



مركز البيدر للدراسات والتخطيط

Al-Baidar Center For Studies And Planning

قراءة في كتاب

عبور الستين درجة تحت الصفر

تجربة مدمن عاج نفسه من المخدرات

قسم الأبحاث

٢

إصدارات مركز البيدر للدراسات والتخطيط

قراءة في كتاب
عبور الستين درجة تحت الصفر
تجربة مدمن عاج نفسه من المخدرات



مركز البيدر للدراسات والتخطيط

Al-Baidar Center For Studies And Planning

قراءة في كتاب

عبور الستين درجة تحت الصفر

تجربة مدمن عاج نفسه من المخدرات

قسم الأبحاث

قراءة في كتاب .. عبور الستين درجة تحت الصفر .. تجربة مدمن عاجل نفسه من المخدرات

٨٤ صفحة

الناشر: مركز البيدر للدراسات والتخطيط

بغداد، اذار - مارس ٢٠٢٢

الطبعة الثانية

ISBN:978-9922-9781-1-6

حقوق النشر محفوظة لمركز البيدر للدراسات والتخطيط

لا يحق لأي شخص أو مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب، أو جزء منه أو نقله بأي شكل أو واسطة من وسائط نقل المعلومات، بما في ذلك النسخ أو التسجيل دون إذن خطي من المركز.

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (٤٠٤) لسنة ٢٠٢٢

www.baidarcenter.org

info@baidarcenter.org

محتويات الكتاب

عن المركز	١٠
مقدمة المركز	١١
مقدمة المترجم	١٥
مقدمة مؤثرة بقلم ابن المؤلف	١٧
مقدمة المؤلف:	٢١
صورة وجه الكتاب الاصلي:	٢٣
بين يدي الكتاب	٢٤
القانون الأول:	٢٤
القانون الثاني:	٢٥
القانون الثالث:	٢٦
القانون الرابع:	٢٨
تساؤلات حول تفسير ظاهرة الإدمان	٢٨
٥٣ يوماً من التوقف عند محطة واحدة !	٣٠
القانون الخامس:	٣١
التركيبات الكيميائية للأفيون	٣٤
عودٌ على بدء	٣٦
القانون السادس:	٣٨

٤٠	حقيقة الإدمان
٤١	الإقلاع الثاني عن الإدمان
٤٢	بداية الإقلاع الحقيقي
٤٤	المحبة والحنان
٤٥	القانون السابع:
٤٥	ما بعد المرحلة الثانية من الإقلاع
٤٧	نهاية المرحلة الأولى
٤٨	حوار مع صديق
٥٠	القانون الثامن:
٥١	القانون التاسع:
٥٢	القانون العاشر:
٥٣	في فصل الصيف: انخيار المدينة الوجودية..
٥٤	مشكلة رئيسة تُحلّ
٥٥	الطاقة الوهمية للمواد المخدرة.
٥٧	نهاية الصيف وبداية نهاية الآلام
٥٨	نهاية الطريق
٦٠	تأثير التعاطي على الغريزة الجنسية
٦١	مواصلة برنامج التقليل من كمية التعاطي

٦٢ جنون المدمنين (هل الإدمان نوع من الجنون؟):

٦٣ دور الحس في إكمال مهمّة العقل..

٦٤ ماذا عن الروح؟

٦٥ فصل الخريف وتساقط المخدّرات

٦٦ المدمنون الكيميائيون..

٦٨ ليلة الجمعة .

٦٩ التصديق في عدم التصديق !

٧٠ بلوغ خط النهاية .

٧٠ القانون الحادي عشر:

٧٢ في انتظار التحليق .

٧٢ مابعد الرحلة ..

٧٣ مرض التعاطي الغامض من خلال حوار مع أحد المدمنين.

٧٦ القانون الثاني عشر:

٧٧ ظاهرة الانتحار عند بعض المدمنين.

٧٨ القانون الثالث عشر:

٧٨ زلزال في مدينة الوجود.

٨٠ ترجمة العبارات المكتوبة على ظهر الكتاب الاصيلي:

٨١ الخاتمة

عن المركز

مركز البيدر للدراسات والتخطيط منظمة عراقية غير حكومية، وغير ربحية، تأسس سنة ٢٠١٥م، ومُسجل لدى دائرة المنظمات غير الحكومية في الامانة العامة لمجلس الوزراء.

ويسعى المركز للمساهمة في بناء الدولة، عن طريق طرح الرؤى والحلول العملية للمشاكل والتحديات الرئيسية التي تواجهها الدولة، وتطوير آليات إدارة القطاع العام، ورسم السياسات العامة ووضع الخطط الاستراتيجية، وذلك عن طريق الدراسات الرصينة المستندة على البيانات والمعلومات الموثقة، وعن طريق اللقاءات الدورية مع الجهات المعنية في الدولة والمنظمات الدولية ذات العلاقة. ويسعى المركز لدعم الاصلاحات الاقتصادية والتنمية المستدامة وتقديم المساعدة الفنية للقطاعين العام والخاص، كما يسعى المركز لدعم وتطوير القطاع الخاص، والنهوض به لتوفير فرص عمل للمواطنين عن طريق التدريب والتأهيل لعدد من الشباب، بما يقلل من اعتمادهم على المؤسسة الحكومية، ويساهم في دعم اقتصاد البلد والارتقاء به.

ويسعى ايضاً للمساهمة في بناء الانسان، باعتباره ثروة هذا الوطن، عن طريق تنظيم برامج لاعداد وتطوير الشباب الواعد، وعقد دورات لصناعة قيادات قادرة على طرح وتبني وتطبيق رؤى وخطط مستقبلية، تنهض بالفرد والمجتمع وتحافظ على هوية المجتمع العراقي المتميزة ومنظومته القيمية، القائمة على الالتزام بمكارم الاخلاق، والتحلي بالصفات الحميدة، ونبذ الفساد بانواعه كافة، ادارية ومالية وفكرية واخلاقية وغيرها.

ملاحظة:

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المركز، إنما تعبر فقط عن وجهة نظر كاتبها.

مقدمة المركز

يعد إدمان المخدرات من الظواهر الأكثر تحدياً للأفراد والمجتمعات والدول وقد ازداد حجم هذا التحدي في العصر الراهن، ولا يقتصر انتشار المخدرات والإدمان عليها عند فئة معينة أو جنس محدد، بل ينتشر في دول ومجتمعات كثيرة ومختلفة وتتفشى بين الذكور والاناث والصغار والكبار وفي الدول المتقدمة والمتأخرة على حد سواء، إنما التفاوت بينها يقع في النسب والعوامل التي تساهم في تقليل الإدمان أو ازديادها. كما أن تعاطي المخدرات من الظواهر التي تجتمع لبلورتها أبعاد كثيرة نفسية، واجتماعية، وقانونية، واقتصادية، وامنية، وغيرها.

والعراق اليوم هو أحد الدول التي اجتاحتها وباء المخدرات - كما تؤثر لذلك كثير من البيانات والتصريحات الرسمية- على الرغم من أنه لا يعد من الدول المنتجة أو المصدرة للمخدرات، بل يعتبر دولة ممر أو طريق ناقل بين الدول المنتجة والدول المستهلكة كما يشير المختصون. وهناك الكثير من الاسباب التي تساعد على انتشار المخدرات في المجتمع العراقي عامة وبين شريحة الشباب بشكل خاص، ولعل عوامل مثل عدم الاستقرار السياسي والامني، وتذبذب الوضع الاقتصادي، وضعف سلطة القانون، هي من أبرز العوامل التي تساعد على تفشي المخدرات وانتشارها بشكل واسع في العراق.

وإذا كانت ظاهرة إدمان المخدرات تتداخل فيها جوانب كثيرة كما ذكرنا، فإن التفكير أو التخطيط في أي برنامج للوقاية أو المعالجة أو المواجهة لانتشار الإدمان لا بد أن يكون ضمن خطة شاملة لكل الأبعاد الصحية والامنية والاجتماعية والدينية والقانونية، والعمل يكون بناء على رؤية مشتركة تتوزع فيها المسؤوليات والمهام في التصدي الصحيح لظاهرة المخدرات التي لا تقل خطورة عن ظواهر كالاوبئة والارهاب.

ان تجارب الدول والمجتمعات والافراد في مكافحة المخدرات وبرامج العلاج والوقاية كثيرة ومتنوعة، وتراكم التجارب الصحية والامنية والقانونية والاجتماعية في هذا المجال مهمة للغاية، ولا بد من الاستفادة والتعلم منها لان «في التجارب علم مستفاد».

من هنا فإن تجربة المهندس الايراني (حسين ديجاكam^١) الشاقة والمكلفة بالآلام والآمال بالإقلاع عن إدمان المخدرات والخلاص منها بعد الادمان عليها أكثر من سبعة عشر عاماً، ليحقق نصراً مؤزراً بعد «عبور المنطقة ستين درجة تحت الصفر» وهو عنوان الرحلة التي وثق فيها - حسين ديجاكam - تجربته الملهمةُ تعبيراً رمزياً عن الرحلة العلاجية القاسية والصعبة التي استطاع أن يجتازها بنجاح وكأنه افلح أخيراً في اجتياز منطقة قطبية قاسية الظروف و المصاعب التي تكتنفها، وذلك من خلال برنامج وخطة نموذجية لمعالجة نفسه وترميمها بشكل تدريجي وبواسطة المخدرات نفسها!، وهو إذ يبحث السير في طريقه الوعر والشاق فإنه صمم على أن يروي ويكتب تجربته ورحلته بمحطاتها المختلفة أثناء السير وليس بعد الوصول وتحقيق الانتصار على الادمان بشكل نهائي.

والامر اللافت في تجربة المهندس (حسين ديجاكam) طاقة الأمل المتوقدة والمتجددة، حيث أنه لم ييأس من الوصول لهدفه والتخلص من الادمان، على الرغم من عمره الذي شارف على الخمسين سنة من جهة وفشله في محاولات سابقة مر بها قبل محاولته الأخيرة الشاقة والناجحة في ذات الوقت من جهة أخرى، لكن الارادة والايامن هما الركيزتان الأساسيتان في تجربته هذه، حيث منحاه الصبر والتجلد والمثابرة في مواجهة الادمان و «عبور منطقة الستين درجة تحت الصفر» ليظفر بتحقيق هدفه النهائي ونصره الرائع على عدوه - المخدرات - الذي نهش جسمه وعقله وروحه طيلة عقدين من الزمن تقريباً.

ونظراً لخطورة انتشار المخدرات في المجتمع فان مركز البيدر للدراسات والتخطيط قد أعطى لموضوع المخدرات حيزاً خاصاً باعتبارها ظاهرة آخذة بالانتشار في المجتمع العراقي - كما تؤكد بعض التقارير الرسمية- وجعلها من أهم الملفات والقضايا التي تقع في سلم الاولويات في نشاطاته وبرامجها التي يقيمها وينتجها، ويهدف في سعيه هذا للتأكيد والتحذير من خطورة تلك الظاهرة، وتفعيل العمل المنظم والعلمي للوقاية والمعالجة والمواجهة لهذه الافة الخطيرة والقاتلة التي تهدد المجتمع برمته وبالذات فئة الشباب، وذلك بالتعاون والاشترك مع جميع الجهات ذات الاختصاص في هذا الموضوع.

١. حسين ديجاكam مهندس إيراني يسكن في طهران وقد ألف كتاب وثق فيه تجربة علاجه من الادمان على المخدرات، وأصبح من الشخصيات الملهمة لكثير من المتعاطين والمدمنين وقد طُبِع كتابه (عبور المنطقة ستين درجة تحت الصفر) لأكثر من عشرين طبعة.

وفي هذا المضمار لابد من تقديم الشكر الجزيل والثناء الجميل للأستاذ الدكتور سعدي الشحماني^٢ الذي بذل جهداً طيباً لتقديم هذه الدراسة الملخصة بعد ترجمته للكتاب الأصلي من الفارسية إلى العربية.

لذا يسر قسم الابحاث في مركز البيدر أن يقدم هذا الكتاب وهو خلاصة تجربة عملية موثقة بالنجاح، عسى أن تكون خطوة نحو التحول أو بداية للتفكير بالعلاج للذين يبتغون تحقيق النصر على الادمان من المخدرات وهو أمر ممكن ومتيسر بلا شك، شريطة التسلح بالأمل والإرادة، والايمان والجدية في السعي لتحقيق هدف الاقلاع عن المخدرات والتخلص منها نهائياً.

٢. د. سعدي الشحماني باحث وأكاديمي عراقي يحمل شهادة الدكتوراه في الأدب العربي وله العديد من الأبحاث والكتب المنشورة.

مقدمة المترجم^١

الكتاب الذي بلغ عدد طبعاته حتى الآن عشرين طبعة، يمثل دراسة موثقة وعلمية حول ظاهرة الإدمان على المخدرات وطريقة علاجها، وهي دراسة يمكن أن يُفيد منها المدمنون على المواد المخدرة والأسر والأطباء والباحثون والقضاة. وفي الحقيقة فإن هذا الكتاب هو تعليم وتدريب ذاتيان لعلاج الإدمان.

والهدف من نشر هذا الكتاب تسليط الضوء على قضية الإدمان وكيفية علاجه حيث ألقى المؤلف الذي كان هو نفسه من المدمنين على المخدرات نظرة عامة على هذا الموضوع من خلال الحديث عن تجربته في هذا المجال. واستعرض بأسلوب مبسط وسلس المشاكل التي يعاني منها المدمن وحدد أهم العقد المستعصية في هذا المجال، وقدم رأيه من أجل حل هذه العقد.

وقد جرت الدراسة في هذا الكتاب بشكل يقبل على قراءته كل أفراد المجتمع ويأخذ مكانه بين الأسر وفي المكتبات الاختصاصية في الجامعات أيضاً.

ويلقي هذا الكتاب الضوء على أوضاع شريحة واسعة من المدمنين على المخدرات والمشروبات الكحولية، والمرحلة التي وصلوا إليها و سبب فشل محاولاتهم المتكررة للإقلاع.

وهو يضع تحت تصرف العوائل الكثير من المعلومات، كي يعرف الشخص المريض أو المدمن عائلته بشكل أفضل وليسارعوا إلى مساعدته بوعي و يستنفروا طاقاتهم بشكل جماعي باتجاه واحد من أجل محاربة مارد الإدمان.

وقد لا يروي هذا الكتاب عطش الجميع، ولكنه سيحول بالتأكيد دون غرق الكثيرين، وبالتالي فإنه سيفتح للباحثين والأطباء والمسؤولين باباً يمكنهم من خلاله أن ينظروا إلى الموضوع نظرة جديدة وأن يقوموا بإجراءات واعية من أجل فك العقد المستعصية لهذه الظاهرة المدمرة ويبدلوا جهدهم لحلها؛ لأننا نرى أن الكثير من المدمنين أصبحوا اليوم يمحّتون إدمانهم ولكنهم لا يجدون حلاً له.

يضم كتاب (اجتياز منطقة الستين درجة تحت الصفر)^٢ تجارب كتبها المؤلف بعد سبعة عشر عاماً من الإدمان المستمر على المواد المخدرة و محاولات الإقلاع المختلفة والفاشلة. وقد طرح المؤلف في النهاية أسلوباً سهلاً لإنقاذ الذين ضلوا طريقهم في آفة الإدمان. المؤلف لهذا الكتاب يتمثل في دور المقدم والراوي والمستعرض.

٢- هذا هو العنوان الذي اختاره المؤلف لكتابه معبراً من خلال تعبير (منطقة الستين درجة تحت الصفر) عن الرحلة القاسية والصعبة التي استطاع أن يجتازها بنجاح وكأنه أفلح أخيراً في اجتياز منطقة قطبية قاسية الظروف و المصاعب والمشاق التي تكتنفها، معبراً من خلال ذلك عن الإدمان وصعوبة الإقلاع عنه.

