

## 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 الزمالة قد يأتي الانتكاس مؤلماً فينتج عن ذلك تطبيق أكثر حازم للبرنامج. وبنفس المنطق رأينا بعض الأعضاء يظنون ممنوعين لفترات طويلة، ولكن عدم الأمانة وخداع النفس يحرمهم من الاستمتاع بالتعافي الكامل وتقبل المجتمع لهم. إن الامتناع التام والمستمر المصحوب بالتعاون الوثيق مع أعضاء مجموعات زمالة المدمنين المجهولين لازال هو أفضل أساس للنمو.

ورغم أن كل المدمنين بشكل عام متمثلون من حيث النوع، إلا أننا نلتقي كأفراد في درجة المرض وسرعة التعافي. وأحياناً نجد أن الانتكاس هو 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 للتعافي 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 يجتذبننا، لكننا نعرف أن ما أصبنا عليه يأتي 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 تعبت عقولنا من تكرار أفكارنا الجديدة وتعبت أجسادنا من نشاطاتنا الجديدة، لكننا نعرف أننا إن لم نكرها فسنعود بالضرورة إلى تصرفاتنا القديمة. وقد يصيبنا الشك في أننا إن لم نستخدم ما لدينا فسوف نفقده. هذه عادة 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 فعل غيرنا من خلال الخطوات الاثني 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 ننشئ لعدوين يبدو أنهما متاصلين فينا: اللامبالاة والمماطلة، فمقاومتنا للتغيير تبدو وكأنها جزء لا يتجزأ منا ولابد من انفجار نووي من نوع ما لإحداث تغيير يفتح الطريق أمام أفعال مختلفة. وربما زودنا الانتكاس - إن خرجنا منه سالمين - بشحنة لعملية هدم هاتين الصفتين. إن الانتكاس - وأحياناً موت أحد المقربين منا - قد يجعلنا ندرك حاجتنا الماسة لعمل شخصي قوي.

## قصص شخصية

نمت زمالة المدمنين المجهولين كثيراً منذ عام ١٩٥٣، وعلمنا من أنشأوا هذه الزمالة - وهم من نحمل لهم حياً عميقاً ودائماً - الكثير عن الإدمان والتعافي. وفي الصفحات التالية نقدم لكم كيف بدأنا. الجزء الأول كتبه أحد أقدم أعضائنا عام ١٩٦٥، ويمكنكم أن تجدوا قصصاً أحدث عن تعافي أعضاء زمالة المدمنين المجهولين في النص الأساسي Narcotics Anonymous.

### نحن بالفعل نتعافي

رغم أن "السياسة قد تجعل الغرباء متآلفين" كما قيل قديماً، فالإدمان يجعلنا ننتمي إلى نفس النوعية. قد تتباين قصصنا الشخصية في النموذج الفردي، لكننا نحمل في نهاية الأمر ذات الشيء المشترك، هذا المرض أو الخلل المشترك هو الإدمان، ونحن نعرف جيداً الشئتين اللذين يكونان آدماناً حقيقياً: وهما الفكرة المسيطرة والسلوك القهري. الفكرة المسيطرة؛ هذه الفكرة المتسلطة التي تعيدنا مرة بعد أخرى إلى مخدرنا المعتاد أو بديل له لنحصل مجدداً على الطمأنينة والراحة اللتين عرفناهما يوماً ما.

أما السلوك القهري؛ فبعد أن بدأنا الطريق بتعاطي أول حقنة أو أول قرص أو أول 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 أماننا لنفعله؟ وبرز أماننا هذا الاختيار: إما أن نستمر بكل ما نستطيع لنصل لنهايات مريرة - السجن أو المصحات أو الموت - أو نجد أسلوباً جديداً للحياة. في الماضي لم يُنح هذا الاختيار الأخير إلا للقليل من المدمنين، والمدمنون اليوم أوفر حظاً، فلأول مرة في التاريخ ثبت أسلوب بسيط نفسه في حياة الكثير من المدمنين، وهو متاح لنا جميعاً، إنه برنامج بسيط وروحاني ولكنه ليس ديني، يعرف باسم "زمالة المدمنين المجهولين".

