

الدرس السابع عشر : الانتكاسة و ماذا نتعلم منها ؟ الجزء الثاني

في الدرس الماضي ، قمت بعرض قصة انتكاسة أليكس و ناقشنا بعضا من فوائدها ، و نتذكر كيف أن اليكس كان قد يأس من أن يتعافى ، حتى بدأ في قراءة أدبيات الاثنى عشر خطوة فأرشدته إلى شيء هام كان مهملًا له و لم يعتني به ألا و هو الجانب الروحي .

و في هذا الدرس الآن سنشرح بالتفصيل ما وجده أليكس مفيدا له في الاثنى عشر خطوة ، و ماذا نستفيد نحن من هذا ؟

قبل أن نبدأ هيا بنا لتتعرف على تاريخ زمالة المدمنين المجهولين و الخطوات الاثنى عشر باختصار

بداية هناك كتاب يسمى الكتاب الكبير لمدمني الخمر المجهولين (الكتاب الكبير هو مجرد لقب، والكتاب هو في الواقع صغير جدا) و يعد دليلا للمدمنين اليائسين . و مؤلفه هو بيل جورج ، مؤسس زمالة مدمني الخمر المجهولين ، يشرح فيه معاناته الشخصية مع إدمان الكحوليات .

فبيل جورج يظل يشرب الخمر لسنوات عديدة ، في البداية كان لا يعتقد أنه يفعل خطأ ما ، و لكن في نهاية المطاف

لم يستطع أن ينكر أن حياته أصبحت خارج نطاق السيطرة تماما. وشرع بعد ذلك في محاولة لإنهاء شرب الخمر .

حاول أولا ضبط نفسه التي لم تكن تستجيب ثم حاول الحصول على فهم نفسي لمشكلته و لماذا نفسه لا تستجيب و لا يستطيع السيطرة عليها لهذا الحد ، ثم حاول حبس نفسه في مركز للتعافي و لكن بمجرد ان خرج عاد مرة أخرى إلى شرب الخمر و لم ينجح في وقف إدمانه .

لقد حاول فعل كل شيء يصلح لهذا الغرض من خلال الطب الحديث في ذلك الوقت (أواخر 1930) ، لكن لم يكن هناك شيء على ما يبدو يمكنه

. المساهمة في مساعده

و ذات ليلة، جاء إليه صديق قديم في شرب الخمر للتحديث معه. هذا الصديق كان متوقفا عن الشرب لحوالي شهرين و الغريب، كما قال . بيل أن صديقه بدا في غاية السعادة و الحضور

صديقه حكى له القصة من تلقاء نفسه و قال له كيف أنه كان على وشك أن يذهب إلى السجن بسبب الشرب وسوء السلوك، و لكن جاء رجلان و أقنعا القاضي بالسماح لهما بالمحاولة لانقاذه . و وافق القاضي و ذهب صديق بيل خارجا مع هذين الرجلين .

و كان الرجلان جزءا من حركة دينية ، و كان في اعتقادهم أننا بشر و قد ندير أنفسنا بطريقة سيئة للغاية و أن الله جل و علا بقدرته أن يغير حياتنا للأفضل إذا استعنا به و عملنا من أجل رضاه . و علموه مبادئ و خطوات معينة من أجل أن يحقق هذا ” بالطبع كان هذا من خلال معتقدتهم الديني الفاسد ”

و لنتذكر دوما إخوتي أن الله قد أرسل رسله جميعاً بالإسلام، فأمرنا قومهم أن يوحدوا الله و لا يشركوا به شيئا ، وأن يكفروا بما عداه من المعبودات الباطلة، قال تعالى: ” وَ لَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَّسُولًا أَنْ اَعْبُدُوا اللَّهَ وَ اجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ ” {النحل:36}، فدين الأنبياء واحد، قال تعالى: ” إِنْ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ ” {آل عمران:19}، ولكن الاختلاف بينهم في الشريعة والأحكام، قال تعالى: ” لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَ مَنَظِرًا ” {المائدة:48} و نتذكر أن التوراة والإنجيل يأمران بتصديق الرسول صلى الله عليه وسلم ومتابعته، فمن كفر بمحمد عليه الصلاة و السلام فقد كفر بالتوراة والإنجيل ، و نتذكر حفظ الله القرآن عن التغيير و التبديل قال تعالى : ” إِنْ زُلْزِلَتْ نَجْمَاتُ السَّمَاوَاتِ وَ إِذَا زُلْزِلَتْ أَسْفَادُ السُّجُودِ وَ إِذَا زُلْزِلَتْ أَسْفَادُ السُّجُودِ وَ إِذَا زُلْزِلَتْ أَسْفَادُ السُّجُودِ وَ إِذَا زُلْزِلَتْ أَسْفَادُ السُّجُودِ ” {الحجر:9}، فلحفظ الله له لم يتبدل منه حرف على مرور القرون أما التوراة و الإنجيل فقد حُرفوا