مقدمة مؤثرة بقلم ابن المؤلف^٣

هذه مقدمة طريفة ولافتة كتبها ابن المؤلف حول بدايات إدمان والده و كيف اكتشف إدمانه والظروف القاسية التي مرّت بها الأسرة خلال فترة إدمان والده، ثم السبب الذي دعا الوالد إلى اتخاذ قراره النهائي في الإقلاع عن إدمانه وطبيعة البرنامج الذي اتبعه ونجاحه في تطبيق هذا البرنامج، وقد رأينا ضرورة إدراج هذه المقدمة كي يتعرف القارئ عن كُتب على الطريقة الناجحة والفاعلة التي اتخذها الكاتب في الإقلاع، ولكي يحتذي بها كل من ابتلي من أفراد المجتمع وخاصة الشباب بكارثة الإدمان على المخدرات. يقول ابن المؤلف مستعرضاً مشاهداته في هذا المجال:

" أطلّقتُ صرخة مدويّة، و هويت بقبضتي على المنضدة، كان جسمي كله يرتجف بسبب هدير الصرخة التي أطلّقتها. كانت أُمّي وأخواتي الصغيرات قد وقفن في زاوية وقد ارتسم الذهول على وجوههنّ فيما كنّ ينظرن إليّ وقد خيم الصمت عليهنّ. فتح أبي باب الغرفة التي أطلّقت صرختي منها ورمقني بغضب وهو يقول:

- هل بلغت بك الجرأة إلى حد الصراخ؟! "

أطرقت برأسي، فعاد إلى الغرفة، وأغلق الباب من ورائه. أما أنا فقد كنت وحيداً في الغرفة، لم أستطع أن أقف مكتوف الأيدي أمام لامبالاة أبي فيما يتعلق بمطالب أسرتي المعقولة، حيث عبّرت من خلال صرختي عن ذروة غضبي، ولكن سلوكي هذا لم يكن سوى تعبير عن ما يظهر من الأمر.

منذ سنين وأوضاع أسرتنا منهارة تماماً، فكل شيء كان قد ضاع، لم يكن مصنع أبي الذي أنفق عليه كل ما كان يمتلكه قد افتتح بعد؛ فقد أغلق المصرف هذا المصنع لبيعته في المزداد بسبب عدم تسديد الأقساط في مواعيدها. وكان مكتب عمل أبي قد ختم بالشمع الأحمر على أثر نفوذ مالكه، ولم يكن لنا مورد مالي، في حين كانت تعهدات أبي المالية على حالها. وعلى إثر إغلاق المكتب، هرب أبي بسبب عدم تسديد الصكوك ولم نكن قد دفعنا إيجار البيت لبضعة شهور. وكانت نفقات البيت باهظة. وكنا قد فقدنا إمكانية الاتصال مع الأسرة. فكنا نؤمّن النفقات ضمن الحد الأدنى من خلال عمل أُمّي و راتب الضمان الاجتماعي لجدّتي.

وحتى السنة الأولى من دراستي الثانوية، كان أبي ينكبّ على الشرب حينما يأتي من عمله

٣ - كاتب هذه المقدمة السيد أمين ابن مؤلف الكتاب.

ثم يخلد إلى النوم؛ وكان يتعاطى الأفيون في بعض الأحيان. وكنت أشهد باستمرار سقوطه شيئاً فشيئاً منذ أن اجتزت مراحل المراهقة. كنت أشعر أنه لا يدافع عن حقوقه و أنه أصبح لا أبالياً إزاء كل شيء. كنت أقول لوالدي؛ لماذا نرى أبي دوماً في حالتين: إما أنه يدخن النرجيلة حتى آخرها أو يتعاطى الأفيون؟ كانت تقول إن ضغوط عمله كثيرة ثم إنه لا يتعاطى الأفيون دائماً. وكان الآخرون من أقاربنا قد سجّلوا باسمائهم الأراضي التي كان أبي قد اشتراها سابقاً، حيث تجرّأوا على ذلك مستغلين ضعفه.

كانت حالتنا ممتازة في السابق: كنا نمتلك أربع سيارات وغير ذلك من الأموال ولكن أبي باعها كلها. وأما أنا فقد اضطرت إلى ترك دراستي في فرع الميكانيك في الجامعة و شاركت في الامتحانات الوزارية، ولكنني كنت قد شعرت بالسأم والضجر، فتركت فرع الهندسة الميكانيكية بسبب المشكلات المالية، ولم أكن امتلك القدرة على مقاومة هذه الأوضاع، وكلّ ذلك بمجموعه أثار احتجاجي فأطلقت صرختي معترضاً على أبي. علماً أنني لم أكن قبل ذلك أسيء التعامل مع أبي حتى بالحديث معه بصوت عال. وبعد ساعة وبينما كنت مستلقياً على فراشي، دخلت أمي الغرفة و قالت قبل أن أقول شيئاً: لم أكن أريد أن تعلم بهذه القضية، ولكن يبدو أن الوقت قد حان أن تعلم بها. أنت لا تعلم أبداً ولا تصدّق؛ ولكن القضية أن والدك مدمن منذ سنين وهو يتعاطى المخدّرات بشكل مستمر وقد أقدم على الإقلاع لمّرات، ولكنه لا يجد طريقاً للخلاص، ولأن أباك كان باحثاً دوماً، فإنه خصّص منذ فترة أيامه ولياليه كي يعلم ماهي المشكلة الرئيسة لمحاولاته الفاشلة هذه ولماذا فشل في ذلك دائماً؟

قالت أمي: لقد بدأ والدك منذ عدة أشهر بمحاولة الإقلاع عن الإدمان؛ طبعاً ليس كمثّل محاولات الإقلاع الجديدة و الشائعة. فلقد هبّ الله تعالى له طريقاً، فهو يسجّل مايفعله كل يوم ويراقبه و ينوي أن ينشر ذلك على شكل كتاب إن هو لم يبلغ النتيجة النهائية.

فما كان مّي إلّا أن صُدمتُ بعد أن سمعت بتعاطي أبي للمخدّرات وتأليفه للكتاب و تقديمه تقريراً عن إدمانه؛ لذلك فقد سألت وقد انعقد لساني من شدة الدهشة: إن نجح أبي، فهل يريد أن ينشر الكتاب باسمه الحقيقي؟ قالت أمي: نعم، إن نجح. قلت: بهذا العمل سوف يصيبنا الخزي في المجتمع و سيكتشف الجميع أن أبي مدمن. قالت أمي: يقول أبوك: إن كان الطريق الذي سلكته صحيحاً؛ فإن نجاة البشر من فخ الإدمان مقدّمة على اسم أسرتنا وسمعتها. ثم أضافت أمي:

يقول أبوك: إن لم أكتب اسمي، فقد يتصور الناس أن هذه القصة ليست حقيقية؛ يجب أن يكون كل شيء مطابقاً للحقيقة حتى اسمي.

وحينما قالت أمي إن أبي يعاني من الإدمان منذ ١٧ سنة و شرحت لي القصة؛ أدركتُ عمق القضية وانكشف لي سبب الضعف الذي يعاني منه أبي وسلوكياته العجيبة. كان الشعور بالخوف و الدهشة و الحزن و الفرح و الاحترام و الندم خلال لحظة واحدة قد رسم على شفتي ابتسامة امتزجت مع قطرات الدموع. كانت ليلة عجيبة؛ سوف لا أنساها أبداً من دون شك. ذهبت إلى أبي بعد ثلاثة أيام، كان كل شيء طبيعياً. وعندما تحدّثت معه عن تأليف الكتاب، لمحت الشعور بالنجاح في عينيه. لقد أوضح لي مرور الوقت ومعرفتي بخصوصيات أبي أن هناك علاقة عميقة للغاية بين معرفة الإنسان و قضية الإدمان، وسوف تدركونها أنتم أيضاً بعد مطالعة الكتاب.

ومنذ ذلك الحين، استشارني أبي بشأن الكتاب عدّة مرات وفي هذا الوقت خطر على بالي أن أقدم أيضاً حول خصوصياته بسبب معرفتي الوثيقة به. وقد طرحت هذه القضية معه وقبلها بدوره مبتسماً وقال: هل تجرؤ على كتابة ما هو حقيقي وإن كان ضديّ وضد الأسرة؟ وفي تلك اللحظة استلمت الجواب بابتسامة؛ ولكنني واجهت سؤالاً صعباً وغير متوقّع. فكّلما فكرتُ رأيتُ أنني لا أستطيع تقييم هذين الموضوعين إلى جانب بعضهما البعض: الأول التعريف بأبي الذي كان مدمناً و الثاني الكتابة.

قلتُ: إذن فاسمح لي بالتفكير حتى الغد. قال أبي: لا مانع في ذلك. وفي غد ذلك اليوم ذهبت إلى أبي وقلت: أنا موافق ولكن بشرط أن أشير إلى ذلك إشارة قصيرة. قال أبي: لا مانع في ذلك. والآن اسمحوا لي أن نعود إلى الوراء قليلاً كي تتعرفوا أنتم أيضاً على خصوصيات أبي وعلى بعض المعلومات التي أراها طريفة. لقد تعرّفتم من خلال المواضيع التي ذكرتها في البدء، على أصعب مراحل حياتنا. ومن أجل أن تعلموا كيف تتظافر الظروف كي تقع حادثة ما، سنعود إلى الماضي الأكثر بعداً. وهنا ستعرفون على كيفية تأثير الإدمان على حياتنا.

لقد حلّ في عهد الطفولة وقتٌ كنت أشعر فيه بوضوح وجودَ الوالدين إلى جانبي. كنت أودّع أبي وداعاً حاراً كل يوم صباحاً قبل ذهابه إلى العمل و كنت أعدّ الدقائق واللحظات لعودته إلى البيت حينما يحل الظلام، كنت أفتح الباب وقد غمرني الفرح حينما أسمع صوت ثلاث دقات متتالية لجرس البيت و أرمي نفسي من السلم في أحضانه. كان في غاية الحنان و النشاط و كان من

الناحية الجسمية طويلة القامة، و كان في حالة دائمة من البحث والدراسة، كان يعمل على مشروع صناعة العيون (المتحسسات) الألكترونية حتى يحول دون حوادث العمل و إصابات أيدي العمال تحت جهاز الكبس. كان يخصص كل وقته تقريباً لعمله أما أوقات فراغه فكان يخصصها للبحوث والدراسات حول العرفان ومعرفة الإنسان. وكان في بعض الأحيان يسافر لأسبوع أو أسبوعين وكان يعمل ليل نهار و يكدح كي يؤمن المبالغ اللازمة لبحوثه.

وقد نجح في هذا العمل بلطف الله واستطاع أن يستثمر في عدة مجالات من دراساته وبحوثه. ولكنني لاحظت أن الأوضاع بدأت بالانحيار فجأة وكانت مشاكل أبي تزداد يوماً بعد آخر. وتعدّد الوضع إلى درجة بحيث إني كنت أرى تحطّم أبي تحت تلك الضغوط، حتى ابيضّ شعره خلال بضعة سنين. والشيء الذي كان يبدو عجباً لي هو: لماذا لا يغيّر أبي هذه الظروف والأوضاع كما كان يفعل في السابق من خلال المثابرة التي كنت أعرفها عنه؟ وفي الحقيقة لماذا لا يبدأ من جديد؟ ولذلك، فإني عندما اكتشفت السبب الرئيس، لجأت إلى الله من القوة الرهيبة والهدامة للمخدرات. كادت حياتنا أن تتلاشى. ولولا مشيئة الله وتحرك أبي، لما رأيت أبي وأمي إلى جانبي اليوم. وعلى اعتبار أنني كنت أعرف أبي منذ إدمانه على المخدرات وشهدت تغييره، فقد رأيت من الواجب عليّ أن أطرح هذه المواضيع على القراء الأعزاء.

وفي الختام، أحمد الله الرحيم للطفه الكبير الذي أنعم به علينا و على كل البشر و أقدم شكري لأمي لصبرها و تحمّلها حيث ظلّت إلى جانب أبي ولم تتخلّ عنه في كل الظروف وكانت خير معين لأسرتنا. فتعالوا كي نستخرج هذه الأمانة الإلهية من أعماق وجودنا، فهي تمثّل أكبر العبادات وأعظمها.

مقدمة المؤلف^٤:

معرفة الكينونة والوجود الحقيقي للإنسان أو بعبارة أخرى معرفة الصور الظاهرة والخفية للإنسان وكذلك إدراك الخصوصيات التكوينية للخلق و عوالم الوجود والفناء كانت وستظل في تاريخ حياة البشرية على الأرض، أهمّ دافع لحركة فكر الإنسان. والمعلومات والمعارف التي وصلتنا حتى اليوم من الأنبياء والرسل عليهم السلام والفلاسفة والعرفاء وأهل الفكر بشكل عام وخاص، تدل على تأييد ما نذهب إليه و نؤكدده.

ومن البديهي أن معرفة النفس و معرفة الله تبعاً لها؛ أي الوصول إلى الذات ثم بلوغ قدرة الله تعالى المطلقة، هي نواة الحركة التي يبدو أنها أودعت في فطرة الإنسان بسبب كيفية نظام الخلق.

إن قراءة هذا الكتاب القيم سوف يدركون من خلال أفكاره المعمّقة أنه يمثل الاستمرار للكتب التي تم تأليفها على مر التاريخ بهدف التوعية وبهدف تقديم معرفة ورؤية جديدة إلى تاريخ الفكر الإنساني، ولكن بأسلوب الكاتب الذي تميّز ببساطته وبعده عن التعقيد وكونه قابلاً للفهم من قبل جميع القراء على اختلاف خلفياتهم الثقافية؛ حيث كتبه بأسلوب تطبيقي وعملي قريب إلى الواقع بعيداً عن التعقيدات اللغوية التي ميّزت الكتب في العصور السابقة.

والكتب الخالدة في ذاكرة التاريخ تتميز عادة بخصائص بارزة لا نجدها في الأسلوب النثري للكتب الأخرى؛ فهي ذات خصوصيات مشتركة ومتشابهة و يغلب عليها طابع التوعية.

وأخيراً، فإن هناك حقيقة يمكننا أن نشعر بها ونذكرها في طبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه المؤلف وتمثل عالماً من المفاهيم التي لا يمكن أن يستوعبها بُعدٌ زمني أو مكاني خاص و هذه الحداثة دائمة متواصلة، بل هي متزايدة إن نظرنا إليها من زاوية أخرى، وقد فتحت طريق بحثها ودراستها إلى ما لا نهاية حتى بلوغ قمم الفكر والإيمان والحب.

ثم يوجه المؤلف النداء أو الرسالة التالية الى القراء ويقول فيها:

" أنا آتي بالماء، وأما أنت فاشرب منه حتى ترتوي ولكن ليس تحت الماء...

أنا شاهق عال بعلو القمم التي لا يمكن بلوغها، ولكن تعال أنت إلى القمة التي أترّبّعها وأنت مسلّح كي ترى العظمة، أنا أبذر الخصب والنماء، وأما أنت فعليك أن تجد النور والضياء بين

٤ - مؤلف كتاب (عبور منطقة الستين درجة تحت الصفر) وصاحب رحلة الادمان والعلاج من الادمان المهندس حسين ديجكام.

المساحات الخضراء، و أن تجلس على أجنحتها، وتحلق نحوي، كي ترى ما لا تصدّقه، أنت تستطيع أن تحوّل كل ما هو موجود نحو الأفضل بقوة عقلك، وأن تصل إلى النقطة التي بدأت منها ".

ثم يواصل الكاتب رسالته هذه قائلاً من خلال توجيه نصيحة إلى أولئك الذين يرغبون بتحقيق أهدافهم، بالتأني وعدم التسرع، وإلا كانت الأهداف التي يتطلعون إلى تحقيقها ناقصة لأنهم اختاروا أقصر الطرق، يقول المؤلف في هذا الصدد: "كل البشر يتصوّرون أن أفضل الطرق أقصرها، وبالتالي فإنهم لا يفكرون في صحته من عدمها؛ إنهم يسلكون الطريق الذي يحقق ما يرجونه في أسرع وقت ممكن؛ ولذلك فإن جهودهم والمشاق التي تحمّلوها تبقى دوماً ناقصة وعديمة المحتوى، وهم مضطرون إلى أن يكتبوا مرة أخرى. إن الطعام الذي لم يطبخ بشكل كامل أو النيء، لا يمكن أكله ".

