



الكتيب الأبيض

هذه النسخة غير موثقة وغير مخصصة للبيع

مقدمة..

هذا الكتاب عبارة عن مقدمة لزمالة المدمنين المجهولين. أنه مكتوب لأولئك الرجال والنساء الذين يعانون مثلنا من ما يبدو إدمان يائس للمخدرات. لا يوجد علاج للإدمان، ولكن التعافي ممكناً من خلال برنامج قائم على مبادئ روحانية بسيطة. ليس المقصود من هذا الكتيب أن يكون شاملاً، ولكنه يحتوي على الأساسيات التي نعلم من خلال خبراتنا كأفراد و مجموعات 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 تمركزا بالكامل في المخدرات بشكل أو بآخر ،
في الحصول عليها وتعاطيها وفي إيجاد الطرق والوسائل
للحصول على المزيد ، فقد عشنا لنتعاطى وتعاطينا لنعيش.
بمنتهى البساطة المدمن هو "رجل أو امرأة" تسيطر المخدرات
على حياته ، فنحن أناس في قبضة مرض متفاقم نهايته لا تتغير
: السجون أو المصحات أو الموت.

ما هو برنامج زمالة المدمنين المجهولين؟

المدمنين المجهولين هي زمالة أو جمعية لا تهدف إلى الربح
وتتكون 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 تنجح.

لا توجد قيود على زمالة المدمنين المجهولين فنحن غير منتسبين لأية منظمات أخرى وليس لنا أية رسوم اشتراك أو مستحقات ولا نوقع تعهدات ولا نقدم وعودًا لأي 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 ديانتة 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 نهتم 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 المجئ إلى زمالة المدمنين المجهولين لم يكن باستطاعتنا تسيير أمور حياتنا ولم يكن باستطاعتنا الاستمتاع بالحياة كالأخرين، كنا بحاجة إلى شيء مختلف واعتقدنا أننا وجدناه في المخدرات. وضعنا تعاطيها فوق مصلحة عائلتنا وزوجاتنا وأزواجنا وأطفالنا . كنا مُصرين على الحصول على المخدرات بأي ثمن وتسببنا في أذى عظيم لكثير من الناس ولكننا آذينا أنفسنا أكثر من أي شخص آخر، وبعدم قدرتنا على تقبل

مسؤولياتنا الشخصية كنا في الواقع نخلق المشاكل لأنفسنا
وبدا أننا غير قادرين على مواجهة الحياة بشروطها .
أدرك معظمنا أننا بإدماننا كنا ننتحر ببطء ولكن الإدمان عدو
ماكر للحياة لدرجة أننا فقدنا القوة على فعل أي شئ حياله.
انتهى الأمر بالكثير منا إلى السجن أو طلب العلاج من خلال الطب
والدين والعلاج النفسي ولكن أيًا 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 زمالة المدمنين المجهولين.
بعد المجئ إلى زمالة المدمنين المجهولين أدركنا أننا مرضى وأن
مرضنا ليس له علاج معروف لكنه مع ذلك يمكن محاصرته عند
حد ما وعندئذ يكون التعافي ممكنًا.

كيف ينجح البرنامج ؟

إذا كنت تريد ما نقدمه لك وتنوي بذل الجهد للحصول عليه فأنت
إذًا مستعد لاتخاذ خطوات معينة، فأليك المبادئ التي مكنتنا
من التعافي.

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 قرارًا 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.
- ١٢- بتحقيق صحة 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 ، إننا 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 والتفتح الذهني والنية، وبالتحلي بهذه المبادئ فنحن على الطريق الصحيح.

نحن نشعر أن أسلوبنا في التعامل مع مرض الإدمان واقعي تمامًا ، فمساعدة مدمن لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها إطلاقًا. 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 للإدمان 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.

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 ويتحتم علينا الامتناع عن كافة أنواع المخدرات لتتعافى.

ماذا يمكنني أن أفعل ؟

ابدأ برنامجك الخاص بتطبيق الخطوة الأولى من الفصل السابق: "كيف ينجح البرنامج." وعندما نسلم تمامًا داخل أعماقنا بأننا بلا قوة تجاه إدماننا نكون قد إتخذنا 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 مصح من أي نوع وقد توقفت عن التعاطي في الوقت الحالي فيمكن أن تُجرب طريقة العيش هذه بذهنٍ صافيٍّ

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

وإذا لم تكن في مصح فقم أيضاً بعمل الأشياء نفسها. توقف اليوم عن التعاطي. فمعظمنا يمكنهم عمل ذلك لمدة ثمانين ساعات إلى اثنتي عشرة ساعة وهو ما يُعدّ مستحيلاً لمدة أطول. إذا أصبحت الفكرة مهيمنة جداً والرغبة قهرية للخاية، فابدأ بالتوقف عن التعاطي لمدة خمس دقائق فقط. وستزيد الدقائق لتصل إلى ساعات والساعات إلى أيام وهكذا ستكسر العادة وتنعم بشئٍ 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 لزمالة المدمنين المجهولين.

نحن نحفظ بما لدينا فقط باليقظة والحذر الشديدين، وتماقاً كما تتحقق حرية الفرد عن طريق الخطوات الاثنتي عشرة، كذلك

- فإن حرية المجموعة تنبع من تقاليدنا.
- وما دامت الروابط التي تربطنا معًا 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 موفقاً لمشئته وما قادتنا إلا خدم 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 .
٥. كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني.
٦. لا يجوز أبدًا لأي مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تموّل أو تعير اسم الزمالة 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 ذاتيًا 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 تخدمهم.

١٠. زمالة المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يجر اسم الزمالة في أي جدل علني.

١١. إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الترويج؛ فنحتاج دائماً المحافظة على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام.

١٢. المجهولية هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا ، فلنتذكر دائماً وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.

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 صرامة للبرنامج. وبنفس المنطق رأينا بعض الأعضاء يظلون ممتنعين لفترات طويلة، ولكن عدم الأمانة وخداع النفس يجرهم من الاستمتاع بالتعافي الكامل وتقبل المجتمع لهم . إن الامتناع التام والمستمر المصحوب بالتعاون الوثيق مع أعضاء مجموعات زمالة المدمنين المجهولين لا زال هو أفضل فرصة للنمو.

