

## تجربة مدمن مع التقبل والإيمان والالتزام

عندما تعرفت على برنامج زمالة المدمنين المجهولين كنت قد حددت مشكلتي: كنت أرغب في الامتناع عن التعاطي ولا أعرف كيف. فنتيجة لطبيعة الإدمان كان كل ما في شخصيتي موجهاً نحو الحصول على المخدرات والتعاطي وإيجاد الطرق والوسائل للحصول على المزيد. كانت كل سمات شخصيتي تعزز في نفسي هذا الهاجس، وبما أنني كنت لا أفكر إلا في نفسي، حاولت إدارة أمور حياتي بالتلاعب بالناس والظروف لمصلحتي... قد أفلتت زمام الأمور من يدي تماماً، وأرغمني ذلك الهاجس على تكرار تعاطي المخدرات ضد إرادتي - مع علمي أنه تدمير للذات - وضد غريزة حب البقاء الأساسية. بعد أن فقدت صوابي وأصبحت عاجزاً وبلا أمل، تخليت عن الصراع وتقبلت فكرة أنني مدمن وأن حياتي غير قابلة للتسيير وأني بلا قوة تجاه مرضي. لم تسعفني قوة إرادتي في إحداث تغيير في طبيعة جسدي المريض الذي تملكه رغبة قهرية في تعاطي المخدرات، ولم تسعفني قدرتي على التحكم في نفسي لإحداث تغيير في عقلي المريض الذي تسيطر عليه فكرة تعاطي مواد تغير المزاج للهروب من الواقع، كما لم تستطع مثلي العليا إحداث تغيير في روحي المريضة الماكراة المخادعة المتسمة بالأناية التامة. وبمجرد تقبلي لفكرة عاجزي لم أعد بحاجة لتعاطي المخدرات، فهذا التقبل لحالتي - من عاجزي تجاه الإدمان وعدم قدرتي على إدارة حياتي كان المدخل لتعافي.

بمساعدة مدمنين يتعافون في اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين امتنعت دقيقة بدقيقة وساعة بساعة ويوماً بيوم، لكني ظللت راغباً في نشوة التعاطي، فالحياة كانت لا تُحتمل بدون مخدرات. وازداد مع الامتناع شعوري بفقدان الأمل حتى أكثر من ذي قبل، ووسوس لي عقلي بالتعاطي حتى أستطيع مسيطرة هذه الأحاسيس، فتقبلي لعجزتي وعدم قدرتي على إدارة حياتي جعلاني بحاجة لقوة أعظم من مرضي، لأغير طبيعتي الميالة لتدمير الذات. أخبرني من قابلتهم في الاجتماعات أنهم وجدوا قوة أعظم من إدمانهم في برنامج زمالة المدمنين المجهولين. هؤلاء أناس ممتعون منذ شهر أو سنين ولم تعد لديهم رغبة حتى في التعاطي، وأخبروني أنني يمكن أن أفقد الرغبة في تعاطي المخدرات بالعيش طبقاً لبرنامج زمالة المدمنين المجهولين. ولم يكن أمامي إلا أن أصدقهم؛ فأنا جربت الأطباء البشريين والنفسيين والمستشفيات والمصححات العقلية وتغيير الوظيفة والزواج والطلاق... وفشلت كل محاولاتني وبدا لي أنه لا يوجد أمل، لكنني وجدت أملاً في زمالة المدمنين المجهولين حيث التقيت بمدمنين يتعافون وتوصلت للإيمان بأنه يمكنني أن أتعلم كيف أحياء دون مخدرات، ووجدت في زمالة المدمنين المجهولين الإيمان الذي أحتاجه لأبدأ التغيير.

كنت ممتنعاً عن التعاطي في هذا الوقت واعتقدت اعتقاداً يشوبه التردد بأنني أستطيع الاستمرار في الامتناع، فقد كنت حتى ذلك الحين أشعر وأفكر كمدمن ولكن دون أن أعطى، وظلت شخصيتي وصفاتي كما كانت دائماً دون تغيير، وكنت بكل جوارحي أملي على

نفسي تدمير ذاتي وكان لا بد من التغيير وإلا عدت للتعاطي مجدداً. لقد تقبلت حالتي وأمنت بإمكانية تعافي، وحتى أتمكن من ذلك كان عليّ أن ألتزم تماماً بالمبادئ الروحية لبرنامج زمالة المدمنين المجهولين.

فقررت بمساعدة موجهي أن أوكل حياتي وإرادتي إلى عناية الله على قدر فهمي وكانت تلك نقطة تحول بالنسبة لي؛ فهذا القرار تطلب تقبلاً مستمراً وإيماناً ينمو بلا توقف والتزاماً يومياً بالتعافي، كان قرارني بتوكيل حياتي وإرادتي لله يقضي بأن أفحص نفسي وأحاول بعزم أن أغير أسلوبني في معايشة الواقع، وبفعل هذا الالتزام اكتسبت الأمانة في حياتي. هكذا يحقق برنامج زمالة المدمنين المجهولين نجاحاً معي: عندما أقبّل مرضي وأؤمن بأن هذا البرنامج قادر على تغييرني وألتزم بمبادئ التعافي الروحية.

حان الآن وقت الفعل، فلو لم أغير سأصبح بائساً وأعود للتعاطي من جديد. وما يقترحه برنامج زمالة المدمنين المجهولين من أفعال يمكنه تغيير شخصيتي وصفاتي. عندما أفحص نفسي بأمانة وأدون كل ما فعلته وما شعرت به بالكتابة، وأكشف تماماً مكنون نفسي لله ولشخص آخر، متحدثاً عن أدق أسرارني المتعلقة بمخاوفي وغضبي واستيائي. عندما أقوم بهذه الأشياء يفقد الماضي تحكمه في حياتي وأتحرر، فأعيش طبقاً لمثلي العليا اليوم وأبدأ في التصرف بشكل مختلف وأصبح مستعداً للتغيير بمساعدة الله ليجعلني الشخص الذي يريدني أن أكون.

و عندما دعوت الله أن يزيل عني نقائصي، بدأت أكون صورة معقولة عن نفسي على أساس واقعي.

وعندما قدمت إصلاحات لمن أذيتهم، تعلمت كيف أسامح نفسي والآخرين.

إنني أفحص تصرفاتي بانتظام وأصحح أخطائي أولاً بأول، وأطور وأقوي ثقتي وإيماني بالمبادئ الروحية باستمرار، وأقدم شيئاً للآخرين بمشاركة تجربتي من خلال برنامجنا وأحاول معايشة المبادئ التي تعلمتها. هذه الخطوات الاثنتي عشرة أتاحت لي فرصة التوقف عن التعاطي وأفقدتني الرغبة فيه، ومنحتني أسلوب جديد في الحياة.



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 14-AR

تجربة مدمن مع التقبل  
والإيمان والالتزام

Copyright © 2007  
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 978-1-55776-706-6 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3114