وعن سبب الأسلوب المبسّط الذي اختاره المؤلف في كتابه وتوجيه خطابه إلى عموم أفراد المجتمع يقول:

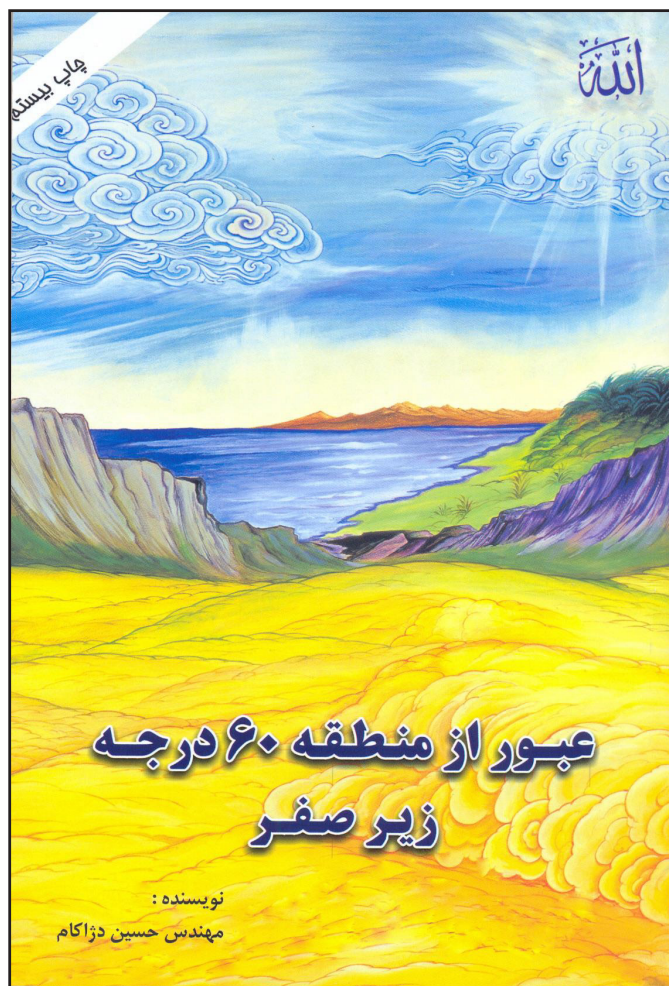
" بما أننا كتبنا هذه المواضيع للشخص الذي قرّر الإقلاع عن الإدمان، فيجب أن يكون أسلوبنا بشكل لا يملّه الشخص المريض ولا يشعر منه بالضجر، وبعبارة أخرى فقد اكتفينا ببحث الخطوط العامة والرئيسة. وبالتالي فإن هذا الأسلوب يقدّم لنا النموذج الحقيقي وبإمكان كل شخص أن يستخرج منه أمودجه الحقيقي حسب استطاعته وإمكاناته. والنقطة الإيجابية في هذا الأسلوب أن بالإمكان تطبيقه للمدمنين على المشروبات الكحولية؛ بل يمكن استخدامه حتى للتخفيف أو أي قضية أخرى في الحياة ".

ويضيف المؤلف: " ولذلك فقد قمت بهذا العمل – أي تأليف الكتاب بأسلوب مبسّط – لأسباب مختلفة منها:

١. الشخص المريض أو المدمن يعلم أكثر من أي شخص آخر كل هذه المعلومات بكل وجوده وكيانه؛ لأن الشخص الذي هو في حالة الغرق في الماء يعرف معنى الغرق أفضل من أي شخص آخر.
٢. بما أن هذه المعلومات والمواضيع كتبناها للأشخاص الذين قرّروا الإقلاع عن الإدمان، فيجب أن تكون ضمن نطاق تحمّل الشخص المريض، وبعبارة أخرى فإننا قد طرحنا الخطوط العامة.
٣. وأخيراً فإن هذا الأسلوب هو أسلوب يقدم النموذج الحقيقي والواقعي وكل شخص بإمكانه أن يستخرج نموذجاً حقيقياً حسب قدرته واستطاعته.

صورة وجه الكتاب الاصيل:

تقدّم لنا صورة الغلاف رمزاً لقدرة الله تعالى و هي تبين لنا البنية الإلهية التي خلق عليها الكون. ونحن نرى في هذه الصورة حالة لا توجد في الطبيعة ولكنها مودّعة في طبيعة الإنسان؛ فوقوع منطقة ثلجية تراكمت فيها الثلوج الكثيفة وبلغت درجة الحرارة فيها ستين درجة تحت الصفر إلى جوار منطقة خضراء وغناء بمسافة قصيرة هي حالة لانجدها في الطبيعة، ولكن المسافة بين الجنة والنار في داخل الإنسان قصيرة للغاية ونحن نحدّد في كلّ لحظة الحالة التي نكون عليها.



بين يدي الكتاب

يبدأ المؤلف رحلته من أجل اجتياز محنة الإدمان على المخدرات أو ما يصفه بعبارة (اجتياز منطقة الستين درجة تحت الصفر) التي تمثل عنوان الكتاب، بذكر ما عبّر عنه بـ (القوانين الإلهية) التي يمكن للجميع الاستفادة منها، فهي قوانين ثابتة حالها في ذلك كحال القوانين الرياضية والفيزيائية. وهي قوانين تمثل جسوراً منيعة للغاية لفكرنا، وسيتحدث عنها الكاتب طيلة رحلته من أجل الإقلاع عن الإدمان. ويوصي الكاتب بأن نجعلها ملكة لأجسامنا وأرواحنا، ورغم أن هذه القوانين بسيطة للغاية، ولكنها ذات تأثير عجيب، و تهدينا إلى الطريق الصحيح.

القانون الأول:

يذكر المؤلف القانون الأول من خلال العبارة التالية: " بالتفكير تبدأ عملية البناء، ومن دون التفكير، يتجه ما هو موجود نحو الزوال " .

ويفسّر المؤلف سبب تقديم التفكير على كل عمل بقوله: " إن الظهور أو الخلق أو الوجود أو الخطوة الأولى يلزمها في البدء التفكير وهذا الفكر هو بداية الخلق. وبناء على ذلك فإن على البشر أن يفكروا أولاً من أجل الظهور حيث إن قوة الإحياء والإحياء والتحرك ستظهر هي أيضاً وهم يمضون في طريقهم. وبعبارة أخرى، فإن كل شيء يكون في البدء كصفحة الرسم البيضاء، ثم تظهر الصورة شيئاً فشيئاً، و يظهر من معناها كلٌ من القبيح والجميل و الصالح و الطالح. وعلى هذا يجب التفكير أولاً. ولعلّ من الواجب أن نفكر لأسابيع حتى يتضح الطريق.

وهنا يبدأ المؤلف (حسين ديجاكام) بسرد تفاصيل رحلته التي كانت تتطلب منه اجتياز (منطقة الستين درجة تحت الصفر) حيث انطلقت هذه الرحلة في بدايات الشهر الثاني من عام ١٩٩٦ مع بداية شهر رمضان الكريم و كان قد تبقى للربيع أو شهر ولادة الطبيعة حوالي شهر ونصف.

يقول الكاتب حول انطلاق رحلته للإقلاع عن الإدمان من خلال اقتران ذلك بصيام شهر رمضان المبارك: "كانت هذه السنة بعد مرور ثمانية وأربعين عاماً من عمري، وهي السنة الثالثة التي كنت أصوم فيها بشكل متقطع، طبعاً كان صيامي يختلف بفارق واحد عن الصيام الشرعي وهو

أنني كنت أتعاطى المواد المخدرة اثنتين أو ثلاث مرات طيلة اليوم عدا أوقات السحر والإفطار و آخر الليل، وذلك بسبب الإدمان على المخدرات. وكنت أقول لنفسي: الأفضل من هذا أن لا أصوم أساساً، ولكي أرجو من الله أن يتقبل مني، وكانت المواد التي أتعاطاها عصارة الأفيون والأفيون نفسه."

وكان الدرس الذي استخلصته من شهر رمضان أنني تمكنت في الأقل من أن أنظم تعاطي المواد ومقاديرها وأن أحيط علماً بوضعي. وواصلت هذا البرنامج لما يقرب من أسبوع ولم أنقص شيئاً من المواد، وفي تلك الفترة لم أكن أفكر حتى في الإقلاع لأن جسمي كان يرتعش لمجرد التفكير في ذلك. وقد التزمت بهذا البرنامج لمدة أسبوع من دون أن تحدث أية مشاكل ومن دون أن أشعر بأي نقص.

القانون الثاني:

وأما القانون الثاني فيعبر عنه الكاتب بالعبارات التالية: "التفكير ليس القوة المطلقة فينا وفي عالمنا لحل المشاكل؛ إنه ليس حلاً، بل هو مقترن مع السير والسير ثم الوصول، وهو المكمل لهما".

وبعبارة أخرى، فإن مجرد التفكير ليس كافياً، بل يجب أن يبلغ مرحلة التجسد و الظهور.

يقول المؤلف فيما يتعلّق بالمرحلة الثانية التي دخلها بعد الأسبوع الأول:

" في ظل هذه الظروف كنتُ أفكر وأقول في نفسي: إني أمارس الصوم الآن، يا حبذا لو استطعت أن ألغي وجبة الساعة الثانية بعد الظهر من تناول المواد المخدرة اختباراً لنفسي على الأقل. وبالفعل فقد فعلت ذلك وانتظرت ما الذي سيحدث؛ فبعد ثلاث ساعات ونصف ستحل الوجبة التالية خاصة وإنني قد تناولت حصتي الساعة السادسة. وهكذا واصلت هذا التغيير الجديد حتى نهاية شهر رمضان".

ويواصل الكاتب حديثه عن البرنامج الذي التزم به طيلة شهر رمضان للإقلاع عن التعاطي معبراً عن سروره وفرحته الغامرة لتحقيقه النصر الأول في هذا المجال، فيعبر قائلاً في هذا الصدد:

" بدأتُ الاختبار اعتباراً من اليوم التالي ولم أكن أفكر أصلاً في الإقلاع عن الإدمان واتضح

لي بهذه التجربة ورأيت بكل سهولة أن ذلك لم يسبب لي مشكلة كبيرة، وكنت في المقابل أعدّ اللحظات عند الإفطار في الساعة ٥ و ٣٠ دقيقة حيث كانت تحل الوجبة التالية، كي تحل تلك الساعة وأن أتناول موادّي عند الإفطار وقبل أي طعام مع قدح من الشاي الحار. وفي خلال ذلك كانت تعتريني لذة لا يمكن وصفها. فقد كان من المدهش بالنسبة لي أن أقضي وقتي لمدة سبع ساعات ونصف من دون تعاط للمواد. واستطعت بذلك أن أقوم بحركة كانت بالنسبة لي عجيبة و لذیذة إلى حد كبير و لم أكن مستعداً لأن أغض النظر عن المفخرة التي كنت حققتها واللذة التي كنت أمتّع بها. علماً أن فكرة الإقلاع عن الإدمان لم يكن بإمكانها أبداً في هذه المرحلة أن تصل إلى عقلي أو ذهني، بل إن جسمي كان يرتعش لمجرد خطور هذه الفكرة. وهناك مثل صيني يقول: (رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة)، ولقد خطوت هذه الخطوة بالفعل، ولكنني أنا نفسي لم أكن أعلم بذلك".

وهكذا انقضى شهر رمضان و احتفلت بالعيد؛ ورغم أن صيامي لم يكن مثل الأشخاص السليمين والعاديين، ولكنني كنت على أي حال قد خطوت خطوة صغيرة رغم مرضي المتمثل في تعاطي المخدرات.

القانون الثالث:

وهنا يطرح المؤلف القانون الثالث، ويصفه بالعبرة التالية: " يظهر الطريق من خلال الحركة، الركود والسكون ممنوعان على أي كائن".

وهكذا ومن خلال التحركات التي كان المؤلف قد قام بها، اتضح الطريق له إلى حد ما، ولكنه - كما يقول - لم يكن يمتلك الجرأة على المواصلة، رغم أن تعاطيه للمخدرات كان قد قلّ في الحقيقة. وكان قد فقد كلّ شيء تقريباً خلال السنوات الماضية على أثر الإهمال وانعدام الكفاءة، وهو أمر طبيعي تماماً، لأن الشخص المدمن لا يمكن أن تتوقع منه أكثر من ذلك، فضلاً عن استغلال الآخرين له حتى أقاربه؛ لأنهم كانوا يعلمون أنه مدمن ولذلك كانوا يستغلّونه إلى الحد الأقصى. وبذلك كان المؤلف يرى كل الأبواب مغلقة أمامه حتى شعر أنه قد غاص إلى ما تحت الصفر. ويمكن القول إنه قد استقر في النقطة الأدنى من الظلام.

وكانت هناك نافذة وحيدة ينطلق منها بصيص من النور يشق تلك الظلمات و تبدو له

وهو في أعماق الظلمات، وكانت هذه النافذة تتمثل في أساتذته ومرشديه الذين كانوا يزورونه هو وزوجته مرة أو مرتين في الأسبوع. وكانوا على علم كامل بإدمانه و الظلمات التي كان يعيشها، ولكنهم لم يكونوا يتظاهرون بذلك أبداً، كان ضياء معرفتهم قد سطع منذ حوالي سبع سنوات على جسده المتجمّد. وقد كانوا في الماضي يذكرون له بعض المواضيع والمعلومات حول الإدمان بشكل غير مباشر.

ويضيف الكاتب قائلاً: " لم أكن ألتفت إلى ذلك أبداً أو بعبارة أخرى لم أكن أريد أن ألتفت حتى رأوا ذات مرة أنني قد خطوت الخطوة الأولى بالفعل وأني أعمل على كبح جماح إدماني والسيطرة عليه، وإذا بموضوع نقاشاتهم يتغيّر فجأة؛ علماً أنهم لم يكونوا يشيرون إلى ذلك بصراحة بل كانوا يتحدثون على سبيل الإيماء و التمثيل ".

" مضى الآن - يقول الكاتب - مايقرب من ٢٦ يوماً (أي في ١٩٩٧/٣/١) من برنامج تنظيمي وضبطي لتعاطي المواد المخدّرة و كان الجهد الوحيد الذي بذلته أنني كنت قد أبقيت على هذا الوضع خلال هذه الأيام الستة والعشرين فكنت أتعاطى المواد أربع مرات في اليوم ".

وفي الحقيقة فإن إيكال جميع المسؤوليات إلى الله لا يكون إلا من جانب الأشخاص الذين هم غارقون في حالة الجهل وانعدام الوعي بشكل كامل كما هو حال تلاميذ الصف الثاني أو الثالث من الابتدائية. ولكننا نعلم في ذات الوقت أن التلميذ إن بادر إلى حل المسائل، فسيحظى بدعم المعلّم كما أنه سيزيل النقاط الغامضة في دروسه. وهذه العلاقة نفسها قائمة بين الله والإنسان. فأولئك الذين يُقدّمون على حل المشاكل والمعضلات، يحظون بدعم الله تعالى.

القانون الرابع:

ويصل الكاتب بعد ذلك إلى القانون التالي الذي هو من أهم القوانين وأكثرها مصيرية، وهو العثور على الطريق الذي هو أقرب إلى الحقيقة:

"سرّ اكتشاف الحقيقة في شيئين: الأول هو العثور على الطريق، والآخر ما يحصل عليه السائر في هذا الطريق".

ويواصل المؤلف (حسين ديجاك) حديثه عن محاولاته المتواصلة والمبررة للإقلاع عن تعاطي المخدرات، حتى يصل إلى موضوع العثور على الطريق كي يدرك القارئ أهميته أكثر؛ لأن هذه القضية بالغة الأهمية. فما أكثر الأشخاص الذين يسقطون ضحايا لا شيء إلا لأنهم لم يجدوا الطريق أو ساروا في الطريق الخطأ. وما أكثر -أيضاً- الأشخاص الذين راحوا ضحايا بالفعل. إنهم لم يألوا أي جهد بل كانوا أشخاصاً ذوي إرادة ومجدين؛ ولكنهم تسبّبوا في القضاء على أنفسهم والآخرين بفعل الاختيار الخاطئ. بل إن الكثير من الأشخاص الذين لم يجدوا الحل النهائي لعلاج إدمانهم، وأقدموا على الانتحار، لا يمكن القول عنهم إنهم كانوا يفتقرون إلى الإرادة؛ ذلك لأنهم كانوا يتمتعون بالإرادة القوية والخارقة؛ ولكن أجسامهم كانت قد خرجت من التوازن الطبيعي، وكانوا مرضى مرضاً جسيماً لا روحياً ونفسياً. وكانت هذه القضية في عدم العثور على الطريق الأصح، لها دور مؤثّر في حياتهم برمّتها. وبناء على ذلك، فإن العثور على الطريق هو من أهم القضايا وأكثرها أصالة.