ورغم أن المدمنين بشكل عام متماثلون من حيث النوع ، إلا أننا ننتابن كأفراد في درجة المرض وسرعة التعافي. وأحيانًا نجد أن الانتكاس أساس الحرية التامة، وفي أحيان أخرى لا تتحقق الحرية إلا بالإرادة الصلبة والتصميم بالتمسك 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 أحيانًا على المحك، فالخروج للحياة وحدنا وتولينا شؤون حياتنا مرة أخرى يجتذبنا، ولكننا نعرف أن ما أصبحنا 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 القديمه وتصبح الحياة مرة أخرى بلا معنى ورتيبة ومملة. وقد تتعب عقولنا من تكرار أفكارنا الجديدة وتتعب أجسادنا من نشاطتنا 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 عقليًا وجسديًا مرهقين تمامًا من هذا كله إلا أنه في أعماقنا تكون قوة التغيير الفاعلة أو التحولات الحقيقية ربما تعمل لتمنحنا الإجابات التي تبدل دوافعنا الداخلية وتغيّر حياتنا.

هدفنا هو التعافي كما جربه غيرنا من خلال الخطوات الاثنتي عشرة، وليس فقط الامتناع الجسدي عن التعاطي، فتحسين أنفسنا يتطلب جهدًا، 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 ننتبه لعدوئنا يبدو أنهما متأصلين فينا: اللامبالاة والمماطلة، فمقاومتنا 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 - وأحيانًا موت أحد المقربين منا - قد يجعلنا ندرك حاجتنا الماسة لمجهود شخصي قوي.

لليوم فقط

قل لنفسك :

لليوم فقط سيتركز 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 تعافّي

لليوم فقط سيكون لدي برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي .

لليوم فقط ومن خلال برنامج زمالة المدمنين المهوليين سأحاول أن أجد لنفسني رؤية أفضل لحياتي. لليوم فقط لن أخاف وستتركز أفكارني على زملائي الجدد ، أولئك الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوبًا جديدًا للحياة. وطالما أتبع هذا السبيل فليس لدي ما أخشاه.

(قصص شخصية)

نمت المدمنين المهوليين بشكل كبير منذ عام ١٩٥٣. الأشخاص الذين بدأوا هذه الزمالة و الذين لدينا عاطفة عميقة ودائمة تجاههم قد علمونا الكثير عن الإدمان والتعافي. في الصفحات التالية نقدم لك بداياتنا. تمت كتابة القسم الأول في عام ١٩٦٥ من قبل أحد أعضائنا الأوائل ويمكن الإطلاع على قصص حديثة أكثر من التعافي لأعضاء NA في كتابنا النص الأساسي. المدمنين المهوليين.

نحن بالفعل نتعافي.

رغم أن "السياسة قد تجعل الغرباء متآلفين"، كما قيل قديماً، إلا أن الإدمان يُوحد بيننا جميعاً. قد تختلف قصصنا الشخصية في النموذج الفردي، لكننا في نهاية الأمر ذات الشيء المشترك، وهذا المرض أو الخلل المشترك هو الإدمان، ونحن نعرف جيداً الشئتين اللذين يكونان إدماناً حقيقياً؛ وهما الفكرة المسيطرة والسلوك القهري. الفكرة المسيطرة؛ هذة الفكرة المتسلطة التي تعيدنا مرة بعد الأخرى إلى مُخدرنا المعتاد أو البديل له لنحصل مجدداً على الطمأنينة والراحة اللتين عرفناهما يوماً ما.

اما 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 نصح بالكمال 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. ماذابقى أماننا لنفعله؟ ويبرز 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 يّتح هذا الاختيار الأخير إلا للقليل من المدمنين، والمدمنون اليوم أوفر حظاً، فلأول مرة في التاريخ يثبت أسلوب بسيط نفسه في حياة الكثير من المدمنين، وهو متاح لنا جميعاً، إنه برنامج بسيط وروحاني ولكنه ليس ديني، يُعرّف بإسم "زمالة المدمنين المجهولين".

عندما أوصلني إدماني إلى حدّ الانعدام الكامل للإرادة وعدم النفع والاستسلام منذ ١٥ عاماً مضت لم تكن هنالك زمالة المدمنين المجهولين، فوجدت زمالة مدمني الكحول المجهولين، وفي هذة الزمالة قابلت مدمنين وجدوا أيضاً فيها الحل لمشكلتهم، لكننا كنا نعرف أن هناك الكثيرين الذين لازالوا يتخبطون في طريق الإحباط والإذلال والموت لأنهم لم يتمكنوا من الترابط والاندماج مع مدمني الكحول في زمالة مدمني الكحول المجهولين، توقف اندماجهم عند مستوى

الاعراض الواضحة ولم يتعمق إلى مستوى الإحساس أو المشاعر؛ حيث يصبح التعاطف علاجاً شافياً لكل المدمنين. ومع العديد من المدمنين الآخرين وبعض أعضاء زمالة مدمني الكحول المجهولين الذين كانوا عظيمي الأيمان بنا وبالبرنامج، أنشأنا يوليو سنة ١٩٥٣ ، ما نعرفها الآن بإسم "زمالة المدمنين المجهولين". وشعرنا بأن المدمن الآن سيجد ومنذ البداية كل ما يحتاجه من الترابط والاندماج ليقنع نفسه بأنه يمكنه البقاء ممتنعاً 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 نسميها التعاطف خلقت الجو المناسب لنشعر بالزمن ونلمس الواقع ونتعرف مجدداً على قيم روحانية فقدتها الكثير منا منذ زمن. نحن نزداد في برنامجنا للتعافي عدداً وقوة. ولم يحدث أبداً ان اجتمع مثل هذا العدد الكبير من المدمنين الممتنعين بمحض إرادتهم وفي مجتمع حرّ حيث يريدون الحفاظ على تعافيتهم بحرية تامة وخلقاً. حتى المدمنين اعترفوا أن الذي كنا نخطط له ما كان لينجح. نحن آمننا بجدوى اجتماعات صريحة مُجدولة 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 منذ البداية؟