نكمل بالإضافة إلى ذلك، أصبح بيل على بينة من فكرة أن السكارى على طول تاريخ العالم معظمهم ماتوا ميتة سيئة باستثناء عدد قليل منهم . و وجد أيضا أن كثير من الذين تركوا إدمان الخمر تركوه بعد . تقوية علاقتهم بالله و أصبحوا متدينين

علاج الإدمان و أنشأ واحدا من العلاجات الأكثر شعبية للإدمان و هو مجموعة الإثنى عشر خطوة . تكيفت مئات من المجموعات المختلفة مع رؤية بيل بطريقة أو بأخرى، و استخدموها لمساعدة الناس على التغلب على كل أنواع المشاكل المختلفة من الإفراط في تناول الطعام و حتى إدمان الجنس.

. و اسمحوا لي الآن أن نعود مرة أخرى قليلا لقصة أليكس

تذكرون كيف كان أليكس يشاهد الكثير من أفلام الرعب خلال فترة الانتكاس؟ حسنا، و أنه لم يتوقف عند هذا الحد ، بل استمر و عاد . لسلوكياته القديمة حتى أصبحت نفسه خارج السيطرة

و كانت المشكلة هي

أنه لم يكن يعرف كيفية وقفها , و كانت المشكلة التي لم يكن يعرف . التعامل معها في نفس الوقت هي كيفية إدارة حياته إذا لم يتوقف

يقول أليكس : كنت أعرف أنني إذا قمت بعمل ممارسة التعرض و منع الإستجابة فإنني لن أشاهد أي شيء ، و للأسف أنني كنت أرغب في مشاهدة المواد الإباحية على الرغم من ذلك ؛ كنت أرغب في مشاهدة ما هو سيئ حقا لأنني لا يمكن أن أتوقف ، كنت أشعر بفراغ و لا أجد ما . يملؤه كنت أحتاج إلى ما أملاً به فراغي

في نفس الوقت، أدركت أنني لا يمكن أن أعتمد على إدمان ليخلصني من هذا الفراغ، و لكن كنت لا أعرف إلى من ألجأ ؟ ماذا أفعل ؟ لذلك . واصلت المحاولة لإدارة إدماني، فعدت إلى أدبيات الإثنى عشر خطوة

و عندما عدت إلى الإثنى عشر خطوة أنا حقا شعرت حقا بتحول في حياتي أكثر نحو الله، و كان هذا هو الشيء الوحيد الذي كان . ينقصني و لم أكن أفعله

و الآن دعونا نلقي نظرة سريعة على الإثنى عشر خطوة التي يتحدث عنها أليكس

ما هي الخطوات الإثنى عشر ؟

هي أسلوب للحياة مبنى على مبادئ مكتوبة ببساطة فى شكل مرقم من 1 إلى 12 بتسلسل بسيط. بدأ فى إستخدامها مجموعة من مدمنو الخمر لعلاج الادمان كما ذكرنا فى البداية وبنجاحهم بهذا الأسلوب الروحي فى الحياة كونوا زمالة تتبع هذا المنهج للتعافى وتبعثهم زمالات

أخرى مثل المدمنون المجهولون ومدمنو الكوكاين المجهولين ومدمنو المقامرة .. إلخ حتى وصل عدد هذه الزمالات لأكثر من 52 زمالة على مدار الـ 65 عام الماضية وكل هذه الزمالات تتبع نفس الخطوات مع تغيير بسيط في صياغة الخطوة الأولى