تساؤلات حول تفسير ظاهرة الإدمان

ويطرح الكاتب بعد ذلك جملة من التساؤلات الأساسية حول تفسير ظاهرة الإدمان وسبب كل هذا التعلّق بها من قبل الشخص المدمن، وهي:

١. لماذا قد يتحمل الشخص المدمن كل مصاعب الإقلاع عن الإدمان ثم يعود بعد فترة إليه مرة أخرى؟
٢. لماذا يتحمّل المدمن كل إهانات المجتمع، ولكننا نراه ليس مستعداً لأن يكف عن الإدمان؟
٣. لماذا قد يطرد الشخص من أسرته من دون أن يكون مستعداً للإقلاع عن الإدمان؟

٤. لماذا قد يقلع الشخص المدمن عن الإدمان في مراكز تأهيل المدمنين، وإذا به يعود إلى الإدمان من جديد؟

٥. لماذا يكون المدمن حاضراً لأن يفقد كل ثروته من دون أن يرضخ للإقلاع عن الإدمان؟

٦. وأخيراً؛ لماذا يقدم بعض الأشخاص المدمنين على الانتحار بعد محاولاتهم المتكررة للإقلاع، ألا أنهم لا يستطيعون ترك تعاطي المخدرات؟

والمئات من التساؤلات الأخرى عن السبب...

ستجيئون حتماً: بسبب عدم الأهلية و الأنانية و المرض النفسي و الحيوانية و عدم الثقة بالنفس وما إلى ذلك، ولكننا نقول: بسبب المرض، والمرض الجسمي. لأن العلاقة بين نفس الإنسان وروحه وبين جسمه هي كالعلاقة بين الفارس و الحصان. فالفارس هو روح الإنسان والحصان جسمه. الفارس هو نفس الإنسان والحصان جسده.

إن كل بُنى الطبيعة وهيكلاتها متماثلة، ولا يختلف بعضها عن البعض الآخر إلا في المسار الزمني فيها حيث إن مرور الفصول دوراً فيها. وبنية النباتات والحيوانات والبشر ليست مستثناة من هذه القاعدة. وبالطبع فإننا نوجه كلامنا إلى الأشخاص الذين يرغبون رغبة صادقة في علاج إدمانهم ولم يجدوا أي حل للخلاص. والأشخاص الذين يحبّون هم أنفسهم أن يبقوا مدمنين فإن الموقف منهم واضح، لأنهم لم يصلوا بعد إلى نقطة التفكير اللازمة. وهدفنا هو كل الأشخاص الذين كانوا ومايزالون يطالبون بعلاج إدمانهم وتحملوا مراراً جميع مصاعب الإقلاع ولكنهم مع ذلك لم ينجحوا و توصّلوا في النهاية إلى هذه النتيجة وهي عدم وجود أي حل للإدمان، لأنهم في الفترة التي أقبلوا فيها عن الإدمان كما يقال، لم يعودوا كشخصياتهم السابقة.

وبعبارة أخرى فإن توازنهم الطبيعي والمادي لم يكن قائماً. ونحن نرى أن كل ذلك جسمي ومادي، فأى قسم من الجسم يواجه مشكلة، فإن الروح والنفس سوف تتضرران، مثل الصداق البسيط أو ألم العظام أو أي ألم آخر وبالعكس.

لقد جُربت حتى الآن أساليب وأدوية مختلفة في العالم للإقلاع عن الإدمان على المواد المخدرة القوية وأُجريت الدراسات والبحوث وحُصّصت لها ميزانيات ضخمة؛ ولكنها لم تتمكن حتى من تلبية احتياجات المتطوعين للإقلاع عن الإدمان والذين كانوا يرغبون بصدق في الخلاص. فما السبب؟

كلامنا الآن أو حديثنا في غاية البساطة، فهو كلام غريق جرّب بنفسه مطبات الإدمان لسنين طويلة تبلغ سبعة عشر عاماً وغاص حتى أسفل نقاط الظلام و حاول عدة مرات الهرب من هذه الظلمات ولكنه عاد ليقع مرة أخرى في فخ الظلمات كي ينقل مرة أخرى إلى زنزنته الفردية. كلامنا هو كلام غريق في لجة المحيط يريد أن يبلغ البر من دون أن يحسن السباحة، وليس كلام الشخص الذي خاض الماء حتى غاصت قدماه و أصبح دليلاً لغرقى المحيط.

إن كلامنا هو عن شخص مدمن قد مات أحد أعزّائه إثر محاولاته المتكررة للإقلاع عن الإدمان وهو في سن الثامنة والثلاثين. وكان أحد أصدقائه مهندساً زراعياً مات بسبب حادثة اصطدام بسيارته مع شاحنة بفعل تأثير المواد المخدّرة وعدم التوازن. كما أن أحد أقاربه أصابه الضعف بسبب الإدمان ومحاولات الإقلاع المتتالية، إلى درجة بحيث فضّل الموت في محاولته الأخيرة على أن يتناول المخدّرات حتى أسلم الروح.

معظم أولاد حارتنا السابقة - يقول المؤلّف - في مدينة كرمان زهقت أرواحهم وهم في حوالي العشرين من العمر؛ وكل أصدقائي و رفاقي السابقين حاول كل واحد منهم الإقلاع لخمس مرات على الأقل ولكنهم فشلوا في كل مرة. فلماذا؟

وعلى أي حال فإننا درسنا معنى كلامنا هذا من جوانب مختلفة في صفحات هذا الكتاب و سوف يدرك القارئ مفهومه الحقيقي بمساعدة الآخرين طيلة هذه الرحلة. وبناء على ذلك فإننا سنواصل هذه الرحلة:

التاريخ الآن هو ١٩٩٧/٤/٧ الساعة الحادية عشرة ليلاً و قد مضت ثمانية أيام على فصل الولادة أو الربيع. نفس البرنامج السابق الذي كان يتضمن ٥ وجبات و ٥ غرامات في اليوم ثم بلغ ٤ وجبات و ٤ غرامات في اليوم، وأنا الآن أعلم كيف و كم من المواد يحتاجها جسمي.

٥٣ يوماً من التوقف عند محطة واحدة !

لقد مرّ ٥٣ يوماً تقريباً وأنا متوقّف عند محطة (٤ غرامات من المواد) حتى أصبحت الأوضاع عادية تماماً، فى حين أنني أعاني لسنين طويلة من إدماني، ولكن فكرة العلاج لا تخطر على ضميري مع ذلك؛ لأنني أحمل معي تجارب سيئة للغاية عن الإقلاع في الماضي. والآن ومن خلال الحركة الجزئية التي قمت بها تبدو القضية وكأنها تصبح جدية شيئاً فشيئاً حتى تجدر الأمر.

ثُرى هل علاج الإدمان بعد ١٧ سنة هو ضربٌ من المزاح؟ وفي ظروف أبلغ فيها حدود سن الخمسين من عمري! ولكن الملاحظة التي كانت تبدو لي في غاية الأهمية كانت تتمثل في أن أساتذتي لم يكونوا أبداً يتحدثون من دون سبب ودليل. ولذلك، فقد كانت في وجودي نقاط مضيئة تقول لي: انتبه، واعمل، وتقدّم إلى الأمام، لا بد وأن تكون حكمة في هذا العمل.

وفجأة خطر ببالي أن أستاذي قال لي قبل ثلاث سنوات: عليك أن تجتاز برودة الستين درجة تحت الصفر، فهل تتحمّل ذلك؟ نحن بدورنا لا نريد منك أكثر من ذلك؛ ولكن يجب التفكير. عليك من أجل إعادة بناء جسمك أن تبذل الجهود كي تصل إلى ما ينبغي أن يحدث. وبالطبع فقد كان من الطريف بالنسبة لي أن زوجتي كانت قد رأتني في المنام وقد ركبت سيارة حمراء اللون وأني أنزلها من السيارة فيما كنت أنا نفسي أقود السيارة بسرعة في قلب المناطق الجبلية بين كتل من الثلوج

وبعد أسبوع، سألت أستاذي حول هذا الموضوع نفسه قائلاً: ما قصة منطقة الستين درجة تحت الصفر وقيادتي للسيارة؟ فقال: المقصود من هذه البرودة الشدّة والصعوبة. قلت: ماهي بالضبط؟ قال أستاذي: إن قلنا لك ارم نفسك من مكان عال، ستقول: وكيف؟ ولكنك إن تعلّمت الطيران فستكون القضية محلولة.

واليوم فإني أدرك مغزى ما كان يقوله أستاذي. ففي ذلك اليوم لم أكن قد تعلّمت الطيران و لو كانوا قالوا لي إن هدفنا علاج إدمانك؛ لأقدمت من فوري على الإقلاع لأنني كنت أكن لهم كل التقدير والاحترام. ولكن إقلاعي سريعاً ومن دون وعي ولكن وكأني ألقى نفسي من ارتفاع شاهق نحو وادٍ سحيق، وكانت النتيجة معلومة حينئذ.

القانون الخامس:

" علينا أن نعلم أن لا كائن كالإنسان نفسه يفكر في نفس نفسه "

ويعبّر الكاتب عن التقدّم الذي أحرزه خلال رحلته من أجل الإقلاع عن تعاطي المخدرات بـ (الحركة الجزئية)، حيث كان الحديث يدور عنها باستمرار الأمر الذي كان يضطرّه إلى التفكير. ويؤكد الكاتب أنه كان قد التفت قليلاً إلى الموضوع، ولكنه لم يكن يجرؤ بعد على البدء بالإقلاع.

فلقد كان يعيش ظروفًا لم يفعل فيها شيئاً سوى التقليل من المقدار الذي كان يتعاطاه، ولكنه كان قد توقّف عند هذا الحد من دون أن تحدث له أية مشكلة. والعمل الآخر الذي حقّقه هو أنه كان قد نظّم برنامجه. وها هو ذا يقوم بتنظيم برنامج آخر يقلّل من خلاله مقادير المواد ويحاول المبادعة الزمنية بين كل وجبة وأخرى معاهداً نفسه على أن يتوقف عند هذا البرنامج لمدة ٥٥ يوماً. ذلك لأنه لم يكن يجرؤ أساساً على تغيير هذا البرنامج بل إن هذا الأمر كان مستحيلاً بالنسبة إليه.

وعلى أي حال، فقد قرّر بعد تفكير طويل و بعد الكلام الذي سمعه من أساتذته أن يجري تغييراً آخر على برنامجه ليرى كيف ستكون النتيجة في المستقبل، علماً أنه لم يكن يؤمن أصلاً في هذه الظروف بالعلاج فما بالنا بالتفكير فيه. فكان يكفي بالاختبارات من دون أي ثقة بالنفس، علماً أن تعاطي أربعة غرامات في اليوم كان قد أصبح أمراً عادياً له.

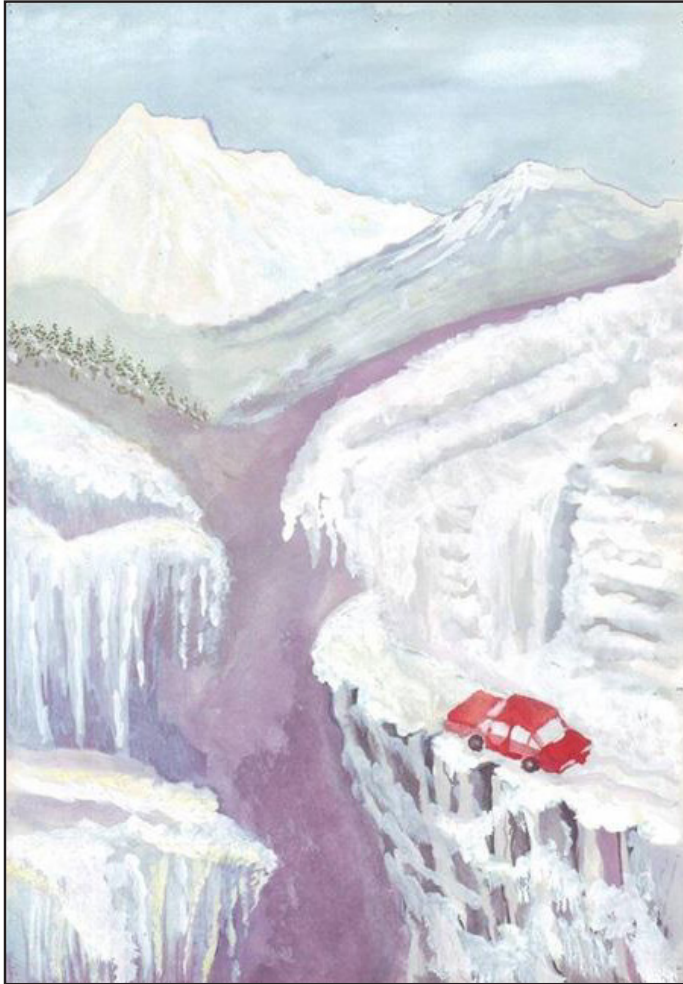
يقول الكاتب حول هذه التجربة الجديدة التي مرّ بها خلال التزامه ببرنامجه الجديد:

" خلال الأيام الأولى كان ممّا يشغل فكري أن أتعاطى المقدار المخصّص لكل جرعة قبل الأوان قليلاً علماً أنني كنت أتعاطاه بالفعل قبل ساعة أو ساعتين حتى انتظم برنامجي بعد بضعة أيام و أصبحت في وضع بحث إنني ألغيت وجبتين ومن الطريف أنني لم أكن أشعر بالكثير من الانزعاج. وبالطبع فقد كنت في البدء أرغب في أن أتناول المواد قبل أوانها ولكن الأعراض الرئيسة للإقلاع عن الإدمان أو الأعراض الانسحابية لم أكن أعاني منها بدرجة كبيرة فكان من الممكن تحمّلها، علماً أنها كانت طبيعية، لأن كل شخص مهما بلغت درجة إدمانه بإمكانه أن يتحمّل ذلك بسهولة، خاصة إذا علم أن مواده المخدّرة جاهزة ولا تتوجه إليه ضغوط كبيرة. حتى اتصلت بأستاذي، واتضح لي هنا كيفية التحرك من أجل الإقلاع عن الإدمان، وأدركت بعد هذا الاتصال الكثير من الملاحظات القيمة التي سأوضحها فيما بعد، وقد شُبّه هذا التحرك باجتياز منطقة جبلية متجمّدة تعرّض نوع الحركة وسرعتها.

" فلا اقتحم العقبة، وما أدراك ما العقبة، فك رقبة "

وفي القسم الثاني الذي صدره مؤلّف كتاب (اجتياز منطقة الستين تحت الصفر)، بعبارة مستعينة بآية من سورة البلد، تطالعنا صورة تعبر عن المرحلة الأولى من محاولة الكاتب المدمن اجتياز منطقة الستين درجة تحت الصفر، حيث نرى في هذه الصورة مركبة باللون الأحمر وهي تحاول اجتياز طريق جبلي ملتوٍ مغطّى بالثلوج الكثيفة، ويصف المؤلّف هذه الصورة بأنها أجمل وأهم

صورة تعكس الأوضاع التي يعيشها وهو في هذه المرحلة، حيث يتوجب عليه أن يحدّد بحذرٍ وهو يسير في هذه المنطقة الخطرة السرعة و كيفية الحركة. ويؤكد الكاتب أن حل قضية الإدمان تتضح هنا بشكل كامل؛ فعلينا أن نتحرّك بأسلوب خاص. فإن زدنا من سرعة حركتنا فسوف نسقط في أعماق الوادي؛ لأن الطريق زلّيقٌ و الهوة السحيقة على بعد أمتارٍ متّ، كما أننا إن أحدثنا أصواتاً وضجيجاً فسوف نواجه انهيار الثلوج وسقوط الجبال الضخمة المثلثة بالثلوج وسوف ندفن تحت آلاف الأطنان من الثلوج.



ويقول الكاتب (حسين ديجام) إن جسم الإنسان يمكن مقارنته بشكل دقيق بهذا المثال. فالأشخاص المدمنون قد تلوث كل وجودهم بالمواد المخدرة والآف من الأنظمة المنتجة لأنواع المواد الكيميائية أو المواد الأخرى خرجت من دورة حياة الجسم على أثر التعاطي المستمر للمخدرات، لأنهم يُدخلون في أجسامهم نفس المواد التي تصنع في الجسم عن طريق المواد المخدرة، وللعلم فإن هناك أكثر من ٢٥ نوعاً من التركيبات المعروفة للأفيون والتي لها استخدامات طبية أيضاً، قد زودنا الجسم بها بأكثر من الكمية المطلوبة. ولذلك يجب أن تكون الحركة على مهل وأن نمّح الوقت الكافي لأجسامنا و خلايانا كي تقوم بترميم نفسها شيئاً فشيئاً و يعاد بناء الأنظمة التي خرجت من دورة حياة أجسامنا لتعود إلى دورة الحياة؛ ذلك لأننا دمرنا الكثير من الأنظمة إثر استخدام المواد الإضافية. ونحن اليوم نعرف بعضاً من هذه الأنظمة من الناحية العلمية كما توجد أنظمة كثيرة أخرى سيدركها العلم ذات يوم.