عندما أوصلني إدماني إلى حد العجز الكامل وانعدام الفائدة والاستسلام منذ ١٥ عاماً مضت\* لم تكن هناك زمالة المدمنين المجهولين، فوجدت زمالة مدمني الكحول المجهولين، وفي هذه الزمالة قابلت مدمنين وجدوا أيضاً فيها الحل لمشكلتهم، لكننا كنا نعرف أن هناك الكثيرين الذين لا زالوا يتخبطون في طريق من خيبة الأمل والتدهور والموت لأنهم لم يتمكنوا من الترابط والاندماج مع مدمني الكحول في زمالة مدمني الكحول المجهولين، توقف اندماجهم عند مستوى الأعراض الواضحة ولم يتعمق إلى مستوى الإحساس أو المشاعر؛ حيث تصبح المشاركة الوجدانية علاجاً شافياً لكل المدمنين. ومع العديد من المدمنين الآخرين وبعض أعضاء زمالة مدمني الكحول المجهولين الذين كان لديهم إيمان عظيم بنا وبالبرنامج شكلنا ما يعرف الآن باسم "زمالة المدمنين

المجهولين" في شهر يوليو عام ١٩٥٣ وشعرنا بأن المدمن الآن سيجد ومنذ البداية كل ما يحتاجه من الترابط والاندماج ليقنع نفسه بأنه يمكنه البقاء ممتنعاً مُحْتَذِياً مثال آخرين يتعافون منذ سنوات طويلة.

هذا الأمر الذي كنا نحتاجه مبدئياً أثبت نفسه خلال السنوات الماضية. تلك الكلمات غير المنطوقة من التقدير والثقة والإيمان التي نسميها المشاركة الوجدانية خلقت الجو المناسب لشعر بالزمن وملامسة الواقع والتعرف مجدداً على القيم الروحية التي فقدناها الكثير منا منذ زمن. نحن نزداد في برنامجنا للتعافي عدداً وقوة. لم يحدث أبداً أن اجتمع مثل هذا العدد الكبير من المدمنين الممتنعين بمحض إرادتهم وفي مجتمع حر حيث يشاؤون للحفاظ على تعافيهم بحرية تامة وخلافة.

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، أمنا بأن هذا يختلف عن كل الأساليب الأخرى التي جربها من أيدي الانسحاب طويلاً من المجتمع، شعرنا أنه كلما بكر المدمن في مواجهة مشكلته في حياته اليومية سيصبح بالسرعة نفسها 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، وبرغم هذا بقي كثيرون وعاد آخرون بعد انتكاستهم. والجانب المشرق في هذه الحقيقة أن لدى الكثيرين من أعضائنا الحاليين فترات طويلة من الامتناع ومقدرة أفضل على مساعدة العضو الجديد، وأسلوبهم القائم على القيم الروحية لخضواتنا وتقاليدنا هو القوة الفعالة التي تأتي بالزيادة والوحدة لبرنامجنا. الآن نعرف أن الوقت قد حان حيث لن يقبل المجتمع أو المدمن نفسه تلك الكذبة القديمة المهترئة التي تقول "عندما تصبح مدمناً تبقى دائماً مدمناً". فنحن بالفعل نتعافي.

\* كُتبت في سنة ١٩٦٥



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 6-AR

## التعافي والانتكاس

أعيد نشره من الكتيب الأبيض  
زمالة المدمنين المجهولين

Copyright © 2007  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

جميع الحقوق محفوظة

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

T +1/818.773.9999

F +1/818.700.0700

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.wsoiran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين

Narcotics Anonymous,    The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-711-0 Arabic 1/24

WSO Catalog Item No. AR3106