

تقبل الذات

المشكلة

يمثل قلة تقبل الذات مشكلة للكثير من المدمنين المتعافين، حيث يصعب اكتشاف هذه المشكلة الدقيقة وكثيراً ما تمر دون أن ندرکها، فيظن الكثيرون منا أن مشكلتنا الوحيدة هي تعاطي المخدرات وينكرون أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة، وقد يستمر هذا الإنكار يعذبنا حتى بعد أن نتوقف عن التعاطي. إن الكثير من المشاكل التي نواجهها في التعافي المستمر تنتج عن عدم تقبلنا العميق لأنفسنا، وقد لا ندرک أن هذا القلق هو مصدر مشكلتنا لأنه كثيراً ما يتخذ مظاهر أخرى، فقد نجد أنفسنا سريعي الانفعال 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 هذا السخط، وكثيراً جداً ما نكتشف أننا ننتقد أنفسنا بقسوة ونغمس في كراهية ذاتنا ورفضها.

قبل مجيئنا لزوال المدمنين المجهولين قضى معظمنا حياتنا رافضاً لنفسه، 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 اكتساب 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، لكننا نساء 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.

الاثنتي 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 متاعب قبل أن نتمكن من تقبل أنفسنا كبشر.

وثاني ما نحتاج إليه لمساعدتنا في تقبل أنفسنا هو الإيمان بقوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب، وليس علينا أن نؤمن بهذه القوة العظمى انطلاقاً من مفهوم شخص معين، لكننا نؤمن بها انطلاقاً من مفهوم يناسبنا. إن المفهوم الروحاني لتقبل الذات هو أن ندرک أنه لا بأس إن شعرنا بالألم عند ارتكابنا للأخطاء، وأن نعرف أننا لسنا كاملين.

إن أقوى الأساليب مفعولاً في الوصول لتقبل الذات هو تطبيق خطوات التعافي الاثنتي 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 فحصى 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 سينمو تقبلنا لأنفسنا وتتطور حياتنا للأفضل.

أحياناً ما ننزلق إلى أحداث مؤثرة نرغب فيها أن نكون كما نعتقد أنه يجب عليه أن نكون، وقد يغلبنا الشعور بالإشفاق على الذات والكبرياء... لكن بتجديد إيماننا بقوة أعظم منا، نحصل على الأمل والشجاعة والقوة لكي ننمو.

إن تقبل الذات يحقق لنا التوازن في تعافينا، فلا نعود مضطرين للبحث عن رضا الآخرين لأننا راضين بأن نكون أنفسنا، لهذا لنا الحرية في أن نؤكد ميزاتنا بامتنان وأن نبتعد بتواضع عن عيوبنا وأن نصبح بأفضل ما يمكننا أن نكون عليه كمدمنين متعافين. وتقبلنا لأنفسنا يعني أننا 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 ونجرب الدفء والاهتمام الناتج عن مشاركة مدمنين في التعافي والحياة الجديدة.



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 19-AR

تقبل الذات

اللهم امنحني السكينة
لأتقبل ما لا أستطيع تغييره،
والشجاعة لأغير ما أستطيع تغييره،
والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

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 978-1-55776-710-3 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3119