ولذلك فقد شَبَّهنا تشغيل أنظمة الجسم والحركة من أجل علاج الإدمان بالحركة بين الثلوج في المناطق الجبلية و في درجة حرارة ستين تحت الصفر. وبناء على ذلك، فإن علينا أن نتحرّك ببطء وأن نمّح أنظمة أجسامنا الوقت الكافي كي تجد الفرصة لترميم نفسها وإعادة بنائها، وكونوا على ثقة من عدم وجود أي طريق آخر.

التركيبات الكيميائية للأفيون

تحت هذا العنوان يذكر الكاتب التركيبات والمواد الكيميائية الداخلة في تركيب مادة الأفيون في مبادرة منه لتسليط الضوء على مخاطرها و حالة الإدمان الشديد التي تحدثها في الجسم، كي نعلم ما هي المواد الكامنة في هذا النبات السحري و ماهي الآثار المدمرة التي يتركها في الجسم على أثر التعاطي المستمر حيث لم يستطع أحد حتى اليوم إدراك عمق هذه الكارثة.

ويذكر الكاتب في هذا المجال أن الأفيون يحتوي على مزيج من التركيبات الكيميائية المختلفة. ويضم الأفيون، فضلاً عن القلويدات المؤثرة، مادة الموسيلاج والبكتين و المواد الألبومينويدية و الشمع والمطاط والمواد الصمغية والأملاح المعدنية والكالسيوم و المغنيسيوم والبوتاسيوم في حالة السولفات، والفوسفات و غير ذلك والمواد السكرية المشتملة على حمض الكلونيك و حمض اللاكتيك و المواد المحايدة مثل الميكونين Meconine و البورفيروزين Porphyrone وما

إلى ذلك. وتتضمن قلويدات الأفيون التي استخرج منه حتى الآن ٢٥ نوعاً من بينها خمس قلويدات مهمة إلى حد كبير. كما يحتوي الحشيش فضلاً عن ذلك على المورفين بنسبة ٣-٢٣ ٪ والكوديين بنسبة ٠,٣٪-٣٪.

وبالطبع فقد صنع الإنسان من تركيبات هذه المواد مواد مختلفة أخرى للاستخدامات الطبية ومنها (دياستيل المورفين) الذي هو في الحقيقة الهيروئين المدمر الذي زاد الطين بلة.

ويروي لنا المؤلف حادثة أليمة عن حالة التسمم التي تسببها المواد المخدرة في الجسم والتي تؤدي إلى الموت في الكثير من الأحيان، يروي لنا الكاتب هذه القصة الأليمة التي أودت بحياة أحد الأطفال، قائلاً:

" لا بأس أن أتحدث هنا عن حالة التسمم التي تحدثها المخدرات و المخاطر الكثيرة التي تحدث ضمن نطاق الأسر؛ رغم أن هذا الموضوع بقي طيّ الكتمان بشكل كامل، وهنا أروي قصة حقيقية كي تتضح القضية أكثر؛ كان أحد معارفنا المقرب إلينا إلى حد كبير شاباً يبلغ من العمر حوالي ٣٠ سنة. وقد قرّر بعد فترة من تعاطيه للهيروئين أن يتعاطى عصارة الأفيون بدلاً من الهيروئين. وفي ذات ليلة كان مشغولاً فيها بإعداد العصارة، لم يكمل عمله هذا، فوضع الوعاء الذي كان قد غلت فيه العصارة في زاوية من الغرفة مع محتوياتها التي كانت على شكل سائل، وكان أفراد الأسرة نائمين كلهم لأن الوقت كان متأخراً. وعند منتصف الليل، استيقظت فتاة صغيرة يتراوح عمرها بين ٣ إلى ٤ سنوات، وإذا بما تشرب السائل الذي كان في الوعاء متصورة أن فيه ماءً أو بسبب الفضول. ثم تكتشف أسرتها الأمر وتنقلها إلى المستشفى. ولكن الطفلة الصغيرة سرعان ما تسلم الروح إلى بارئها. وأنا أرى أن هذا المثال كاف لأن نشرح هنا علامات التسمم و أعراضه وسبل معالجته "

ويتحدث الكاتب (حسين ديجاكام) بعد ذلك في كتابه (اجتياز منطقة الستين درجة تحت الصفر) عن حالات التسمم الحادة التي تحدث لدى الأشخاص على إثر تعاطي الأفيون حسب العمر وكذلك حسب ما إذا كان المسموم معتاداً على استهلاك الأفيون أم لا. وبشكل عام فإن الأطفال يبدون حساسية كبيرة إزاء تناول الأفيون و مشتقاته. وقد لوحظت الحالات التي أدت إلى الموت عند الأطفال الرضع بعد استهلاكهم ١ - ٢ مليغرام من المورفين. فيما يتسبب استهلاك

١ - ١/٥ غرامات من الأفيون و ١/١ - ١/١٥ من المورفين بأثر قاتل لدى الكبار في حالة عدم إدمان المتسمم على تعاطي الأفيون. وتحدث في حالة التسمم بالأفيون في البدء حالات إثارة و أعراض مثل الثقل في الرأس و الدوار و الشعور بالحرارة. ثم يتعرض للعطش و يحف عنده لعاب الفم و تزداد نبضات القلب. وفي هذه الحالة، يشعر المسموم بالنعاس إلى حد كبير حتى يغوص في نوم عميق؛ بحيث لا يمكنه مقاومة ذلك. ويحدث هذه الحالة، يبدأ بؤبؤ العين بالتضيّق و لا يبدي أي رد فعل إزاء الضوء. ثم يتباطأ التنفس تدريجياً بحيث تبلغ مرّاته إلى ٤ أو خمس مرات في الدقيقة. وفي هذه الأثناء يظهر عرق بارد على سطح جسم المسموم ثم يتوقف التنفس ليتبعه الموت خلال بضع ساعات !

عوداً على بدء

ويواصل الكاتب سرد رحلته في سبيل الإقلاع عن المخدرات قائلاً:

" تاريخ اليوم هو ٢٠/٤/١٩٩٧ وقد اجتزنا شهراً من فصل الربيع أي شهرين ونصفاً من بداية رحلتي التي كانت قد بدأت في ٢٦/١/١٩٩٧. وكان استهلاكى للمواد يبلغ أربعة غرامات في اليوم حيث تعودت تقريباً عليه و لم أكن أعاني من مشكلة خاصة؛ بل إن أوضاعي تحسّنت قليلاً بعد تقليلي للمواد و خرجت قليلاً من حالة الذهول عن نفسي. وبالطبع فقد شعرت بالثقة بنفسى إلى حدّ ما و كانت هناك أفكار تخطر على بالي شيئاً فشيئاً لا يمكنني التعبير عنها و لا أمتلك الجرأة على الحديث عنها.

وعلى أي حال، فقد واصلت اختباراتي لعلّ مرور الوقت أن يحل الكثير من القضايا كما نريد. وانفتحت كوة صغيرة من الضياء إلى أعماق الظلمات التي توقّفنا عندها".

و بتاريخ ١٧/٤/١٩٩٧ مرّت مدة ١٨ يوماً على بلوغ برنامج تعاطينا ٣ غرامات في اليوم أو بعبارة أخرى: ثلاث وجبات في اليوم علماً أن الأوضاع أصبحت طبيعية وعادية بشكل كامل. أريد الآن أن أقوم بفترة صغيرة. وها أنا ذا أجيل النظر في برنامج التعاطي كي أرى ماهي الوجبة التي يسهل عليّ إلغاؤها؛ لأنني لا أعلم ما الذي سيحدث خلال رحلتي. ولذلك فإنني أتوقف عند كل محطة حتى تصبح الأوضاع والظروف عادية، علماً أن خلايا جسمي أدركت أن شيئاً ما يحدث وإذا بها تكيف نفسها مع الأوضاع الجديدة.

وقد رأيت أن من الأفضل أن ألغي وجبة الساعة ٥:٣٠ عصرًا كي لا تحدث مشكلة في برنامج عملي اليومي والنوم في الليل. وبجذف هذه الوجبة كنت أواجه بعض المشاكل في الأيام الأولى ولكنني وخلال بعض المراحل من زيادة الساعات، استطعت أن أصل إلى الساعة الحادية عشرة ليلاً، وقد يتصور البعض أن التقليل من المواد يترك أثراً بشكل عام، ولكن اتضح لي أنه ليس أثراً مهماً كثيراً و على المدمن أن يتحمّل لبضع ساعات حتى تصبح الظروف عادية مرة أخرى، لنستعد للقفزة الثانية. وبالطبع يسود التصور أن المواد التي يتم تعاطيها في الوجبة التالية لا تشبع حاجة الجسم من خلال إلغاء وجبة واحدة بهذا الأسلوب. وهنا نذكر مثلاً بسيطاً يفيد بأن أنظمة جسم الإنسان لها وضع و سعة من نوع خاص حيث ترجح كفة الميزان باتجاهنا أو لصالحنا كما هو الحال في تناولنا للطعام حينما نعود على تناول نوع خاص من الأطعمة ثم يحدث أن لا نتناولها في الوقت المحدد لها كأن يكون الظهر مثلاً حتى يحل العشاء لتتناول طعاماً من نوع آخر من دون أن نواجه مشكلة.

وقد يقال إن الموضوع يختلف فيما يتعلّق بالمخدرات، ولكننا رأينا من الناحية العملية أنه لا يختلف كثيراً، سوى أن تعاطي المواد المخدّرة كانت أكثر لذة في الوجبة التالية وتغيير هذه الساعات القليلة لا يتسبب أبداً بأية مشكلة. وبالطبع فإن بإمكاننا في خطتنا أن نطيل المسافة الزمنية شيئاً فشيئاً وأن نستغني عن الوجبة اللاحقة بوجبة الظهر، علينا فحسب أن لا نتحسّر ولا ننزعج كثيراً، لعدم جدوى ذلك، لأن الطعام الكثير لا لذة فيه ولا يترتب عليه شيء سوى التخمة وآلام المعدة. وفي هذه المرحلة علينا أن لا نقلّل من مقدار الطعام عند حلول الوقت المخصّص له، بل إننا نكتفي بالتأخير في الوقت، لأننا إن قلّلنا من المقدار الأصلي للطعام عند ساعته في كل يوم فسوف لا تحدث مشكلة في اليوم الأول أو اليومين الأولين. ولكننا سنكتشف بعد بضعة أيام أن الطعام قليل ولا يُشبعنا.

وفي الحقيقة فإن تعاطي المواد المخدّرة يشبه وقود محرك صناعي يشغل جسم المريض، ولأن الحركات الطبيعية للشخص المريض تعطلت فإن هذا المحرك الصناعي يتوقّف لبضع ساعات بسبب قلة الوقود (المواد المخدّرة) فحينما نشغله مرة أخرى فإنه سيبدأ يعمل مرة أخرى بنفس ذلك الوقود بشكل عادي تقريباً من دون أن يكون بحاجة إلى الكثير من الوقود، و الشيء الوحيد الذي يحدث هنا هو أننا نمنح محركاتنا الطبيعية الفرصة لإعادة بناء أنفسها شيئاً فشيئاً؛ فعندما يتعطل المحرك الصناعي، فإن الحركات الطبيعية ستفكر في أن تستأنف مسؤوليتها. ورغم أنها لا تستطيع ذلك في

البدء ولكنها ستمكّن بمرور الزمان. وبناء على ذلك، فإن إطالة الفترة الزمنية أو التأخير الزمني لا يؤدي إلى ازدياد تعاطي المواد المخدّرة، و تحمّل هذه الساعات القليلة ليس بالأمر الصعب، ومن الممكن تحمّلها.

القانون السادس:

" الصفة الماضية لا تصدق في الإنسان، لأنه جارٍ "

يقول المؤلّف حول هذا القانون السادس موضحاً المقصود من العبارة التي ذكرها إيضاحاً له:

" كما يُستنتج من هذا القانون، فإن الإنسان ليس كالماء الراكد، بل هو جارٍ مثل النهر و يكون في كل لحظة عند نقطة و هذه النقطة هي منطلق لبلوغ النقطة التالية وقد تكون النقاط التالية شلالاً هادراً يمكن أن يتحوّل إلى نهر هادر ويواصل في وقت ما حركته شيئاً فشيئاً عبر التفكير الكامل، حتى يصل إلى البحر والمحيط حيث تحيط بنا هنا ظروف أخرى تتمثل في وادي النفس المطمئنة. وإذا ما قمنا اليوم بفعل أو عمل صالحاً كان أم طالحاً، فهل سنقوم بهذا العمل غداً على نفس الشاكلة؟ وهو ما يرتبط بالإنسان الذي يسعى دوماً من أجل ذلك الموضوع. فإن كنت مدمناً في الأمس، فليس هناك أي سبب لأن أبقى مدمناً حتى آخر العمر. كما بإمكانني أن أكون سليماً اليوم أو أن أزيد من تعاطي المواد المخدّرة؛ وحتى إن كنت بطلاً أمس، فليس هناك أي ضمانّة لأن أكون بطلاً اليوم أيضاً؛ إلا إذا كان الجهد ضمن الحدود المطلوبة. والملاحظة الرئيسة أن الإنسان يمكنه التغيير والمصائر تتعيّن وفق إرادة البشر "

والآن - يضيف المؤلّف - ها أنا ذا أقدم تقريراً عن الأحداث التي واجهتني خلال مسيرة إقلاعي عن الإدمان والمصائب التي تحمّلتها؛ علماً أن البعض قد لا يصدّق الكثير منها. وأنا أمل أن يعلم الشباب والأشخاص الآخرون أين يضعون أقدامهم وأين وضعوها، ذلك لأنني حينما أتذكّر محاولاتي السابقة للإقلاع، فإن جسمي يبدأ بالارتعاش. لقد حدثت لي خلال تلك المحاولات ظروف كانت تمثّل بالنسبة لي أسوأ أيام حياتي وأمّرها؛ لقد أقدمت على الإقلاع مرّتين فمنذ العام ١٩٨٣ حيث أصبحت مدمناً، لم أكن أنا نفسي أصدّق أنني قد أصبحت مدمناً. كان الأصدقاء والرفاق يقولون لي دوماً: الإقلاع ليس عملاً صعباً، يكفي أن تتحمّل ٧٢ ساعة.

وفي ذات يوم حيث كان الشعور بالضجر قد غمرني بسبب الإدمان قرّرت أن أتحمّل تلك

الساعات الاثنتين والسبعين مهما كلف الأمر. وضعت أمام عيني حوالي ٥٠ غراماً من عصارة الأفيون، وأعددت نفسي كما ينبغي، كما هيأنا غرفة وسريراً. وأعلنت عن استعدادي لقضاء هذه الساعات. لم تكن المشكلة كبيرة خلال الساعات الأربع والعشرين الأولى، لأن المواد كانت ماتزال في جسمي وأمضيت الليلة الأولى وأنا أشعر بشيء من الأعراض الانسحابية، حتى حل الصباح. وقلت في نفسي: على الإنسان الآن أن يتمتع بالإرادة و أن يمارس الرياضة، كان عمري يبلغ آنذاك ٣٤ عاماً. فتناولت بعد جهد جهيد حبلاً وتوجهت نحو سطح البيت وأنا على تلك الحالة وبدأت باللعب على الحبل. كنت أقفز نحو الأعلى على قدمي كي أتمرر الحبل من تحتهما. كما أن مشكلة البطن بدأت منذ الصباح قبل الرياضة فكنت أتوجه نحو الحمام بشكل مستمر، كان العرق ينحدر بهدوء من رأسي وكل جسدي، كما بدأ العطاس بشكل متتابع، وتبعته آلام العظام والتشنجات شيئاً فشيئاً. كان خطئي الكبير أن عظامي و عضلات جسمي لم يكن بمقدورها تحمّل وزن نفسها، وقد أضفت إليها مشكلة أخرى من خلال قفزي، حيث كان قد زاد الطين بلةً. وبعد قليل من القفز إلى الأعلى والأسفل عدتُ إلى غرفتي و سقطت على سرير النوم مثل طير منزوع الريش.

