوقات العصيبة.

في معظم الأوقات تكون الحياة جيدة، وأحياناً تكون الحياة رائعة؛ رائعة أكثر من أي وقت مضى. لقد تعلمت أن أحب نفسي. ووجدت الصداقة. وأصبحت أعرف القليل عن نفسي ووجدت التفاهم.

البداية: "باتي، لم تعودى مضطرة للصراع بعد الآن، فيمكنك أن تكونى من تريدين وأن تفعلى ما تريدينه".

ومنذ وجودى فى البرنامج، استمعت إلى العديد من الناس ورأيتهم يمشون بنجاحات وإخفاقات. واستخدمت التعاليم التى شعرت بأنها الأفضل بالنسبة لى. وكان لا بد من تغيير مجال عملى وكان على أن أعود للدراسة. فقد كان على إعادة تعلم كل شىء وعدت إلى المستوى الدراسى الثانوى. وتطلب ذلك الكثير من الوقت لكنه كان مجدياً للغاية.

كنت قد قررت أيضاً أنني أحتاج إلى التعرف على نفسى بشكل أفضل قبل الدخول فى علاقة ذات معنى مع رجل. وأنا أتعلم التواصل مع بناتى. وأجرب الكثير من الأشياء التى لطالما أردت فعلها لسنوات. وأنا قادرة على تذكر العديد من الأشياء التى تعمدت أن أنساها. وجدت بأن "باتى" ليست تلك الكومة الكبيرة من اللاشئ، لكنها شخص وشىء لم أتوقف حقاً للنظر فيه أو الاستماع إليه. الأول من أبريل ستكون الذكرى الخامسة لى فى المدمنين المجهولين. يبدو الأمر وكأنها كذبة أبريل!

مدمن بدىن

أنا مدمن. وقد تعاطيت ما لا يقل عن خمسين نوعاً مختلفاً من المخدرات بشكل منتظم لمدة ثمانية عشر عاماً. لم أكن أعلم ذلك عندما بدأت التعاطى، لكننى تعاطيت المخدرات لسبب واحد فقط ألا وهو أنني لم أحب الطريقة التى شعرت بها. أردت أن أشعر على نحو أفضل. وفضيت ثمانية عشر عاماً محاولاً الشعور بشكل مختلف. فلم أستطع

عندما أنجبت طفلى الأول، أحببت الأمر عندما أفقدونى الوعى: وأحببت شعور الأدوية التى أعطونى إياها. كان شعوراً بأن أياً كان ما يحدث حولى، فأنا حقاً لا أدركه ولا أهتم به. وعلى مر السنوات، أعطتني المهذئات شعوراً بأن لا شىء ذو أهمية. وقرب النهاية، اختلطت الأمور بشدة لدرجة أنى لم أكن متأكدة مما كان مهماً ومما كان غير مهم. كنت أرتجف من الداخل والخارج. فالمخدرات لم تكن تجدي نفعاً.

وكنت لا أزال أحاول، لكن بمقدار ضئيل. كنت قد تركت عملى وحاولت العودة مرة أخرى لكنى لم أستطع. كنت أستلقى على الأريكة خائفة من كل شىء. وكان وزنى ستة وأربعين كيلوجراماً ولدى قروح على شفتى وأنفى. وكنت أعانى من داء السكرى وأرتعش لدرجة أننى كنت أواجه صعوبة فى وضع الملعقة داخل فمى. كنت أشعر أنى فى مهمة لقتل نفسى، وأن الناس من حولى كانوا يريدون إيذائى. كنت منهاراً عقلياً وجسدياً. وكنت قد أصبحت جده للثو ولم أستطع حتى التواصل مع طفل صغير. كنت تقريباً بلا جدوى تماماً. أردت أن أكون جزءاً من الحياة، لكنى لم أكن أعرف كيف. وكان جزء منى يخبرنى بأنه من الأفضل أن أكون ميتة، وجزء آخر كان يخبرنى بأنه لا بد وأن هناك طريقة أفضل للحياة.

عندما بدأت فى برنامج المدمنين المجهولين، كان هناك العديد من الأشخاص الذين اقترحوا على عمل الأشياء اليومية فقط، مثل الأكل، الاستحمام، ارتداء الملابس، الذهاب للتنزه، والذهاب إلى الاجتماعات. وقالوا لى: "لا تخافى، لقد مررنا جميعاً بذلك". ذهبت إلى الكثير من الاجتماعات على مدار السنين. لكن شىء واحد ظل عالقاً فى ذهنى منذ

مواجهة حقائق الحياة اليومية. كوني طفلاً بديناً طوال حياتي، جعلني ذلك أشعر بالرفض.

ولدت في أريزونا عام ١٩٣٥ وانتقلت إلى كاليفورنيا في أوائل الأربعينيات. تنقلت عائلتي من ولاية لأخرى، وتزوج والدي عدة مرات. وكان أبي يشرب الخمر بنهم؛ وقد كان إما في حالة من الاعتداد بالنفس أو حالة من التدهور التام. وكان هذا واحداً من أسباب عديدة جعلتنا نتنقل بكثرة.