أهمية القرب من الله في التعافي ؟

هناك دوراً هاماً للتقرب إلى الله في عملية التعافي ، فهي تعتبر جزءاً أساسياً من إتمام هذه العملية. تؤيد الدراسات العلمية فكرة أهمية اشتغال برامج التعافي على العنصر الروحي .لقد أجريت دراسة سنة 1985 في مستشفى حكومية على 248 مدمن للأفيونات للمقارنة بين نتائج البرامج الروحية والبرامج غير الروحية (أغلبهم مدمني (هيروين بمتوسط 8 سنوات تعاطي

وجد أن نسبة التوقف عن التعاطي لمدة سنة واحدة فيمن اشتركوا في برامج روحية زادت نحو 10 أضعاف من اشتركوا في برامج غير روحية

في دراسة أخرى أجريت سنة 1996 على متعاطي الكحوليات من المراهقين وجد أن الأمهات اللاتي كانت لهن اهتمامات وأنشطة دينية كان لأبنائهن فرص أفضل للتعافي ومحفزات أكثر للتوقف وطلب التغيير و أثبتت دراسة أمريكية أن المتدينين أقل عرضة للتورط في تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم وحالات الطلاق بل والانتحار أيضاً ، كما أن هؤلاء المتدينين كانوا أفضل من ناحية الصحة الجسمية وكانوا يعيشون حياة . أطول بسبب عدم اصابتهم بالأمراض

و بكل بساطة و اختصار إذا أردت أن يغير الله حالك } فغير حالك مع الله تعالي {، فقد قال سبحانه : ((إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ إِلَّا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ)) [الرعد:11]

ولتبدأ العلاج بإصلاح حالك مع الله والإقبال عليه بالإستغفار والتوبة النصوح فإن ذلك من أعظم أسباب رفع البلاء فما نزل بلاء إلا بذنب وما رفع إلا بتوبة .

الخطوات الاثنا عشر

1. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، و أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة
2. توصلنا إلى الإيمان بأن الله خالقنا باستطاعته أن يعيدنا إلى الصواب
3. اتخذنا قرارا بتوكيل إرادتنا و حياتنا لعناية الله
4. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص و بلا خوف عن أنفسنا
5. اعترفنا لله و لأنفسنا، و لشخص آخر (مؤتمن حكيم طلبا للمشورة و النصيحة) بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا
6. كنا مستعدين تماما لأن نبذل و نصحي لله من أجل أن يزيل عنا كل هذه العيوب الشخصية
7. سألناه جل و علا بخشوع و تذلل أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية
8. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبح لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعا
9. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين
10. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا و اعترفنا بأخطائنا لله فورا
11. سعينا من خلال الدعاء و التفكير إلى تحسين صلتنا بالله ، داعين الله أن يمنحنا القوة على تنفيذها
12. بتحقيق صحة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين، وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا

ملاحظة : قمت بتغيير بعض الألفاظ في تلك الخطوات لتكون واضحة و أكثر فهما .

يكمل أليكس فيقول و بعد أسابيع قليلة وصلت الى أول اجتماع من اجتماعات الإثنتي عشرة خطوة .

و منذ ذلك الحين، تغيرت أشياء كثيرة في حياتي . لم أطبق كل تعليماتهم كالأعمى. و لكن فعلت الكثير من بحثي الخاص في هذا الموضوع (والتي سوف أطلعكم عليها في المستقبل)، وتبين لي أن هناك العديد من الأشياء التي كما اعتقدت كانوا مخطئين فيها ، و عملت بمنهج الإثنتي عشرة خطوة من خلال رؤيتي و ما زال هذا مفيدا جدا لي حتى يومنا هذا .

الخطوات الإثنى عشرة ليست مثالية، و لكنها جيدة بما فيه الكفاية. بل هي أداة قوية ساعدتني في الحصول على الاتزان والبقاء مسيطرا على نفسي . و أنا واثق من أنه لولا ال اثنتي عشرة خطوة ما كنت .لأستطيع تحقيق أي رصانة على المدى الطويل.

في الدرس القادم سوف أقوم بشرح أكثر استفاضة عن تلك الخطوات الإثنى عشرة و سيكولوجيتها و كيف نقرأها من خلال ديننا الحنيف و . سأحكي لكم ما انتقده أليكس فيها