كانت ملابسي تتبلل من شدة التعرق وكذلك شرشفي و لحافي و كل شيء. وكنت أبدأ ملابسي وملابسي الداخلية حتى عشر مرّات في اليوم، وكنت أخلد إلى النوم أحياناً بسبب شدة الأعراض الانسحابية. كنت قد سمعت أن المشروب مضاد للأفيون و يزيل آثاره، وقد أعددنا المشروب بعد الكثير من المصاعب للعلاج والدواء. لم يكن بمقدوري ذلك في البدء، ولكنني شربت في النهاية، كنت أشعر وكأن قلبي وأمعائي تنقذ إلى خارج جسمي، وعلى أي حال، تناولت شيئاً من المشروب حتى ثلثتُ و كانت هذه الثمالة إلى درجة بحيث أنامتني لساعتين ولكن أي نوم ! الأشخاص الذين أفلعوا بهذه الطريقة يعلمون. وبعد أن استيقظت، ساءت أحوالي كثيراً، لم يكن جسمي يتحمّل حتى نفسه وكنت قد حملته عبئاً إضافياً و أثرتُ خلايا جسمي بشدة و قصفتُ جسمي المسكين الذي لم يكن يطيق الوقوف على قدميه، من خلال الرياضة مرّة و بسبب الكحول مرة أخرى حيث كان العمالان كلاهما خطأ و وزيادة للبلّة في الطين.

وعلى أي حال، فقد مرت الساعات الثمان والأربعون الأولى، كنت أقول في نفسي لم يتبق سوى ٢٤ ساعة بل إنني كنت أعرف الوقت المتبقي بساعاته ودقائقه. وأخيراً انقضت الساعات الثمان والأربعون التالية بنفس مشاكل الساعات الأربع والعشرين قبلها بل أشدّ وكنت أبكي من شدة الألم، كنت أصلي وأدعو و كنت قد سجنحت نفسي في الغرفة ولم أكن أريد أن يراني أحد وأنا

على هذا الوضع. وعلى أي حال فقد مرت عقارب الساعة مشيرةً إلى نهاية الساعات الاثنتين والسبعين. وحينئذ قلت: لقد انتهى الأمر و عليّ أن أحتفل. ثم اغتسلت في الحمام وعدت لأجلس، وقلت إنني أصبحت على ما يرام. ارتديت ملابسني، أريد أن أخرج وأتمشى وأستنشق الهواء وأعلن للجميع أنني نجحت.

خرجتُ، فرأيت أنني عاجز عن المشي وأن مفاصل قدمي تؤلني و لايمكنها أن تتحمل جسمي أبداً. وبعد محاولات يائسة تمشيت قليلاً و اشتريت السجائر وعدت إلى البيت، فرأيت أن مفاصل قدمي قد تورمت بسبب الرياضة التي مارستها، فجئنا بعدد من الأربطة وربطنا بها كاحلي، ورأيت أن المشي صعب عليّ. ثم جاؤوا لي بعضا وسرت مستعيناً بها. قلت في نفسي أن عليّ أن أمضي عدداً من الساعات الأربع والعشرين كي تتحسن حالتي. وبعد مرور بضعة أيام، تحسنت حالة الإسهال، و التعرق، و قلّ العطاس ولكنه استمرّ، خفّت آلام العظام ولكنها ظلت مستمرة، ولم يكن بإمكانني ممارسة الجنس أبداً، لأني لم أكن أتحمل المقاربة. وعلى أي حال، فقد مرت هذه الساعات الأربع والعشرون حتى أصبحت شهراً.

كانت المشاكل تتجه نحو النقصان ولكن المشكلة الوحيدة التي لم استطع إيجاد حلّ لها وكانت في غاية الأهمية أنني لم أعد ذلك الإنسان السابق؛ كنت أشعر بالتعب بمجرد المشي رغم استعائتي بالعصا. لم أكن أطيق التكلّم، لم أكن أشعر باللذة من أي شيء، كنت قد أصبت بالكآبة، كنت أجهش بالبكاء بسرعة وأقول لنفسي: لماذا أنا على قيد الحياة؟ بقيت على هذه الحالة لثلاثة أشهر، رأيت أن كل حياتي في طريقها إلى الفناء والزوال و أنني لا أستطيع العمل و الكلام و كان كل شيء في طريقه إلى الدمار بسبب المسؤولية الفادحة التي كنت أتحملها، ولذلك قلت: إن الطريق الأفضل هو أن أعود إلى الإدمان مرة أخرى، لأن كل شيء كان يجب أن يفنى وينتهي أو أن أعود إلى وضعي السابق قبل الإدمان، وبذلك فضّلت الإدمان على الفناء".

حقيقة الإدمان

في الحقيقة، أنا أريد من خلال هذه المذكرات أن أتحدث بصراحة عن الحقائق والمشاكل. وأنا أمل أن لايعترض أحد على ما جاء في هذه المذكرات عند طباعتها، فمالم تتضح القضايا، فإن حلها مستحيل، ولذلك لم تحلّ هذه القضية حتى اليوم - بالنسبة إلى الكثير من المدمنين - لأن

حقيقة القضية بقيت مجهولة.

لقد حاول الكثير من الباحثين أن يدركوا الآلام التي يعاني منها المدمنون بل إنهم دخلوا هم أنفسهم في تجربة الإدمان ثم أقبلوا عنه بعد ستة شهور كي يقتربوا من الحقيقة، ولكنهم هم أيضاً لم يستطيعوا الحصول على الجواب لأن مدة إدمانهم كانت قصيرة ! فالأثر الذي يتركه تعاطي المخدرات لمدة عشرين عاماً يختلف اختلافاً أساسياً عن ستة شهور؛ لأن فكر الإنسان نفسه سيصبح أفيونياً خلال عشرين سنة وستعشش المواد المخدرة في كل ذرات الجسم. وعلى أي حال، فقد عدت إلى التعاطي من جديد، وتحسنت أوضاع عملي وكانت على ما يرام لفترة قصيرة.

وبحلول تاريخ ١٩٩٧/٥/٧ مرّ حوالي ١٧ يوماً من عملي ببرنامج تعاطي المواد المخدرة (١١ ليلة في كل ليلة غرام واحد) وفي الخامسة صباحاً غرام واحد أيضاً، وفضلاً عن ذلك فقد استقرت الأوضاع إلى حدّ ما ولم أواجه أية مشكلة رئيسة. الأوضاع الطبيعية وتعاطي المواد في الساعة الخامسة صباحاً كان يكفيني بشكل كامل حتى السادسة مساءً. كان عليّ أن أتحرّك في خلال هذه الأيام القليلة و أحسم الأمر و أقلل التعاطي إلى وجبة واحدة؛ علماً أنني كنت أفكر في هذه القضية منذ بدء البرنامج الجديد.

الإقلاع الثاني عن الإدمان

كانت مدة الإقلاع تسعة شهور تحت إشراف الطبيب النفسي والطبيب المشرف على الإقلاع. السنة الآن هي العام ١٩٨٧ وقد بلغ عمري ٣٧ عاماً. وفي هذه المرة وعلى أثر المتاعب التي واجهتها كنت أمتلك التجارب و لم أكن أنخدع بالساعات الثمانية والأربعين واقترحت على نفسي أن أراجع أخصائياً، فبحثت عنه، وذكروا لي أخصائياً في الطب النفسي متخرجاً من فرنسا ومتخصصاً في الإقلاع عن الإدمان، وكان يمتلك تجربة تمتد لحوالي عشر سنين أو أكثر في الإقلاع عن الإدمان. وبالطبع فقد أضيف إلى مشكلتي التي بقيت من المرة السابقة، شرب الخمر أيضاً.

وباختصار فقد حصلت على موعد. وذهبت إلى هذا الطبيب. كان إنساناً طيباً إلى حد كبير. قال: ما مقدار المواد التي تتعاطاها؟ قلت: حوالي ٢/٥ غرام، أتناول الأفيون و أحياناً عصارتها، عدا التدخين الذي كان لعباً ولهواً بالنسبة لي؛ لأن تدخين المواد لا يغني عن التناول كما أتناول قنينة من العرق كل ليلة. فقال: يارجل ! إن العرق لا يتلاءم مع الأفيون أولاً، ثم إنك إذا سكبت هذا

المقدار داخل كرة فستنفجر. إن الناس يتناولون حوالي ١/٢ غرام من الأفيون وأنت تتناول ٢/٥ غرام ! عدا التدخين، كيف تتناول المشروب مع الأفيون؟ قلت: بعد أن أشرب العرق، أتناول قطعة من الأفيون أيضاً قبل ظهور الأعراض. قال: لقد رأينا كل شيء، وهذا شيء جديد ! قلت: في المرة الأولى التي تركت فيها الإدمان كان أصدقاؤني الذين كانوا كلهم يعتبرون أنفسهم خبراء لا يعلى عليهم، يوصون بأني إن تناولت المشروبات الكحولية بعد بضعة أيام من الإقلاع فسوف تحل محل التعاطي. وهم لا يعلمون أن هذا العمل يدمر الإنسان، وعلى أي حال، فقد تطوّرت القضية بشكل زاد الطين بلة ! فلقد أصبحنا مدمنين مرّة أخرى و أضيف تناول المشروب إلى الإدمان. كنت أتناوله في البدء كدواء ثم تحوّل فيما بعد إلى مسكّن لنومي بحيث لم أكن أستطيع النوم من دونه. فقال إن المشروب يعود إليك، وبالطبع فإنك إن لم تتعاط الأفيون فسوف لا يعود بإمكانك الاستفادة من المشروب و عليك أن لا تزيد من الشرب لأنه يزيد وضعك سوءاً. فقلت: حاضر ! قال: عليك أن تدفع لي ٣٠ ألف تومان^٥ في مقابل الدواء وأجرتي حيث تبلغ تكلفة الدواء نصف هذا المبلغ، كما عليك أن تدفع النقود مقدّماً. وبالطبع فقد كان على حق فقد كان من الممكن بعد العلاج أن لا يُدفع أي مبلغ للطبيب بسبب اضطراب وضع المريض ليحدث الشجار بعد ذلك.

قال الطبيب: أرجو أن تحيطني علماً في أي وقت تعلن فيه استعدادك. سوف أزورك في البيت وسيستغرق العلاج ٢١ يوماً، سوف آتي بالدواء معي وسأزورك ٣ مرات في الأسبوع، سأكشف عليك وآتي بالدواء معي وسأقوم بمعالجتك نفسياً. سوف لا تواجه الكثير من المصاعب ". علماً أنني شرحت له تفاصيل إقلاعي الأول عن الإدمان.

بداية الإقلاع الحقيقي

وهكذا بدأ الطبيب المتخصّص عمله ووَفّرنا المقدمات والتمهيدات. وأعدّنا غرفة لذلك ورغم عملي الكثير فقد أخبرنا الدائرة التي أعمل فيها بأني سوف انقطع عن العمل لمدة شهر واختلقنا ذريعة لذلك.

وعلى أي حال، فقد انقضت هذه الدورة من العلاج بعد الكثير من المصاعب والمشاق وربطوا المغذّيات بجسمي لمدة ثلاثة أيام و عملوا بذلك غسلاً لجسمي. وهكذا انتهى العمل الأصلي للطبيب وقال: إن عملوا تحليلاً لك فإن المواد المخدّرة لم يعد لها وجود في بولك، فأنت

٥. ما يعادل ١٠ دولارات تقريباً في ذلك الوقت (١٩٨٧).

لست مدمناً اعتباراً من اليوم. وبالطبع فقد قال لي: عليك أن تراجعني لمدة أربعة أسابيع، مرة كل أسبوع للعلاج النفسي وبعد أربعة أسابيع، مرة كل شهر حتى ستة أشهر. كما قدّم لي عدداً من الحبوب.

وهنا يصف الكاتب صعوبة الظروف التي مرّ بها بعد محاولته الثانية للإقلاع وخاصة الأعراض الانسحابية التي كان يتعرّض له، فيقول واصفاً حالته هذه:

" ما أسوأ الظروف التي كنتُ قد تُركتُ فيها في عرض البحر بالضبط من دون سند !! لم يكن هناك أي قرص بإمكانه علاج أعراض الانسحابية. ومضت بضعة أشهر وأنا على هذه الحالة وكنت أمضي أوقاتي بتناول الحبوب المختلفة. وبعد حوالي ٣ أشهر قلت للدكتور: كل القضايا في كفة، ولكن هناك مشكلة أساسية في الكفة الأخرى وهي أنني لا يمكنني أبداً المقارنة؛ لأن حالة القذف تتم بشكل سريع، ولكن الدكتور كان يكتفي بطمأنتي بأن هذه الحالة سوف تتحسن. وباختصار، فقد اجتزت حوالي تسعة أشهر كنت خلالها أعاني من الأعراض الانسحابية كل يوم. كانت القدرة على الحركة والتفكير قد انتزعت مني تماماً حتى كنت أتمنى الموت، كان جسمي يعاني الآلام الفظيعة خلال هذه المدة ولم يكن يمتلك القدرة المطلوبة؛ فعلى أثر تعاطي المخدرات، خرجت الأنظمة الحيوية المختلفة في جسمي من دورة الحياة ولم تكن قد عادت إلى العمل إثر إقلاعي عن الإدمان، فلم يكن وضع جسمي طبيعياً. ورأيت أنني إن استمررت في هذا الوضع، فإن حياتي وحياة أسرتي سوف تتجهان نحو الدمار ولذلك، فقد كان الحل الوحيد الذي كان قد تبقي حسب تصوّري لإصلاح الأوضاع هو تعاطي المواد من جديد، لم يكن جسمي في حالة طبيعية. ٩٩٪ على الأقل من مشكلتي كانت مادية وجسمية، كنت أشعر بالتعب عند المشي، لم تكن عظام رجلي ويدي تتحمّل وزني، كنت أشعر بالتعب عند الكلام، لم أكن أنعم بنوم هادئ في الليل؛ لأن أياً من خلايا جسمي لم يكن يتمتع بالحالة الطبيعية؛ لقد اعتادت تركيبات نخاع عظامي و أنسجة جسمي على المورفين طيلة عشرين عاماً.

تُرى كيف يمكن خلال عشرين يوماً إعادتها إلى حالة التوازن؟ إن مشكلة المدمن بعد الإقلاع هي مشكلة جسمية بنسبة ٩٩٪ ولا دخل للنفس والإرادة في ذلك، إن استطعتم أن تعالجوا السرطان بالإرادة، فإن المدمن بإمكانه هو أيضاً الإقلاع خلال أسبوع أو عشرة أيام. لأن الإدمان أسوأ من السرطان. وإن أردتم معارضة كلامي فسوف تتجاوزون طريقاً تم اختباره لسنوات

وقرون من دون أن تكون له نتيجة. وحتى الطبيب النفسي لا يمكنه أن يعارضني إن لم تكن له التجربة الكافية. لقد جرّبتُ كلَّ مافلئتُه، والعمل الذي تمّت تجربته سيكون وثيقة لا عيب ولا نقص فيها.

ومن أجل إثبات صحة ما أقوله، فإن المدمنين الذين حاولوا عدة مرات الإقلاع عن الإدمان يمكنهم أن يبعثوا لي الرسائل وسيكون إرسال رسائلهم إلينا وثيقة أكثر إحكاماً لتقديمها إلى المسؤولين والباحثين المخلصين. فحينما تكون تفاصيل القضية محدّدة، فسوف لا يكون حلها صعباً. وقد كانت قضية علاج الإدمان غير محدّدة حتى الآن وبقيت هذه القضية غير قابلة للحل بسبب وجهة النظر الخاطئة هذه.

المحبة والحنان

وهنا، وأنا أكتب هذه المواضيع، تنفجر في نفسي ثورة من القلق والاضطراب. وتصيبني الدهشة والذهول من قدرة الله تعالى ووجود القوى التي لا يمكن رؤيتها بعين الجسم وتعتري جسمي كله رعشة وتتجمع الدموع في عينيّ وتحقني العبرات ويبدأ قلبي بالخفقان، وأنا أشعر بالتعجّب من الثمن الضخم الذي يدفعه الله للإنسان ولكن الإنسان لا يعلم وهو جاحد دوماً. نحن نعتبر القوى العظيمة في الأبدية والخلود، عبثية ومجرّد خرافات و نرى أن الوجود هو ما نراه. وهنا أقدم قطعة من الشعر لأحد أصدقائي هي وحدها التي يمكنها تهدئي:

" المحبة ليست صورية

المحبة ليست باللمس و الكلام

المحبة طرفا قوس لا نهاية له

المحبة ليس لها بداية ولا نهاية محدّدة

إن كانت المحبة فهي حقيقة

ورؤية الحقيقة بحاجة إلى عين القلب

العقيدة هي المحبة، و ما ليست كذلك ماهي إلا أوعية فارغة "

ولعلكم تدركون أن رابطة المحبة وحدها هي التي تربط البشر مع بعضهم البعض وأن البشر

المفرغين من المحبة يشبهون الأوعية الفارغة أو المليئة بالفراغ. وإن لم تصدّقوا هذا الكلام اليوم فسوف تدرّكونه ذات يوم وإن كان هذا اليوم بعد الموت.