لهذا السبب بالطبع انتكس كثيرون، كما ضاع كثيرون تماماً. ومع ذلك، بقي كثيرون وعاد آخرون بعد انتكاسهم. والجانب المشرق في هذه الحقيقة أن لدي الكثيرين من أعضائنا الحاليين فترات طويلة من الامتناع ومقدرة أفضل على مساعدة العضو الجديد. إن أسلوبهم القائم على أساس من القيم الروحانية لخطواتنا وتقاليدنا هو القوة الفعّالة 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 واحداً من تلك الأيام التي شعرت فيها بأحاسيس متضاربة. كانت محاولة إتمام أي شيء هو أمر صعب للغاية كان يوماً مليئاً بالتوتر. ولكن عند عودتي للمنزل و استلقائي لمدة ساعة شعرت بإحساس رائع. أستطيع أن آخذ قيلولة طبيعية؛ لأنني لا يوجد لدي الآن سوى ضمير مرتاح. الصراع القديم قد انتهى. أستطيع الاستلقاء وآخذ الأمور ببساطة وأن أكون مرتاحاً. وكلما بقيت ممتنعا كلما تحسنت الأمور- طالما بقيت ممتنعا- إنه لشيء رائع أن أستيقظ في الصباح و لا أهتم إذا كانت الأمور جيدة أو سيئة طالما لا أمر بأعراض انسحاب. أتذكر تلك الأوقات التي كنت خائفاً فيها من الذهاب إلى النوم بسبب وجود مخدر

في غرفة نومي لإنني إذا تعاطيت هذا المخدر عندها سأستيقظ صباحًا وأمر بأعراض الانسحاب مجددًا. لم أعتقد أبدا أنني سأشعر جيدًا عند الخروج مع رفاقي ولكنني الآن أشعر بنفس الأشياء التي يشعرون بها أحيانًا. ولكن لم تعد تلك الأمور الصغيرة التافهة تدور برأسي الآن كما كانت عندما ظننت نفسي رائعا ومخادعًا. كان الشخص الوحيد الذي أخدعه هو أنا. 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 النظيف وأتلو دعواتي وأذهب للنوم. إنه لأمر رائع بالنسبة لي. البارحة تقاضيت راتبي. ذهبت لشراء بعض الهدايا لنفسي. الآن يمكنني ان أذهب للمحلات بدون الشعور بالرغبة في السرقة. هذا ثالث عيد كريسماس لي منذ إطلاق صراحي ولا أستطيع التفكير في أي شيء قد أكون سرقة منذ خروجي من السجن. أشعر أنني كنت أميناً في الأساس منذ طفولتي. وسرقت لكي أستمر في التعاطي، لأجلب مخدري، لأصبح منتشياً ولكي اتجنب أعراض الانسحاب التي كانت لا تنتهي. قصتي مشابهة للعديد منا، دخلت مستشفى الأمراض العقلية وأنا في الثالثة عشر. حقيقة لا أتذكر الكثير عن ذلك. كان ذلك بسبب جرعة زائدة من الأمفيتامينات. اعتقدوا أنني مصاب بالاكئاب الحاد إلى أن زال مفعول المخدر. عندها اكتشفوا أنها كانت مجرد حالة عصبية. تفاقمت تعاطي. بدأت بلف السجائر. الآن أنا في الثلاثين ، وهناك اثنا عشر عامًا و نصف قد مرت من

عمري بلمح البصر. أنا متأكد أنني لا أريد هذه الحياة مرة أخرى. منذ خروجي من السجن من ثلاث سنوات لا يمكنني القول أنه لم تراوضني الرغبة في التعاطي. لا يمكنني القول أنه لم يكن لدى بعض الهوس. لا يمكنني القول أنه لم يكن لدى بعض الأفكار العابرة للتعاطي؛ لإنني مررت بكل ذلك. الآن و على الرغم من ذلك؛ إنها أفكار عابرة مثل "هناك سيارة جميلة وأود واحدة مثلها" وبعد ذلك تذهب تلك الفكرة. وكذلك أفكار التعاطي، ولاحظت أنه مع مرور الوقت تتباعد الفترات التي تراوضني فيها الرغبة في التعاطي. لم تعد لدي رغبة قهرية تدفعني لأن أصبح مخدراً لدرجة الانفصال عن الواقع لما يزيد عن العامين 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 ولكن الأمور لا تسير بهذه الطريقة. كلما بقيت قريباً من الزمالة وظللت ممتنعاً، كلما أصبحت الأمور أفضل. في آخر مرة خرجت فيها من السجن، كنت شخصاً خائفاً وبغيضاً وغير مبالٍ وتسيل أنفي نتيجة أعراض الانسحاب ولا أزال أتكلم وأمشي بنفس الطريقة. الآن أنا أذهب إلى المؤسسات العلاجية أسبوعياً و أستطيع النجاح. عدت مجدداً إلى مجموعتي المحلية، وكانت العودة أعظم من يوم ميلادي. كما تعلمون هؤلاء الرفاق تقبلوني مجدداً وكانوا سعداء برؤيتي مرة أخرى. لقد جعلت الكثير منهم يمشون بأوقات عصيبة بسبب الطريقة التي اعتدت التعامل بها. في ذلك الوقت لم يكن هناك شيء جيد؛ كان كل

شيء بغيضاً، ما عدا المخدرات. بالتأكيد، كان لدي حينين للمخدرات، لكنني في ذلك الوقت كنت مستعداً لأي شيء قد يجعلني منتشياً. مع ذلك، أنا أعرف الآن أن أي شيء قد يجعلني منتشياً سوف يقودني الي ورطة حقيقة. أنا أوّمن بذلك تماماً. لا أعرف إذا كنت طبقت الاثنتى عشرة خطوة بأفضل ما في استطاعتي أم لا، لكنني أعرف أنني ممتنعاً لثلاث سنوات الآن من خلال ممارستهم علي قدر استطاعتي. الآن عندما تبدأ الأمور في إثارة أعصابي، أعرف أين تكمن المشكلة: أنا. الآن أجد أن لدى قدر أكبر من التسامح مع الناس و الكثير من الصبر في معظم الأحيان؛ وهذا تغيير كبير بالنسبة لي. ممارسة 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 إصلاحية للنساء، في أول ليلة خرجت فيها وهنا تعلمت كيف أعيش. حيث أنه لم يكن ضرورياً بالنسبة لي أن أتعاظى أي نوع من أنواع المخدرات في حياتي اليومية. لقد تعلمت هنا الكثير عن نفسي؛ لأننا نحن المدمنون متشابهون للغاية. لقد رأيت دائماً جانباً آخر من نفسي كلما نُوقشت المشاكل والحلول المقترحة في اجتماعاتنا. لقد تعلمت من أولئك الذين يتابعون برنامج التعافي