وبينما كنت أنتقل من مدرسة إلى أخرى، كنت أحكي عن التجارب التي مررت بها وأتحدث عن زوجات أبي العديديات. ولسبب ما، كانوا يعتقدون أنني كاذب. وبدا الأمر وكأن الصحبة الوحيدة التي قبلت بي، بغض النظر عن المكان الذي أذهب إليه، هم الأنايس "الأقل شأناً" ولم أكن أشعر قط بأني شخصاً قليل الشأن. وجعلني هذا أشعر ببعض القيمة الذاتية. مما جعلني قادراً على التعالي عليهم.

كانت حياتي العائلية مشوشة ومؤلمة، لكن تم تربيتي على الكثير من القيم الأخلاقية السليمة أثناء نشأتي. وحاولت دائماً أن أبقى في وظيفة، وفي الحقيقة تمكنت في معظم الأوقات من أن أدير تجارتي الخاصة. حتى أنني تمكنت من المحافظة على مكانة اجتماعية ما بالانتفاء إلى منظمات اجتماعية.

كان طولي متراً وخمسة وستين سنتيمتراً، وكنت أزن مئة وسبعة وعشرين كيلوجراماً. وكنت أكل بشكل قهري في محاولة للتعامل مع مشاعري وعواطفني وكبي يجعلني ذلك أشعر على نحو أفضل. وفي واقع

الأمر، هذه هي الطريقة التي أوصلتني في الأصل إلى تعاطي المخدرات القوية. كنت أرغب في إنقاص وزني بشدة لدرجة أنني أصبحت لدي النية لتعاطي الهيروين. وظننت أنني سأكون ذكياً بما يكفي كي لا أدمن عليها، وأني سأتمكن من التعاطي وفقدان شهيتي، والشعور على نحو الأفضل والتغلب على المخدرات. تنقلت في أرجاء البلد وانتهى بي الأمر في الإصلاحيات والسجون. وكانت هذه بداية النهاية، فلم أكن فقط أكلواً بشكل قهري وظللت بديناً، بل كنت أيضاً مدمناً على المخدرات التي أتعاطاها.

أخبرني أحدهم عن زمالة المدمنين المجهولين عندما كنت في مرحلة من اليأس والتدهور التام. لم يكن لدي مكان أذهب إليه، فدخلت إلى هذه الزمالة بإحباط شديد، وكأنه لا يوجد مخرج. كنت مفلساً أخلاقياً تماماً وكلياً. ولم أكن أعرف شيئاً عن القيم الروحانية. لم أكن أعرف شيئاً عن عيش الحياة. وفي نهاية المطاف لم تكن الحياة تعني شيئاً سوى الألم بشكل يومي. كل ما كنت أعرفه هو وضع شيء ما في داخلي — طعام أو مخدرات — أو إساءة استخدام الجنس لكي أشعر بالمتعة، وهو ما لم يعد يجدي نفعاً. أنا فقط لم أستطع الحصول على ما يكفي من أي شيء.

عندما جئت إلى هذا البرنامج، وجدت شيئاً لم أختبره من قبل: التقبل التام لمن وماذا كنت. دُعيت إلى مواصلة العودة إلى الزمالة، حيث قيل لي إنه لا توجد رسوم أو مستحقات وإنني قد دفعت المستحقات بالفعل خلال حياتي السابقة، كما قيل لي إنه إذا واصلت العودة، فقد أجد الحرية التامة وطريقة جديدة للحياة.

اليوم، وبعد عدة سنوات، أجد أنني حر من الإدمان ومن الإفراط في الأكل بشكل قهري، ولدي مكانة في المجتمع. لدي منزل جميل وعائلة، ومنصب إداري، والأهم من كل ذلك لدي علاقة شخصية مع إلهي، الذي جعل كل هذه الأشياء ممكنة. أنا قادر على الشعور بالمتعة، وعلى الشعور بالبهجة والسعادة، وعلى الشعور بالسكينة، حتى عندما لا تكون الأمور جيدة كما ينبغي أن تكون.

أنا مُدين بحياتي لزمالة المدمنين المجهولين والله، لا يوجد جدال في ذلك. لا أستطيع سوى أن أعرب عن أمني أنه إذا كنت تعاني أيضاً كما عانيت أنا يوماً ما، فسوف تقوم بتطبيق مبادئ المدمنين المجهولين، وسوف تجد الحرية من الألم وحياة ذات معنى ومزدهرة.

الاثنتي عشرة خطوة والاثنى عشر تقليدًا مقتبسةً للتعديل بتصريح من
AA World Services Inc.

Copyright © 2023
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
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.wsoiran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافقة عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804067 Arabic 7/23

WSO Catalog Item No. AR1500