نعم، إن علاقة الأبوة والبنوة والأمومة والأخوة والعلاقة الزوجية والعلاقة بين الأقارب وعلاقة الصداقة كلّها أمرٌ صوري واعتباري وتعاقدي وإن لم تكن علاقة المحبة قائمة بينهم، فما هم إلا مجموعة من الأسماء والأنساب. وعندما تمتزج المعتقدات مع المحبة الحقيقية فإننا سنلمس معنى المحبة، والآخرون الذين لم يكن لهم وجود أبداً من حيث المحبة، هم نفس تلك الأوعية الفارغة التي سوف لا نستعملها أبداً".

القانون السابع:

" الأنهار الهادرة و الينابيع الفوّارة تصب كلّها في البحر والمحيط "

وأخيراً سوف تمتلئ الكؤوس الفارغة ونصف الفارغة، ففي هذا القانون نجد تشبيهاً للبشر الذين تبلغ رغبتهم الداخلية حدها الأقصى بالأنهار الهادرة و الينابيع الفوّارة حيث سيبلغون في النهاية ما يريدونه؛ خاصة إن كانت رغبتهم منطقية، على شرط أن تكون نقطة انطلاقهم ووجهتهم وههدفهم محدّدة مثل النهر الهادر بالضبط. ولسوف يتحقق هذا الهدف المهم حتى وإن كانت مشاكلهم كثيرة و لم تكن معلوماتهم كافية. لقد شَبِّهوا بالكؤوس الخالية أو شبه الخالية حيث تصطدم طيلة جريانها كالأنهار الجارية بالصخور والأحجار الضخمة لتجد في النهاية طريقها حتى تلحق بالبحر. وهم أيضاً سيجدون طريقهم ومسارهم وستمتلئ في النهاية كؤوسهم الفارغة وشبه الفارغة.

ما بعد المرحلة الثانية من الإقلاع

اليوم يصادف تاريخ ١٠ / ٦ / ١٩٩٧ وقد مرّ حتى الآن مايقرب من ٢٠ يوماً من استهلاك المواد المخدّرة في ٢٤ ساعة فجأة وفي الساعة ٤ أو ٥ صباحاً وقد تصل هذه الفترة إلى ٢٣ ساعة وأحياناً إلى ٢٤ ساعة وأحياناً أخرى إلى ٢٥. وبالطبع فإنني أعاني من التوعك بنسبة ضئيلة وفي الحقيقة لا يمكن تسمية ذلك بالتوعك قياساً إلى الأعراض الشديدة للإقلاع عن الإدمان. وهو ما يدل على العودة إلى الوضع العادي فأنا لم أعد أعاني من أية أعراض مثل العطسات المتتالية أو التشنّجات في الأرجل أو التعرّق أو حدوث خلل في نظام الهضم في الجسم أو المغص. وقد كنت سابقاً أتعاطى ٥ مرات في اليوم وإذا ما حدث تأخير لثلاث ساعات في تعاطي المواد، لكانت

الدنيا قد قامت ولم تقعد، ولظهرت الأعراض شيئاً فشيئاً. ولكن هذا التأخير بلغ الآن حوالي ٢٠ ساعة ولحسن الحظ فإن الأعراض الرئيسة لم تظهر عليّ. لقد قلّلت الآن مقادير المواد، أي من ٥ أو ٦ غرامات يومياً إلى غرام واحد في اليوم، وعمدت في الحركة التالية إلى تقليل استهلاك ٥ مرات في كل ٢٤ ساعة إلى مرة واحدة كل ٢٤ ساعة. وبالطبع فإنني لم أكن أصدّق تحقق هذا النجاح. لقد وصلت إلى هذا النجاح خلال أقل من أربعة أشهر وأصبحت ظروف مواتية للغاية وبدأت أشعر بآثار الحياة شيئاً فشيئاً في وجودي. واعتزني حالة كبيرة من الثقة بالنفس، و لكنني ما أزال حتى الآن لا أصدّق أنني قادر على العلاج.

وبالطبع فقد أصبت بالبرد في خلال ذلك، وحينما يمرض الإنسان في هذه الظروف، فإن الأنظمة المختلفة في جسم الإنسان ستعتمد إلى ترميم نفسها وإعادة بنائها على إثر إنقاص المواد والذي حدث بشكل تدريجي، ذلك لأن مقاومة الجسم انخفضت وهي في حالة التغيّر. فأجسامنا تختلف عن الماكينة التي لا تقوى على تصليح نفسها، ففي بعض الظروف يكون الجسم قادراً على إصلاح نفسه بنفسه؛ فإن قطعت يد الإنسان، فإنها تلتحم من تلقاء نفسها و نحن نسهم بدورنا في علاجها من خلال استخدام الطب. وعلى سبيل المثال فإن انكسر عظم فإننا نعالجه ونساعد على ترميمه من خلال استخدام الجبس والركائز والدعامات إلى جانب بعضها البعض؛ ولكن عملية الالتحام تتم تلقائياً عبر أنظمة أجسامنا. وبالطبع فإن هذا القانون يصدق على معظم أقسام الجسم ولا يمكن إنكار تطوّر علم الطب.

وعلى أي حال، فقد تم حقني بإبرة بنسلين (٦ CC)، من أجل علاج البرد، وفي الساعة السابعة مساءً حقنت بإبرة أخرى من دون أن يحدث شيء. ومن أجل أن تتحسن حالتي بشكل أسرع، حقنت بإبرة من فيتامين ج داخل الشرايين؛ وهنا ساءت حالتي فحينما حلت الساعة العاشرة ليلاً، أردت النوم، فرأيت أن رجليّ غير طبيعيتين وأهما تنفلتان كالنابض الذي تم ضغطه ثم ترك فجأة. نهضت من السرير، وتمشيت قليلاً، وجلست على رجليّ قليلاً ووقفت، ولكن من دون أثر. وعلى أي حال فقد بدأت بالتفكير وقلت في نفسي: مالذي حدث يا تُرى؟ واكتشفت في النهاية أن السبب كان يعود إلى فيتامين (ج) الذي تم حقنه داخل الشريان و أبطل مفعول كل المواد المخدّرة داخل الدم و أوصلها إلى الصفر. هل تعلمون ما فعلتُ، إن مرّت بكم هذه الحالة فماذا كنتم ستفعلون؟ هل كان بمقدوركم أن تتحملوا حتى الخامسة صباحاً بحجة أن الإنسان يجب

أن يتمتع بالإرادة؟

لقد قلتُ إن هذا العمل بحاجة إلى الإرادة ولكن بشكل منطقي، لا أن يعتمد الإنسان بإرادته إلى رفع ثقل يبلغ ٥٠٠ كيلوغرام بيديه؟! لقد كان العمل الذي قمت به أنني تناولت مقداراً قليلاً للغاية من مقدار استهلاك اليومي مع قدح من الشاي ثم أخذت إلى النوم بعد نصف ساعة. وفي الساعة الخامسة صباحاً وفي غد ذلك اليوم واصلت البرنامج نفسه، وهو غرام واحد خلال ٢٤ ساعة، كان هذا البرنامج في غاية الأهمية، وإذا ما قطعته فسوف تنهار الأوضاع، وحتى إذا ما انقطع من خلال التحمل، فإن مشكلتنا سوف لا تحلّ مع ذلك؛ لأن الأنظمة لم يُعد بناؤها بشكل كامل. وبالتالي فإنني أكرّر الموضوع، أريد أن أتحرّك على مهل من دون أن يكون قصدي إلحاق الأذى بجسمي المنهار. يجب أن تعتاد أنظمة الجسم على مستوى المواد المحددة و التكيف معها بشكل تدريجي.

والآن فإنني في حالة الوصول إلى تعاطي جرعة واحدة فقط في اليوم و لم أغيّر برنامجي بعد و لأعلم أنا نفسي ماعليّ أن أفعله الآن. سأصبر وأتحمل حتى يتقدم الزمن إلى الأمام وأعتاد هذا الوضع كما ينبغي ويعتاد جسمي أيضاً بشكل كامل؛ حتى اتخذ القرار النهائي في المرحلة التالية حسب الظروف.

نهاية المرحلة الأولى

بداية التحرك؛ النصف الثاني من شتاء عام ١٩٩٦

نهاية هذه المرحلة؛ النصف الأول من صيف ١٩٩٧.

المدة خمسة أشهر.

حققت في هذه المرحلة النجاحات أو الانتصارات التالية:

١. خفّضت تعاطي المواد من ٥ إلى غرام واحد في اليوم. مستوى التقليل أو الانخفاض: ٤ غرامات في اليوم.
٢. خفض مرّات التعاطي من ٥ مرات إلى مرة واحدة في اليوم.

٣. رفع مستوى تحمّل الجسم فيما يتعلق بتعاطي المواد من ٤ ساعات إلى ٢٤ ساعة.
 ٤. ترميم وتشغيل أكثر الأنظمة غير المعروفة أو المصانع الإنتاجية في الجسم باتجاه العودة إلى دورة الحياة.
 ٥. استيقاظ القوى الكامنة فيّ بشكل تدريجي، مثل: الثقة بالنفس والتفكير والإحساس و العقل والغرائز.
 ٦. الاقتصاد في النفقات المالية و المحافظة على الحياة.
 ٧. التقليل من فترة النوم حيث كنت أنام على الأقل من ١٠ إلى ١٢ ساعة في اليوم في حين أنني اليوم لا أنام أكثر من ثماني ساعات.
 ٨. التحسّن بنسبة لافتة في الجهاز الهضمي وزوال حالة الإمساك الشديد.
- والآن فقد اتضح لنا الطريق؛ ولكن إلى أي وقت سيستمر هذا السفر؟ أنا نفسي لا أعلم على وجه الدقة. ولأن الفترة الزمنية لتعاطي المواد أصبحت طويلة أكثر قياساً إلى السابق، فإن الإنقاص منها ولو بنسبة قليلة سوف لا يترك أثراً كبيراً في الجسم.

حوار مع صديق

يقول المؤلف وهو يذكر لنا حواراً طريفاً جمع بينه وبين صديق له يعمل طبيب أسنان حول المخاوف والأوهام التي تكتنف المدمنين عند محاولتهم الإقلاع عن الإدمان وتصورهم أن هذه المحاولات ماهي إلا ضرب من الخيال:

"كنت أتحدّث بالأمس مع أحد أصدقائي المدمنين، وهو طبيب أسنان ماهر. كنا نتحدث معاً عن السير بين الثلوج والطريقة والأسلوب الجديد لعلاج الإدمان حيث كان يرغب بشدة في الإقلاع أو السير بين الثلوج المتجمّدة بعبارة أخرى، ونحن نسأل الله أن يعينه. وقد كان يرى أن الإدمان لا علاج له. وفي الحقيقة فإن من دواعي الأسف لي أنا المهندس بعد أن كنت من أفضل الطلاب الجامعيين، وخاصة أننا بذلنا الجهود الكبيرة وتحملنا المشاق حتى بلغنا هذه المرحلة من الدراسة، وإذا بنا وبعد أن حل وقت حصاد جهودنا لأنفسنا وللمجتمع نتحوّل إلى أشخاص يتصبّب العرق من رؤوسنا وجباهنا بشكل متواصل وتظهر علينا الأعراض الانسحابية، ليقبض علينا

ونحن نسير في الشارع شرطيّ بدافع من واجبه ومسؤوليته ليقول لنا: أنتم مدمنون ! وما سيحدث بعد ذلك من أحداث تعلمونها ولا حاجة إلى ذكرها.

كان يقول: هناك قضية واحدة بقيت دون حل بالنسبة لي وإذا ما تم حلّها فسوف لا تبقى أمامي مشكلة مهمة على ما أعتقد؛ وهي أنني إن لم أكن منتشياً في المستقبل (بفعل تعاطي المخدرات) فسوف لا يكون بمقدوري مواصلة الحياة. فقلت له إن هذا السؤال ممتاز وأنا نفسي كان يراودني كثيراً، ولكنني أعتقد أن بإمكانني الإجابة عليه رغم هذه التجارب التي لم تكتمل بعد. فأجبت قائلاً:

أولاً، لقد شربنا أنا وأنت لسنين طويلة من عمرنا عصير البرتقال من بين المشروبات الأخرى وكنا نرى عدم وجود مشروبات أخرى ألد من عصير البرتقال. في حين أننا لم نجرب العصائر الأخرى مثل عصير الفراولة و الأناناس أو الماء العذب والبارد أو عصير الليمون والآلاف من المشروبات الأخرى. وإذا ما استطعنا ذات يوم تجربتها هي أيضاً، فسنرى كم كنا مخطئين في الماضي.

هل رأيت شروق الشمس حديثاً؟ أعلم أنك لم تره منذ عدّة سنين ! هل تمتعت بلذّة الجري في الهواء الطلق؟ وماذا عن أخذ دوش بعد الرياضة الصباحية وتناول فطور لذيذ؟ هل سبق وأن ذهبت إلى مسبح شتوي في برد الشتاء ومع هطول الثلوج؟ لقد فقدنا روح المرح والسرور منذ سنين ! هل حدث وأن ضحكك من أعماق القلب بمشاهدة حدث جزئي ومضحك؟ ما أكثر ما سلبوا منك حقوقك ثم لزمّت الصمت بسبب الإدمان؟ والآلاف من القضايا الأخرى.

ثانياً، نحن نتصوّر الآن أننا نشعر بالانتشاء؛ في حين أننا لا نصل إلى الحالة الطبيعية على إثر تعاطي المواد المخدّرة. هذه القضية مستمرة في داخلنا بحيث إن ما يسمّى بالسلطنة و الشعور بالنشوة أصبحا حالة واحدة. ومهما استهلكنا من المواد نقول إن الأمر لا يعود إلى حالته الأولى، ولذلك، فإن استهلاك المواد يرتفع بشكل مطّرد و تزداد أجسامنا ضعفاً وخواءً. وبعبارة أخرى، فإننا وضعنا في أفواهنا أسناناً متسوّسة وإذا بنا نتعاطى المواد المخدّرة من أجل تسكينها و نسمّي تسكين هذا الألم بالانتشاء ! وكلّما حدث ألم في هذا السن فإننا نقارن ونتصوّر أن المواد المخدّرة تصنع المعاجز. وإذا ما أردنا أن نُخرج السن من الفم، فإننا لا نجد لذلك حلاً و لم يجدوا له حلاً حتى اليوم. وبعبارة أخرى، فإنهم يكسرون رأس السنّ ولكن جذوره التي هي مركز الألم ما تزال قائمة.

والآن، فإن ظهر شخص أو طريقة تُخرج هذه السن بهدوء من الفم مع جذوره طبعاً، فإن كل إنسان عاقل يرحّب بهذا العمل.

ثالثاً، ماذا نفقد في هذه المعادلة أو خلال علاج الإدمان وما الذي نحصل عليه؟ إن فكرنا و أجلنا النظر في كل جوانب الموضوع، فإن الشيء الذي نفقده هو مسكوكة عديمة القيمة والشيء الذي نحصل عليه لا تمكن مقارنته واستبداله بعالم من الذهب !

القانون الثامن:

" لا يوجد أي مخلوق تطأ قدمه الحياة عبثاً "

يقول المؤلف (حسين ديجاكام) في كتابه هذا (اجتياز منطقة الستين درجة تحت الصفر) حول المسؤولية التي ينبغي أن يضطلع بها الإنسان تجاه نفسه ومجتمعه وخاصة فيما يتعلق بالإقلاع عن العادات السيئة ذات الآثار الهدامة:

" يقال إن أحد الفضلاء كان متجهاً نحو الجبل لمناجاة الخالق تعالى . وإذا به يرى دودة في الطريق وهي تدب على الأرض. وعندما وصل إلى الجبل وانهمك في المناجاة سأل الله في النهاية قائلاً: لماذا خلقت هذه الدودة يارب؟ فأجاب الله تعالى: لقد سألتنا هذه الدودة قبلك لماذا خلقناها !

إن كل الكائنات في حالة سفر طويلة تكاملها وهي نفسها لا تعلم، وكل كائن يأتي إلى الحياة من أجل القيام بعمل خاص؛ ولكن كل إنسان، لا يشعر بالاطمئنان و الفرح إلا حينما يقترب من الهدف المحدد له وكلما ابتعد عن هذا الهدف فسوف تعتريه حالة التأثر والانزعاج والقلق. ولكن لأن الحياة ليست لها بداية ونهاية، فإنكم سوف تدركون هذا الموضوع أخيراً، ولكنكم قد تضطرون أحياناً من أجل فهم هذا الموضوع لأن تدفعوا ثمناً باهظاً.

