

## نظرة أخرى

قد تتنوع تعريفات الإدمان بقدر تنوع أساليب التفكير المبنية على البحث والتجربة الشخصية، وليس غريباً أن نجد أوجهاً عديدة صادقة للخلاف في التعريفات التي نسمعها... بعضها يناسب مجموعة أكثر من غيرها بناءً على ما لاحظوه وأصبحت حقائق معروفة لديهم. فلو قبلنا 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 اتفقاتنا على ما لا ينطبق على الإدمان فسوف يصبح ما ينطبق على الإدمان أكثر وضوحاً.

ربما يمكننا الاتفاق على بعض النقاط الأساسية.

### ١. 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 تكون حريتنا مقيدة حيث لا يمكننا الثقة إن كانت أفعالنا نابعة من رغبة واعية في تعافٍ مستمر أم من أمنية غير واعية للعودة للتعاطي، فنحن نلجأ للتلاعب بالناس والظروف وللتحكم في كل تصرفاتنا مما يدمر تلقائيتنا... والتلقائية عنصر مكمل للحرية. ونفشل في إدراك حقيقة أن حاجتنا إلى التحكم نابعة من خوفنا من فقدان هذا التحكم. إن هذا الخوف القائم على إخفاقات سابقة وفشل في حل مشاكل الحياة يمنعنا من اتخاذ قرارات هادفة والتي لو عملنا بمقتضاها لزال عنا الخوف الذي يعوقنا

### ٢. الإدمان لا يحقق نمواً شخصياً

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

### ٣. الإدمان لا يحقق الرضا

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

يمكن تلخيص كل ما سبق في أن...

## ٤. الإدمان ليس أسلوباً للحياة

العالم المحكوم بالمرض والأنانية والتمحور حول الذات والانغلاق الذي يعيش فيه المدمن يستحيل أن يوصف بأنه أسلوب حياة؛ ربما يكون - على أفضل تقدير - أسلوباً للبقاء حياً لفترة ما، وحتى في هذه الفترة الوجيزة فإنه أسلوب لليأس والدمار والموت. إن أي أسلوب حياة ينشد الإشباع الروحاني يتطلب بالتحديد ما يفتقده الإدمان: الحرية والنية الحسنة والعمل الإبداعي والنمو الشخصي.

مع الحرية تصبح الحياة ذات مغزى وتغيير وتطور وتطلع للحياة أماناً بأمل متعقل وإدراك أغنى وأعظم من رغباتنا وإنجازاتها الشخصية لأنفسنا. هذه بالطبع بعض مظاهر التطور الروحاني الذي ينتج عن الممارسة اليومية للخطوات الاثنتي عشرة لزمامة المدمنين المجهولين.

إن النية الحسنة موقف يشمل الآخرين بالإضافة إلى أنفسنا، إنه يجعلنا نقدر حياة الآخرين كتقديرنا لحياتنا، ويصعب تحديد إن كانت المشاركة الوجدانية تنتج عن النية الحسنة أم العكس؛ فلو أمكننا اعتبار أن المشاركة الوجدانية هي قدرتنا على رؤية واعية للآخرين في أنفسنا دون أن نفقد هويتنا لرأينا تشابهاً بين الاثنين، حين نقبل أنفسنا فكيف لنا أن نرفض الآخرين؟ إن المودة تأتي من رؤية أوجه التشابه، بينما ينتج عدم التسامح عن الاختلافات التي لا نتقبلها.

إننا نستخدم في النمو الشخصي كلاً من الحرية والنية الحسنة في التعاون مع الآخرين، فنحن ندرك أننا لا نستطيع الحياة وحدنا؛ فالنمو الشخصي نمو أيضاً في علاقتنا بالناس، وعلينا أن نفحص قيمنا الشخصية والاجتماعية والروحانية 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 انهم لأنه جمع نافع لنا أو للآخرين، ثم التصرف على أساسهما بتلقائية، هنا يتضح الكثير من المبادئ الأساسية لتصرفاتنا وحينها نستطيع اتخاذ القرارات انطلاقاً من مبادئ ذات قيمة حقيقية لنا.

يتضح الهدف من الخطوات الاثنتي عشرة لزمامة 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، فقيمتنا الحقيقية تكمن في التكيف مع أنفسنا. ومع الشعور بالمسؤولية تجاه أنفسنا وتصرفاتنا تحتل الحرية المقام الأول في حياتنا. وبالممارسة اليومية نحافظ على حريتنا ونميتها، وهذا فعل إبداعي بلا حدود. أما النية الحسنة فهي بالطبع بداية أي نمو روحاني، وهو يُكسب تصرفاتنا حباً

وعاطفة. حينما تظهر هذه الأهداف الثلاثة: الحرية والفعل الإبداعي والنية الحسنة في الخدمة داخل الزمالة - دون انتظار مكافأة شخصية - فإنها تثمر تغيرات ذات نتائج مبهرة ولا حصر لها، لذلك فالخدمة أيضاً قوة أعظم من أنفسنا وتعني الكثير للجميع.



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 5-AR

نظرة أخرى

امتتاني يعبر عن نفسه  
عندما أهتم بالآخرين وأشار بهم  
أسلوب زمالة المدمنين المجهولين

A

Copyright © 2004  
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  
Website: 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.na-iran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين.

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-699-1 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3105