بأفضل ما في استطاعتهم كيف يمكنني أن أفعل نفس الشيء إذا كان لدي نية بذل الجهد. تعلمت أيضاً من أولئك الذين ارتكبوا أخطاء. أشعر بالسوء عندما أرى البعض يتركون هذه الزمالة من أجل تجربة الأسلوب 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، عندما بدأت أول مرة في السادسة عشر، كنت أشرب بإفراط، وأدركت اليوم أن السبب في ذلك 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 من البداية. وعندما أصبح من الملاحظ أنني أتعاطى الكحول أكثر فأكثر وكوني في مهنة التمريض حاولت تجربة عقاقير أخرى. لقد نمى إدماني واشتد وأصبح مشكلة مروعة. على الرغم من أن هذه بالتأكيد طريقة انتحارية في حد ذاتها. عندما كنت واعية وفي لحظة صفاء، أدركت أنني مدمنة ميؤوس منها. لم أكن أعلم أن هناك أي إجابة. حقاً لم تكن لدي إجابة في هذا الوقت، كنت في سان فرانسيسكو لم أكن أدري إلي أي طريق اتجه، حاولت الانتحار ولم يكن ذلك ناجحاً. كنت في السادسة والعشرين من عمري في ذلك الوقت. أعتقد الآن أنه لو كان متاحاً بالنسبة لي، كنت قد أتيت لهذا البرنامج في نفس عمر الكثير من الذين هم هنا الآن. ومع ذلك استمر نمطي، لم أفقد احترامي لذاتي فقط بل احترام وحب عائلتي، أطف، لي.

وزوجي. فقدت منزلي و مهنتي. بطريقة أو بأخرى، لم أكن وصلت إلى النقطة التي أردت فيها تجربة هذه الطريقة في الحياة، أو أن أجربها وألتزم بها. كان عليّ الاستمرار وتجربة طريقتي الخاصة. جربت المخدرات مرة أخرى وفي النهاية أرسلت إلي سجن آخر ثلاث مرات. وفي المرة الأخيرة التي ذهبت فيها إلى هناك شعرت فقط أنني لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى. لم أربط هذا على الفور بإدماني. كنت فقط لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى، لم تكن الفكرة "لا أستطيع أن أتعاطى المخدرات" بل كانت "لا أستطيع أن أسجن مرة أخرى فقط". شعرت تماماً باليأس وقلّة الحيلة لم تكن لدي أية إجابات. كل كبريائي الروحي والعاطفي قد تلاشى. أنا متأكدة أنه عندما كنت في السجن أنهم شككوا 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 النهاية كنت أريده بشدة لدرجة أنني طرقت أبواب الأطباء النفسيين، علماء النفس، ورجال الدين وأي مكان استطعت الوصول إليه. أعتقد أن أحد معالжинي هو شخص مُحب لكل الناس بالفطرة، أعطاني الكثير من التشجيع، لأنني أخذت خطواتي الثلاثة الأولى بجدية. أقررت أنني بلا قوة تجاه إدماني، وأن حياتي كانت غير قابلة للإدارة. كنت قد حاولت الكثير من الأشياء، لذلك قررت أن قوة أعظم مني قد تعيدني إلى

الصواب. و بأفضل ما في استطاعتي سلمت حياتي وإرادتي إلى عناية الله على قدر فهمي وحاولت في حياتي اليومية أن أفهم الله. لقد قرأت جميع أنواع كتب الغيبيات. اتفقت معها و اعتقدت أنها عظيمة، ولكن لم أأخذ أبداً أية مبادرة تجاهها. لم أجرب أبداً أي إيمان في حياتي اليومية. من المذهل كيف بعد أن وصلت إلى هذا الحد. بدأت أن أكتسب بعض الأمانة وأستطعت رؤية نفسي كما كنت شككت في أنني أستطيع أن أصبح أمانة، ولكنني أصبحت على دراية بنفسي. بالنظر خارج نطاقي إلى مدمنين من حولي عن طريق التعرف عليهم وفهمهم وأن أصبح ودودة معهم. وأود أن أعطى لكل ذي حق حقه. أنا أوأمن أن حضوري اليومي لمجموعات العلاج النفسي مع علماء نفس متفهمين ساعدني أن أصبح علي دراية بنفسي حتى أتمكن من القيام بشيء ما تجاه مشكلتي. ولكن عندما خرجت. فكرت "يا للهول! هل أستطيع النجاة في الخارج؟" كثيراً ما أخذت السجنون العديد من سنوات حياتي لذا تسائلت إذا كان يمكن أن أبقى ممتنعة وفعل أشياء مثل الآخرين. كانت تراودني الشكوك إذا كنت أستطيع أن أحيا حياة طبيعية. و لكن الله رأى الأصلح لي لأرى ما أمدني به خلال السنة و النصف الأخيرة. أصبحت قادرة علي العمل بصورة منتظمة، لم تكن لدي وظائف ثابتة في البداية. و لكن لم يكن يمر وقت طويل بين الوظيفة والأخرى. على الرغم من أنني كنت قد تخلت عن فكرة العودة إلى مهنة التمريض، إلا أنني أعدت النظر في هذا الأمر. وأنا الآن في طريق العودة المحتملة

للمريض بدوام

كامل. بمساعدة بعض الأشخاص المتعاطفين الذين قابلتهم. يبدو المستقبل هنا مشرقاً. وفي الوقت الحالي أنا أتفاني في عملي كل يوم، بأفضل ما أستطيع، وأفعل هذا بنجاح، بغض النظر عن حقيقة أنه عندما غادرت السجن في المرة الأخيرة أعتقد الجميع أنني غير قادرة على العمل. بالنسبة لي هذا برنامج روحاني. وصيانة تلك الخبرة الروحانية وتنميتها بدون نوعية المساعدة والعلاج لمدمن يتحدث إلي مدمن آخر ويساعده أنا أعرف جيداً أنها كانت ستكون مستحيلة بالنسبة لي. لقد تخلصت تماماً من الهوس بتعاطي المخدرات خلال هذه الفترة وأنا أعلم جيداً أن هذا حدث فقط بنعمة من الله. أنا الآن أركز اهتمامي على مشاكل اليومية. شيء 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. أنا أطلب المساعدة كل صباح، وأُعد نعم الله كل ليلة. أنا حقاً ممتنة أنني لست مضطرة إلى المرور بالاعتلال الذي يصاحب تعاطي أي نوع من المخدرات. أعتقد أن واحداً من أكبر الأشياء التي ساعدتني هنا أن هذا برنامج للامتناع التام. تخطيت فكرة أنني لدي "مشكلة مزدوجة". ليس لدي مشكلة مع هذا المخدر أو ذلك، أنا لدي مشكلة حياة، وهذا كل ما أحتاج أن أفكر به اليوم. لقد حصلت على الكثير من المساعدة من وجهتي عندما بدا أن الجميع قد خذلني، العائلة والأصدقاء على حد سواء. لا أعرف ما

