

مثلث الهاجس الذاتي

عندما وُلدنا لم نكن ندرك شيئاً سوى أنفسنا، وكأننا نحن الكون كله. كما كان فهمنا لا يتجاوز احتياجاتنا الأساسية، وإذا تحققت تلك الاحتياجات كنا نصيح راضين. وعندما بدأ إدراكنا في النمو بدأنا نشعر بوجود عالم خارجي يحيط بنا. واكتشفنا وجود الناس والأماكن والأشياء من حولنا، وأنها تلبى لنا احتياجاتنا. وعند هذه النقطة بدأنا أيضاً نميّز الاختلافات ونحدّد أفضليّاتنا. وتعلمنا أن نطلب ونختار، فنحن مركز لكون متنام ونتوقع أن تُقدّم لنا الاحتياجات والطلبات التي نريدها. ومن ثم يتحوّل مصدر قناعتنا من تلبية احتياجاتنا الأساسية بطريقة إعجازية إلى المطالبة بتحقيق رغباتنا.

ويتوصل معظم الأطفال، من خلال تجاربهم على مدار فترة من الزمن، إلى إدراك أن العالم الخارجي لا يستطيع تلبية جميع مطالبهم واحتياجاتهم. ومن ثم يبدون بتكملة ما يُمنح لهم، بجهودهم الخاصة. وبينما يقل اعتمادهم على الناس، والأماكن، والأشياء، يبدون في الاعتماد على أنفسهم أكثر فأكثر. ويصبحون أكثر اكتفاءً بذاتهم، ويتعلمون أن السعادة والقناعة تأتيان من الداخل. ويواصل أغلبهم عملية النضج؛ ويدركون نقاط قوتهم ونقاط ضعفهم وحدود إمكانياتهم، ويتقبلونها. وفي مرحلة من المراحل يطلبون عادةً المساعدة من قوة أعظم منهم، لتقدم لهم الأشياء التي لا يستطيعون تقديمها لأنفسهم. والنضوج عملية طبيعية بالنسبة لمعظم الناس. ولكننا كمدمنين، يبدو أننا نترنح في ذلك الطريق. كما يبدو أننا لا نتجاوز التمحور حول الذات الذي يتسم به الأطفال. يبدو أننا لا نجد الاكتفاء الذاتي الذي يجده الآخرون. ونستمر في الاعتماد على العالم من حولنا، ونرفض تقبل أننا لن نمنح كل شيء. وبعدها يصبح هذا الهاجس الذاتي مسيطراً علينا؛ وتصبح احتياجاتنا ورغباتنا مطالب. ونصل إلى نقطة تكون فيها القناعة والرضا

مستحيلين. إن الناس، والأماكن، والأشياء لن تستطيع ملء الفراغ الذي بداخلنا، وبالتالي فإننا نتعامل ونتفاعل معها باستياء وغضب وخوف.

إن الاستياء، والغضب، والخوف، تصنع مثلث الهاجس الذاتي. كما أن كل عيوبنا الشخصية هي شكل من أشكال ردود الفعل الثلاثة. والهاجس الذاتي هو أساس الحماسة لدينا.

الاستياء هو الطريقة التي يتعامل معظمنا بها مع ماضينا. وهو استعادة لتجاربنا الماضية، مراراً وتكراراً في عقولنا. أما الغضب فهو الطريقة التي يتعامل معظمنا بها مع الحاضر. وهو رد فعلنا للواقع وإنكارنا له. أما الخوف فهو ما نشعر به عندما نفكر في المستقبل، وهو رد فعلنا تجاه المجهول؛ فهو بذلك خيال معكوس. وجميع ردود الفعل الثلاثة تلك هي تعبير عن الهاجس الذاتي لدينا. وهي الطريقة التي نتعامل بها مع الناس، والأماكن، والأشياء (في الماضي أو الحاضر أو المستقبل) حينما لا تتماشى مع أهوائنا.

ووجدنا أن زمالة المدمنين المجهولين تمنحنا طريقة جديدة للحياة، ومجموعة جديدة من الأدوات. وهذه هي الخطوات الاثني عشرة للتعافي، التي نطبقها بأقصى قدرتنا. وإذا بقينا ممتنعين عن التعاطي، وتعلمنا تطبيق هذه المبادئ في جميع شؤوننا، فسوف تحدث لنا معجزة. سنجد التحرر من المخدرات، ومن الإدمان، ومن الهاجس الذاتي لدينا. فالاستياء يحل محله القبول، والغضب يحل محله الحب، والخوف يحل محله الإيمان.

نحن مصابون بمرض يُرغمنا في النهاية على طلب المساعدة. ونحن محظوظين بأن لدينا اختياراً واحداً وهو فرصة واحدة أخيرة. فيجب علينا أن نكسر مثلث الهاجس الذاتي؛ فإما نضج أو نموت.

إن طريقة تعاملنا وتفاعلنا مع الناس، والأماكن، والأشياء، هي كما يلي:

طريقة إيجابية

القبول	الماضي	الاستياء
الحب	الحاضر	الغضب
الإيمان	المستقبل	الخوف

طريقة سلبية



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 12-AR

مثلث الهاجس الذاتي

Copyright © 2013 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

وق محفوظة قلا مع مج

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



ن هوليجملا بن دمنيملا زمالة لبقنة مقفولومينشورملا تمجرتم لك هلقذ

Narcotics Anonymous    و The NA Way

ماركة مسجلة لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-121-7 Arabic 6/13

WSO Catalog Item No. AR-3112