كنت سأفعله لولا الأبواب التي فتحتها في رسائلها. لقد شاركتني خبرتها، قوتها وأملها. وكان ذلك مفيد للغاية. ولا تزال صديقة جيدة جداً. هنا في المدمنين المجهولين وجدت عائلة وأصدقاء و طريقة للحياة. أستعدت عائلتي أيضاً من خلال تطبيق هذه الخطوات، وليس من خلال العمل بشكل مباشر على حل المشكلة. الكثير من الأشياء الرائعة قد حدثت لي. ولا أستطيع تصور حدوث أي شيء قد يجعلني أرغب في التغاضي عن هذه الطريقة في الحياة.

الحلقة المفرغة ..

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، هذا كان نمطي. بدأت بشرب الخمر، في عمر الرابعة عشرة، كلما كان ذلك ممكناً. بالإضافة إلى ذلك قمت بإضافة الحشيش حتى أتمكن من الشعور بالهدوء والراحة مع محيطي أثناء الأنشطة الاجتماعية في المدرسة الثانوية. في السابعة عشر، 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 تم طردي من المنزل. أعتقد أنه من خلال الابتعاد عن بيئتي قد أتمكن من حل مشكلتي. حتى هنا وجدت نفسي أذهب بدون تصريح لأحصل على المزيد من الهيروين، بعد ذلك نقلت بحراً إلى أوروبا و ظننت أنني إذا

شربت الخمر فقط قد يكون هذا هو الحل، ولكن مجدداً لم أجد شيئاً سوي المتاعب. عند تسريحي عدت إلى المنزل وإلى نفس البيئة. ومجدداً تعاطيت الهيروين ومختلف أنواع المخدرات وأستمر هذا نحو عامين. بدء حقاً سباق الفئران عندما حاولت الامتناع - شراب السعال، الأقراص المنبهة، العلاجات، إلخ - الآن لا أعرف متي أقلعت عن إدمان ومتي بدء الآخر. قبل عام من مجيئي إلي زمالة المدمنين المجهولين وجدت نفسي مدمناً بشدة على شراب السعال، أشرب خمسة أو ستة زجاجات كبيرة يومياً. كنت بحاجة إلى المساعدة فذهبت إلى طبيب وصف لي أقراص (ديكسيدرلين) ومن الممكن أن يعطيني حقنة تجعلني أشعر بحالة جيدة، وجدت نفسي عملياً أذهب إليه كل يوم. استمر هذا ثمانية أشهر، وكنت سعيداً جداً بإدماني القانوني الجديد. وكنت أيضاً أحصل على الكودايين من طبيب آخر. وأصبحت في هذه الأثناء خائفاً بجنون وبدأت في شرب الخمر أيضاً. واستمر هذا على مدار الساعة لمدة شهر وانتهى بي المطاف في مصحة عقلية. بعد أن تم إطلاق سراحي من المستشفى، ظننت أنني كنت خالي من المخدرات وأنني الآن أستطيع الشرب بشكل اجتماعي. وسرعان ما اكتشفت أنني لم أستطع. عندها طلبت المساعدة من المدمنين المجهولين. تعلمت هنا أن مشكلتي الحقيقية لا تكمن في المخدرات التي كنت أتعاطها، ولكن في شخصيتي المشوهة التي نمت على مدار سنوات من التعاطي وحتى قبل ذلك. في المدمنين المجهولين تمكنت من مساعدة نفسي

بمساعدة الآخرين في الزمالة. أجد أنني أحرز تقدماً في مواجهة الواقع وأتمو يوماً بيوم. أنا أجد أهتمامات جديدة الآن تعني شيئاً ما، وأدركت أن ذلك كان أحد الأشياء التي كنت أبحث عنها في المخدرات. أحياناً لازلت أجد صعوبة في مواجهة الأمور، لكنني لم أعد وحدي، وأستطيع دائماً أن أجد شخصاً يساعدني على تخطي النقاط الصعبة والمربكة. لقد وجدت أخيراً أشخاصاً مثلي يفهمون كيف أشعر. أنا الآن قادر على مساعدة الآخرين ليجدوا ما لدي. لو كانوا حقاً يريدونه. أشكر الله - كما أفهمه - علي هذه الطريقة في الحياة.

شيء ذو معنى..

أعرف الآن أنني لست القائد العظيم أو الفيلسوف الذي حاولت جعل الناس تعتقد أنني كنته. بعد خمسة عشر عاماً من محاولة عيش هذا الوهم، أجد الآن أنني مقبول فقط لما أنا عليه. طوال حياتي من قبل فعلت الأشياء علي طريقتي. إذا عرض أي شخص على الإطلاق النصيحة أو الاقتراحات كنت أصدهم بعقل منغلق دون حتى تجربة ما لديهم؛ لأرى ما إذا كان سينجح أم سيفشل. ويبدو أنه علي الرغم أن طريقتي كانت تفشل دائماً، كان علي التعاطي مجدداً. حتى بدأت الرحلات المتكررة للسجن تقنعني بأن هناك خطأ ما. وصلت إلى نقطة كنت فيها أرغب بشدة في فعل شيء ما بحياتي قد يكون ذو معنى. كان علي تجربة شيء آخر قد ينجح. كنت 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. منذ أن أصبحت لدي النية لفعل شيء ما حيال حياتي ببرنامج المدمنين المجهولين، أصبحت الحياة أكثر اكتمالاً وأكثر جدوى. لم أتمكن من تجربة الحياة من قبل بشكل يومي بدون المخدرات. كنت بحاجة إليها فقط لمواجهة كل يوم. أعلم أنه يجب علي تغيير هذا النمط من التفكير والعيش إذا أردت البقاء ممتنعاً بالكامل. هذا ما أفعله من خلال مبادئ برنامجنا.

علي الرغم من أنني لم يعد لدي الآن الرغبة أو الحاجة للمخدرات، كان علي ملئ الفراغ الذي تركته بشيء ذو قيمة. لقد وجدت هذا في زمالة المدمنين المجهولين. ويتحتم علي البقاء مع الفائزين وأن أمضي في نفس الدرب الذي يسلكونه. طالما أتبع خطوات البرنامج، أعلم أنني أستطيع النجاح أيضاً. علي الرغم أنني لا أجد البرنامج سهلاً. فهو بسيط كفاية لشخص معقد مثلي ليطبقه.

كنت مختلف..

قد تختلف قصتي عما سمعتموه من الآخرين، حيث إنني لم يتم اعتقالني أو احتجائي في مصحة. لكنني - ومع ذلك - وصلت إلى نقطة من اليأس المطلق التي اختبرها الكثير منا. ليس سجلي الحافل الذي يظهر الإدمان بل مشاعري وحياتي. كان الإدمان طريقي للحياة - الطريقة الوحيدة للحياة التي عرفتها لسنوات عديدة. وبالنظر للوراء، يبدو أنني ألقيت نظرة على حياتي وقررت أنني لا أريد أي جزء منها. لقد جئت من أسرة مفككة من الطبقة

المتوسطة العليا عتيقة الطراز. لا أستطيع تذكر وقت لم أكن أعاني فيه من الإعياء. كطفل صغير، اكتشفت أنني أستطيع تخفيف الألم بالطعام، وهنا بدأ إدماني للمخدرات.

أصبحت جزء من حركة الهوس بالحبوب التي كانت رائجة في الخمسينات، حتى في هذا الوقت وجدت صعوبة في أخذ الأدوية وفقاً لإرشادات الطبيب. لقد تصورت أن حبتين سيكونان تأثيرهما ضعف الشعور الجيد الذي تمنحه حبة واحدة. أنا أتذكر تخزين الحبوب، سرقة وصفات أمي الطبية، مواجهة أوقات صعبة لجعل الحبوب تدوم حتى إعادة صرف الدواء مرة أخرى. واصلت التعاطي بهذه - الطريقة طوال سنواتي الأولى، عندما كنت في المدرسة الثانوية وتفشى جنون المخدرات، كان التحول من الأدوية المخدرة في الصيدليات إلى مخدرات الشارع أمراً طبيعياً. كنت بالفعل أعطي المخدرات بشكل يومي منذ ما يقرب من العشر سنوات؛ هذه المخدرات قد توقف تأثيرها عملياً. كنت أعاني من مشاعر المراهقة كالدونية وعدم الاكتفاء. وكان الحل الوحيد الذي لدي هو أنه لو تعاطيت شيئاً ما لتصرفت وشعرت على نحو أفضل.

قصتي في تعاطي مخدرات الشارع كانت طبيعية تماماً. تعاطيت كل شيء وأي شيء متاح يومياً. لم يكن يهمني ماذا تعاطيت طالما شعرت بالنشوة. بدت المخدرات جيدة لي في تلك السنوات. كنت جريئاً، كنت مُراقباً؛ كنت خائفاً؛ وكنت وحيداً.

أحياناً شعرت بأنني مطلق القوة، وأحياناً صليت من أجل الراحة من الحماقة - لو فقط استطعت التوقف عن التفكير. أتذكر

الشعور بالاختلاف – لست إنسانًا عاديًا – لم أستطع تحمل ذلك. بقيت في حالتي الطبيعية: مُخدرًا. في عام ١٩٦٦، أعتقد أنني انتقلت إلى تعاطي الهيروين. بعد ذلك، كالكثير منا، لم يستطع شيء آخر أن يعطيني نفس النشوة. في البداية كنت أستمتع بالتعاطي في المناسبات، بعد ذلك كنت أتعاطي فقط في العطلات الاسبوعية، ولكن بعد عام أصبحت عادة، وبعد ذلك بعامين طُردت من الجامعة وبدأت العمل حيث نجحت علاقاتي. تعاطيت وتاجرت في المخدرات وصارعت لمدة عام ونصف آخر قبل أن أشعر بالملل من كوني مريضًا ومتعبًا. وجدت نفسي مُعتلًا ولم أعد قادرًا على أداء دوري كإنسان. خلال العام الأخير من تعاطيَّ بدأت البحث عن المساعدة. لا شيء نجح، لا شيء ساعد. في مكان ما خلال كل ذلك كنت قد حصلت علي رقم هاتف رجل في المدمنين المجهولين – وبالعكس أفضل توقعاتي وبدون أمل – أجريت ما قد تكون أهم مكالمة هاتفية في حياتي. لم يأت أحد لإنقاذي، لم أشف علي الفور. الرجل ببساطة قال: إذا كان لدي مشكلة مع المخدرات، قد استفيد من الاجتماعات. أعطاني عنوان الاجتماع لتلك الليلة. كان بعيداً جداً للقيادة، بالإضافة إلي أنني كنت أصارع. كما أعطاني عنوانًا لاجتماع آخر بعد بضعة أيام وأقرب للمنزل. وعدته بأن أذهب وألقي نظرة. عندما أتى الليل، كنت خائفًا حد الموت من أن يتم إلقاء القبض عليّ، وخائف من مدمني مخدرات قد أجدهم هناك. كنت أعرف أنني لست مثل المدمن الذي قرأتم عنه في الكتب أو الصحف. بالرغم من هذه المخاوف

قمت بأول اجتماع لي. كنت أرتدي بدلة سوداء مكونة من ثلاث قطع، ربطة عنق سوداء، وممتنع لأربع وثمانين ساعة بعد عامين ونصف من المعاناة. لم أكن أريدكم أن تعرفوا من وماذا كنت. لا أعتقد أنني خدعت أي شخص. كنت أصرخ طلباً للمساعدة، والجميع كان يعرف ذلك. أنا حقاً لا أتذكر الكثير من هذا الاجتماع الأول، لكن لابد أنني سمعت شيئاً أعادني مرة أخرى. الشعور الأول الذي أتذكره في هذا البرنامج كان الخوف المستمر؛ لأنه لم يسبق إلقاء القبض علي أو احتجازي بالمستشفى بسبب المخدرات، قد لا أكون مؤهلاً وقد لا أكون مقبولاً. تعاطيت مرتين خلال أول أسبوعين لي في البرنامج وفي النهاية استسلمت. لم أعد أهتم ما إذا كنت مؤهلاً أم لا. لم أهتم إذا كنت مقبولاً، لم أهتم حتى بما يعتقدونه الناس عني. كنت متعباً جداً لأهتم. لا أتذكر متي بالضبط، ولكن بعد فترة وجيزة من استسلامي، بدأت أجد بعض الأمل في أن هذا البرنامج قد ينجح معي. بدأت في تقليد بعض الأشياء التي كان الفائزون يقومون بها. انخرطت في زمالة المدمنين المجهولين. شعرت بالارتياح، كان من الرائع أن أكون ممتنعاً للمرة الأولى منذ سنوات. بعد أن أمضيت حوالي ستة أشهر بالزمالة، زالت زهوة الامتناع، وانتهت تلك الأيام الوردية التي كنت أعيشها. أصبحت الأمور صعبة. بطريقة ما نجوت من أول اصطدام لي بالواقع. أعتقد أن الأشياء الوحيدة التي نجحت معي في هذا الوقت كانت الرغبة في البقاء ممتنعاً مهما حدث، لا يهم كيف، الإيمان أن الأمور ستسير علي ما يرام طالما لم أتعاط.

والأشخاص الذين كانوا على استعداد لمساعدتي عندما طلبت المساعدة. منذ ذلك الحين، كانت معركة شاقة؛ كان علي العمل للبقاء ممتنعًا. لقد وجدت أنه من الضروري الذهاب إلى العديد من الاجتماعات للعمل مع الأعضاء الجدد، للاندماج في زمالة المدمنين المجهولين، للحصول على الالتزام. كان علي تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة بأفضل ما يمكنني، وكان علي أن أتعلم كيف أعيش. اليوم حياتي أبسط بكثير. لدي وظيفة أحبها، أنا مرتاح في زوجي، لدي أصدقاء حقيقيين، وأنا نشط في زمالة المدمنين المجهولين. يبدو أن هذا النوع من الحياة يناسبني بشكل جيد. اعتدت أن أقضي وقتي أبحث عن الحلول السحرية – هؤلاء الأشخاص، الأماكن، والأشياء التي من شأنها أن تجعل حياتي مثالية. لم يعد لدي وقت للسحر. أنا منشغل للغاية في تعلم كيف أعيش. إنها عملية طويلة وبطيئة. أحياناً أظن أنني سأصاب بالجنون، أحياناً أفكر " ما الفائدة"، أحياناً أذف نفسي إلي سجن الهوس بالذات معتقدًا أنه ليس هناك مخرج، أحياناً أظن أنني لا أستطيع تحمل مشكلات الحياة بعد الآن. ولكن بعدها هذا البرنامج يوفر حل وتمرالأوقات السيئة. معظم الوقت الحياة جيدة جداً، وأحياناً تكون الحياة عظيمة، أعظم من كل ما سبق. تعلمت أن أحب نفسي. ووجدت الصداقة. أصبحت أعرف القليل عن نفسي ووجدت التفهم. وجدت قليلاً من الإيمان، ومنه الحرية. ووجدت الخدمة، إن هذا يوفر ما أحتاجه لتحقيق السعادة.

أم متخوفة..

اعتقدت أن المدمن هو شخص يتعاطى المخدرات القوية، شخص كان في الشوارع أو السجن. كان نمطي مختلفاً - حصلت علي مخدراتي من الطبيب أو الأصدقاء. علمت بأن شيئاً كان خاطئاً مع ذلك حاولت فعل الصواب - في العمل، في زواجي، وفي تنشأة أبنائي. حاولت جاهدة. كنت أبلبي جيداً ثم أفسل، استمرت الأمور علي هذا النحو وفي كل مرة كانت تبدو بلا نهاية : بدت وكأن شيئاً لن يتغير أبداً. أردت أن أكون أماً صالحة. أردت أن أكون زوجة صالحة. أردت الاندماج في المجتمع ومع ذلك لم أشعر بأني جزءاً منه. مررت بسنوات من إخبار أبنائي " أنا أسفة ولكن هذه المرة ستكون مختلفة." تنقلت من طبيب لأخر طالبة المساعدة. ذهبت للأستشارة شاعرة بأن كل شيء سيكون علي ما يرام الآن، ولكن بداخلي كنت أتساءل " ما الخطأ ؟ " كنت أغير الوظائف، أغير الأطباء، أغير المخدرات ، أجب كتباً مختلفة، أديان، وألوان الشعر. أنتقلت من منطقة لأخري، غيرت الأصدقاء، وحركت الأثاث. ذهبت إلي العطلات وأيضاً بقيت مختبئة في منزلي - الكثير من الأشياء عبر السنوات - شاعرة بإستمرار، أني مخطئة، أني مختلفة، أني فاشلة. عندما أنجبت طفلي الأول أحببت الأمر عندما أفقدوني الوعي : أحببت شعور المخدرات التي أعطوني إياها. كان شعور بأنه مهما حدث حولي، فأنا لا أعلم ولا أهتم، حقا - عبر السنوات - أعطتني المهدئات الشعور بأن لا شيء ذو أهمية. قرب النهاية، أختلطت الأمور بشدة لدرجة أني لم أكن

متأكدة مما كان مهماً ومما كان غير مهم. كنت أرتجف من الداخل والخارج. المخدرات لم تجد نفعاً.

كنت لا أزال أحاول، ولكن بمقدار قليل. تركت عملي وحاولت العودة مرة أخرى ولكن لم أستطع. كنت علي الأريكة خائفة من كل شيء. كنت ستة وأربعين كيلو جراما ولدي قروح علي شفطي وفي أنفي. كان لدي داء السكري وأرتعش وبالتالي كنت أواجه صعوبة في وضع الملعقة في فمي. شعرت بأني في مهمة لقتل نفسي وأن الناس كانوا موجودين من حولي لإيذائي. كنت منهارة عقليا وجسدياً. كنت قد أصبحت جدة ولم أستطع حتي التواصل مع طفل صغير. كنت تقريبا بلا جدوى. أردت أن أكون جزءاً من الحياة ولكن لم أعرف كيف. جزء مني كان يخبرني أنه من الأفضل أن أكون ميتة، وجزء آخر كان يخبرني بأنه لا بد من وجود طريقة أفضل للحياة.

عندما بدأت في برنامج المدمنين المجهولين، كان هناك العديد من الأشخاص الذين اقترحوا عليّ عمل الأشياء اليومية فقط، مثل الأكل، الاستحمام، ارتداء الملابس، الذهاب للتمشية، الذهاب إلي الاجتماعات. أخبروني، "لا تخافي، لقد مررنا جميعاً بذلك." ذهبت إلي الكثير من الاجتماعات علي مدار السنين. شيء واحد بقي عالقاً معي، شيء واحد قالوه من البداية، "بتي" لم تعودى مضطرة للصراع بعد الآن ويمكنك أن تكوني من تريدين وأن تفعلي ما تريدينه."

منذ وجودي في البرنامج استمعت وشاهدت العديد من الناس

ورأيهم يمرون بنجاحات واخفاقات. استخدمت التعاليم التي شعرت أنها الأفضل بالنسبة لي. مجال عملي كان يجب أن يتغير وكان عليّ أن أعود للدراسة. كان عليّ إعادة تعلم كل شيء بالعودة لمستوى الدراسة الثانوية. وتتطلب هذا الكثير من الوقت ولكنه كان مجدياً. قررت أيضاً بأنني أحتاج للتعرف علي نفسي بشكل أفضل قبل الحصول علي علاقة ذي معنى مع رجل. أنا أتعلم التواصل مع بناتي. أنا أجرب الكثير من الأشياء التي لطالما أردت فعلها لسنوات. أنا قادرة علي تذكر العديد من الأشياء التي تعمدت أن أنساها. وجدت بأن "بتي" ليست تلك الكومة الكبيرة من اللاشيء ولكنها شخص وشيء لم أتوقف حقاً للنظر أو الاستماع إليه. الأول من إبريل سيكون عيدي الخامس في المدمنين المجهولين. وكأنها كذبة إبريل!

مدمن بدين..

أنا مدمن. لم أعلم هذا عندما بدأت التعاطي، تعاطيت على الأقل خمسين نوعاً مختلفاً من المخدرات بشكل منتظم لمدة ثمانية عشر عاماً، لكنني تعاطيت المخدرات لسبب واحد فقط - لأنني لم أحب الطريقة التي شعرت بها. أردت أن أشعر علي نحو أفضل. قضيت ثمانية عشر عاماً محاولاً الشعور بشكل مختلف. لم أستطع مواجهة حقائق الحياة اليومية كوني طفل بدين، بدين طوال حياتي، وجعلني هذا أشعر بالرفض. ولدت في أريزونا عام ١٩٣٥ وانتقلت إلى كاليفورنيا في أوائل الأربعينات. تنقلت عائلتي من ولاية لأخرى وتزوج والدي عدة مرات. كان أبي يشرب الخمر

بنهم؛ إما أنه كان في حالة من الاعتداد بالنفس أوحالة من التدهور التام. وكان هذا واحداً من أسباب عديدة لتنقلنا بكثرة. عند انتقالي من مدرسة لأخرى، كنت أحكي عن عدة تجارب مررت بها وأتحدث عن زوجات أبي العديداً. لسبب ما، كانوا يعتقدون أنني كاذب. بدا الأمر وكأن الصحبة الوحيدة التي قبلت بي، بغض النظر أينما ذهبت، هم الناس الأقل شأنًا ولم أشعر أبداً بأنني شخصاً قليل الشأن. جعلني هذا أشعر ببعض القيمة الذاتية مما جعلني قادراً علي التعالي عليهم. كانت حياتي العائلية غير واضحة ومؤلمة، لكن تم تربيتي على الكثير من القيم الأخلاقية الصحيحة خلال نشأتي. حاولت دائماً أن أبقى في وظيفة، في حقيقة الأمر تمكنت في معظم الأوقات من أن أدير تجارتي الخاصة. تمكنت حتى من المحافظة على مكانة اجتماعية ما بالانتماء إلى منظمات اجتماعية.

كان طولي خمسة أقدام و خمس بوصات، وأزن مئتان واثنين وثمانون رطلاً. أكلت بشكل قهري في محاولة للتعامل مع مشاعري وعواطفني كي يجعلني هذا أشعر على نحو أفضل. في واقع الأمر، هذه الطريقة التي أوصلتني في الأصل الى تعاطي المخدرات القوية. أردت إنقاص وزني بشده لدرجة أنني أصبحت لدي النية لتعاطي الهيروين. ظننت أنني سأكون ذكياً بما يكفي كي لا أدمن، وأنني سأتمكن من التعاطي و فقدان شهيتي، والشعور على نحو الأفضل و التغلب على المخدرات. تنقلت في أرجاء البلد وانتهى بي الأمر في الاصلاحيات والسجون.

وكانت هذه بداية النهاية، لم أكن فقط أكلوا بشكل قهري وظللت سميناً كنت أيضاً مدمناً على المخدرات التي كنت اتعاطها.

أخبرني أحدهم عن زمالة المدمنين المجهولين عندما كنت في مرحلة كاملة من اليأس والتدهور. لم يكن لدي مكان أذهب إليه، دخلت إلي هذه الزمالة بإحباط شديد، وكأنه لا يوجد مخرج. كنت مفلساً اخلاقياً تماماً وكلياً. لم أكن أعرف شيئاً عن القيم الروحانية. لم أكن أعرف شيئاً عن عيش الحياة. في 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 لي بعد الآن. 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 إلي مواصلة العودة إلي الزمالة، قيل لي أنه لا توجد رسوم أو مستحقات وأنني قد دفعت المستحقات بالفعل خلال حياتي السابقة وأنه إذا واصلت العودة، قد 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، مما جعل كل هذه الأشياء ممكنة، أنا قادر

علي الشعور بالمتعة، علي الشعور بالبهجة والسعادة، علي الشعور بالسكينة، حتي عندما لا تكون الأمور جيدة كما ينبغي أن تكون. لا يوجد جدال في ذلك. أنا مُدين بحياتي لزمانة المدمنين المجهولين واللّه. لا أستطيع سوى تقديم أملي لو كنت أنت أيضاً تعاني، سوف تقوم بتطبيق مبادئ المدمنين المجهولين، وسوف تجد الحرية من الألم، ومعني، وازدهار للحياة.

هذه النسخة غير موثقة وغير مخصصة للبيع