وكل إنسان عبارة عن مسؤول عن قطيع^٦، وهذا الموضوع هو من الملاحظات المهمة التي يجب التفكير فيها. والموجودات التي لا يقل كل منها عن حجم مدينة والتي نسميها الخلايا، تجمعت في مساحة أجسامنا وقد صنعت في الحقيقة أجسامنا. ويبلغ عددها بضعة مليارات. وفي الحقيقة فإن بإمكاننا أن نتصور أن كل إنسان هو بمثابة مسؤول عن قطيع أو وضع تحت تصرفه قطيع ضخم.

٦. كلّمك راع وكلّمك مسؤول عن رعيته.

ويعيش في هذا القطيع الضخم مليارات الخلايا والتي هي كائنات حيّة، وتوجد بكينوناتها الخاصة بها، وتتكاثر وتعيش وتنقسم ضمن نظام خاص إلى مئات أو آلاف المجاميع الصغيرة والكبيرة و تقوم كل مجموعة بعمل خاص. والأهم من كل ذلك أن هذا القطيع يتمتع بقدرة من نوع خاص ضمن الظروف التي قمنا بتربيته من خلالها.

وأصل مفتاح القضية يكمن هنا؛ فمن الواضح تماماً أنكم لايمكنكم أن تصدروا ما يحلو لكم من الأوامر وأن هذا القطيع الكبير ليس مجبراً على أن ينفذ أوامركم. وعلى سبيل المثال، فإنكم لا تستطيعون أن تأمروا مثل هذا القطيع الذي يسير بسرعة كيلومترين في الساعة أن يسير بسرعة ٦٠ كيلومتراً من أجل اجتياز مسافة ٢٠٠٠ كيلومتر؛ لأننا إن أصدرنا مثل هذا الأمر ونفّذه القطيع فإن معظم أفراد القطيع سوف يهلكون وينفّقون أو يتحطمون بسبب التدافع أو سوف يتوقف عن الحركة بسبب فرط التعب. وبناء على ذلك فإن الأوامر الموجهة إلى القطيع ينبغي أن تكون منطقية. و هي من المشاكل الرئيسة في علاج الإدمان والتي لم تؤخذ بنظر الاعتبار أبداً. فهم يريدون أن يصدروا ما يشاؤون من الأوامر إلى القطيع ليَجبروه على تنفيذها من دون أخذ قدرة القطيع بعين الاعتبار. وعلى هذا، فإن قال شخص إنك لا تمتلك الإرادة، فليأمر وليقرر أن يسير القطيع بسرعة ٦٠ كيلومتراً في الساعة، ونحن نعلم أن كلامه ليس منطقياً ولكننا نعلم أن القطيع بإمكانه أن يسير بسرعة ٦٠ كيلومتراً ولكن بشرط أن نهيء بشكل تدريجي هذا القطيع لهذه السرعة على مرّ الزمن ونعلّمه كيف يحصل على هذه القدرة.

القانون التاسع:

" أمرُ العقل؛ علينا أن ننّفذ حكم العقل بشكل كامل باعتباره قائداً "

عن هذا القانون ودور العقل في بلوغ الإنسان للكمال، والتالي ترك العادات السيئة، يقول المؤلّف:

تُطرح حسب هذا القانون قضية أمر العقل، ولكننا سنطرح سؤالاً قبل أي كلام وهو: متى يصل الإنسان إلى غاية الكمال الإنساني في هذه الكرة الترابية؟ إن كان هذا الإنسان عالماً بارزاً أو تاجراً ناجحاً أو فناناً معروفاً أو عارفاً كبيراً أو عاملاً ماهراً، فأين تلك القمة الشاهقة التي يمكن له أن يبلغها؟

قد يمكننا أن ندلي بآلاف الأقوال و الآراء، ولكننا نقول بكلمة أو كلمتين: إن تلك القمة الشاهقة هي أمر العقل. وبالطبع فإننا نرى أن بلوغ أمر العقل أو تنفيذ حكمه ليس بالأمر السهل بشكل مطلق، ولكننا كلما اقتربنا منه، فإننا سنقترب من الهدف ونحقق المزيد من الطمأنينة. والآن فإن استطعنا أن نتقبل حكم العقل في عالم أجسامنا وأرواحنا ونلتفت إلى أوامره فإننا سنقترب أكثر من الصراط المستقيم. وإن لم تصدقوا يكفي أن تنفذوا لأسبوع أو بضعة أيام الأوامر التي يصدرها العقل لكم كي يتضح الموضوع؛ طبعاً شريطة أن تكون المعلومات التي تنقل إلى العقل عبر الحواس صحيحة وأن لا ننسب إلى العقل رغبات النفس غير المعقولة؛ لأن الحس هو أول بداية لتشغيل قوة العقل. وبناء على ذلك نقول إن أمر الفكر والعقل هو آخر مراحل إعداد الجسم. إن التفكير والعقل يخلقان الصور المجازية حول بُعدنا. فعلينا أن نفكر.

القانون العاشر:

"عندما تنطلق قوة من القليل، وتبلغ درجة عالية وأعلى، فستوجد وتظهر نقطة التحمل"

يذكر المؤلف في هذا المجال أي السبيل الأمثل لزيادة قدرة التحمل الضرورية للإفلاق عن الإدمان، قائلاً:

"تذكروا أن قدرة الجسم لها نقطة تحمّل، حيث بإمكانكم حسب هذا الموضوع، أن تسهموا فيما تصلون إليه بأنفسكم، وهو تغيير آخر حيث ستصلون إلى مرحلة أخرى، من دون مشقة وصعوبة لا يمكن تحمّلها". و يقول الكاتب مستعرضاً تجربته في هذا المجال:

"لقد شعرت حتى الآن بارتفاع نقطة تحمّل الجسم بشكل كامل. وأفضل مثال على ذلك، قضية الإدمان على المواد المخدّرة والتي نحن بصددّها. حيث لم يكن جسمي يتحمّل من الأساس التقليل من تعاطي المواد؛ ولكنه تغيّر كثيراً الآن. والآن ماهي المدة التي تحتاجها الخلايا لصنع بُنيّتها الجديدة؟ علينا أن نحدّد هذه المدة، علماً أنّها كانت مناسبة حتى الآن و كانت كالمعجزة.

إن الإنسان مايزال كائناً مجهولاً وله الكثير من التركيبات، وقسم من هذه التركيبات يستوعبها قالب يسمّى القالب المثالي. وهذا القالب المثالي هو نفس ما نرى حلمه في المنام. وبعبارة أخرى، فإن حذفنا الجسم المادي من الإنسان فإن ما يتبقّى هو ذلك القالب المثالي الذي تعتبر الروح والعقل والحس والنفس أجزاء منه؛ وبالطبع فإنني سأحاول أن لا أخوض في التفاصيل والنقاشات الخاصة

التي لا يستوعبها هذا الحديث. ولكن علينا أن نعلم أن الإنسان ليس مجرد الجسم بل له تركيبات متعدّدة لا تزول حتى بالموت.

موضوعنا هو النوم؛ نحن نظن أننا عندما ننام في الليل و يزول تعبنا خلال النوم، فإننا نعلم سبب ذلك، وبالطبع فإن التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم هي ظاهرة طبيعية و مقبولة تماماً، ولكن القضية ليست هذه وحدها؛ ذلك لأن القلب المثالي يرتفع فوق الجسم عند النوم أثناء الليل والجسم الثاني يكتسب الطاقة بالطاقات الكونية و يُشحن مثل القنينة تماماً. وحينما نهض من النوم ويعود القلب الثاني إلى الجسم، فإنه ينقل طاقته المخزنة إلى ألكترونات الخلايا ويؤدي إلى تجديد طاقتنا مرة أخرى. وفي الليل يمتد الحد الأقصى من الطاقة الكونية من حوالي الساعة الثانية عشرة ليلاً وحتى أذان الفجر والملاحظة الرئيسة هنا أن كل عاداتنا وخصوصياتنا تنتقل إلى جسمنا الثاني.

في فصل الصيف: انهيار المدينة الوجودية.

يوضح الكاتب قصده من انهيار مدينته الوجودية في هذا الفصل حيث كان يعيش معترك محاولته الإقلاع عن الإدمان، ويسرد لنا الإنجازات التي استطاع تحقيقها خلال هذه الفترة بقوله مستعيناً بمثال طريف:

" نحن الآن في أوائل الصيف ونحن في طريق سفرنا. وهذا الفصل هو الفصل الذي تنهار فيه مدينتنا الوجودية. ولكن لا تنزعجوا؛ فأنا لا أقصد أن هناك مشكلة جسمية كبيرة ستحدث لنا أو أننا سوف نجرب الأعراض الرهيبة لمحاولات الإقلاع عن الإدمان؛ كلاً في هذا الوقت ستنهار أوضاع الديدان وحشرات الأرض (النمل الأبيض) التي كانت قد ملأت شجرة أجسامنا و ستجبر على مغادرة أجسامنا، ذلك لأن تغذية الديدان والنمل الأبيض (المخدرات) سوف لا تعود تصل إليها بقدر كبير ومن دون حساب وهي لا تجد أمامها طريقاً سوى أن تغادر شجرة أجسامنا وتخرج من بوابة مدينتنا شيئاً فشيئاً وبشكل تدريجي.

أمضيتُ الآن شهراً من فصل الصيف. وقد حدّدتُ ١١ غراماً خمسة عشر يوماً حسب برنامج التعاطي حيث أتناول حصتي الساعة الخامسة صباحاً من كل يوم. لقد اكتشفت الآن أي مصائب وكوارث كنتُ أتسبب بها لنفسي؛ الآن فقط أحسست بمعنى الفرح. إنني أشعر الآن بلذة

كبيرة، لقد تغيرت كل العادات التي كانت تقودني نحو الفناء المطلق. ها أنا ذا أشعر بومضات الفرح والبهجة في عيون زوجتي وأولادي، لأن سلوكي معهم قد تغير تماماً. لقد كانوا يعتبروني كائناً مفقوداً وضائعاً، كانوا يرون أنني في حالة التيبس والجفاف كالشجرة التي انقطع عنها الماء من دون أن يستطيعوا فعل شيء. فكري نفسه كان أفيونياً؛ لأن جسمي كان جسماً أفيونياً. أنا الآن أشعر بالتغيرات في فكري.

لقد أصبحت الآن من المستيقظين في الأسحار، لأنني كنت أتعاطى الكثير من المواد في السابق، كانت تُلصقني بالسرير كالصمغ و لم تكن تدعني أنام مبكراً في الليل.

كنت أنام ١٢ أو ١٣ ساعة في اليوم و الليلة. ولكنني الآن أنام مبكراً على أمل النهوض صباحاً وإذا ما اعتراني شيء من الألم فإنني أتحمله بكل شوق وأستيقظ كل يوم في الساعة الخامسة صباحاً وأحياناً في الرابعة. لم أكن أصدق نفسي. كنت أتناول حصتي مع قذح من الشاي ثم أخرج من البيت بعد تدخين سيجارة لممارسة قليل من الرياضة و المشي ولأقوم بكل أعمالي. وهو عمل ممتع إلى حد كبير، فأنا لم أشعر باللذة من العلاج طيلة الإدمان والحياة كما أشعر بها الآن. أشعر أنني أولد من جديد وأن فرح الشعور بالكبرياء يموج في نفسي لأنني نجحت في تحقيق الثقة بنفسني مرة أخرى. شكلي ولون وجهي الذي كان معروفاً للجميع، ها هو ذا يتغير شيئاً فشيئاً إلى وجه الإنسان الطبيعي والسليم؛ لأن مظهري كان مفضوحاً إلى درجة بحيث إنني كنت أتعرض للاعتقال عدة مرات في الشارع بتهمة الإدمان. وكنت أتلخص من هذه المواقف بالآلاف الحيل والتوسلات.

مشكلة رئيسة تُحلّ

يقول المؤلف مستعرضاً إحدى المشاكل التي يعاني منها المدمنون على المخدرات فضلاً عن المشاكل الجسمية الكثيرة الأخرى:

إن من المشاكل الرئيسة للإدمان، مشكلة الإمساك. وهذه المشكلة نفسها تتسبب في مشاكل وآلام كثيرة قد تؤدي إلى العملية الجراحية؛ لأن تفريغ الأمعاء الغليظة لا يتم بسهولة والإنسان يضطر في هذه الحالة إلى توجيه الكثير من الضغوط إلى نفسه وبسبب تيبس الخروج فإنه يتسبب بإحداث جروح في نهاية القولون وهو ما يعرف بتشقق المقعد. وبالطبع فإن سبب حدوث هذه المشكلة هو نقصان ماء الجسم على إثر تعاطي مادة الأفيون ومشتقاتها. ومن الجدير بالذكر أن المريض لا يتناول الكثير من الطعام بسبب قلة الشهية وكذلك فإنه لا يتناول أي نوع من الأطعمة

بسبب الخوف من الأعراض الانسحابية؛ وبالطبع فإن هذه الحالة لها آثار أخرى على الجهاز الهضمي و الجسم بشكل عام وهو ما لا يدخل في تخصّصنا. ولكن الملاحظة الفاتكة الأهمية أن هذه المشكلة بدأت بالتحسن مع انطلاق رحلتي حتى تمّ حلّها في وسط الطريق بنسبة ٦٨٪، وقد تعاطيت اليوم القطعة الأخيرة من مواد هذه المرحلة التي استغرقت ١٥ يوماً و عزلتُ قطعة أخرى خارج البرنامج، ليوم غدٍ.

ولا أخفي عليكم، فقد حدثت ظروف اضطررت فيها إلى تعاطي مقدار أكثر من حصتي اليومية، وكنت أعلم أن هذا التعاطي كان يتجاوز الحد المعيّن؛ ولكنني لم أكرث كثيراً. فقد اشترطت على نفسي في مقابل ذلك أن أمنعها من تعاطي المواد المخدّرة خلال الساعات الثمانية والأربعين القادمة. وبعبارة أخرى، فإنني لم يكن لي الحق في التعاطي منذ نهاية تجاوزي للمقدار المسموح به وحتى الساعات الثمانية والأربعين التالية. ولم تحدث مشكلة خلال هذه الساعات الأربعة والعشرين ويبدو أن قصدي كان الاختبار ولكن الله وحده يعلم الباطن. وأنا أرى أن هذه الحركة أو عمليّات الاستغلال هذه لا ينبغي أن تتكرر أكثر من مرة خلال شهر. ولكن لا تقلقوا، أفكارنا وأجسامنا سوف تتربّى في نهاية السفر بحيث إننا سوف لا نحدّث أنفسنا بمثل هذه السلوكيّات؛ لأن فكرنا لم يتحرّر بعد من الحالة الأفيونية و هناك على أي حال بعض من حلالات التشويش. واليوم يمر أسبوع على تنفيذي لبرنامج تعاطي ٩ غرامات لخمسة عشر يوماً من دون أن أواجه قضية أو مشكلة مهمة.

الطاقة الوهمية للمواد المخدّرة

نحن نتصوّر أن من بين المصطلحات المغلوطة التي نستخدمها أن البعض يقولون (المواد المخدّرة)، وخاصة مجموعة المواد الأفيونية التي تمنح الإنسان طاقة كاذبة، فما هي حقيقة الطاقة الكاذبة؟ سنوضح الموضوع بمثال؛ لنفترض أن هناك مصباحاً نفطياً يوجد في مخزنه كمية من النفط. ويفترض في هذا المصباح أن يضيء غرفتنا المظلمة لمدة أسبوع بالنفط الذي يوجد في مخزنه، طبعاً ضمن الحد المعمول به. والآن فإن رفعتنا فتيلة هذا المصباح فإن من الطبيعي أن ضوء المصباح سيكون شديداً، وفي المقابل فإن النفط المخزون الذي يفترض أن يستهلك خلال أسبوع، سوف ينتهي خلال ليلة واحدة و قد تحترق فتيلة المصباح.

وفي الحقيقة فإن العمل الذي تقوم به المخدّرات والأثر الذي تتركه على بنية جسم الإنسان،

يشبهان سحب فتيلة المصباح إلى الأعلى تماماً. وبعبارة أخرى فإن المواد المخدّرة تؤدّي إلى الإسراع في استهلاك الطاقات المختزنة في جسم الإنسان وتسحب كل هذه الطاقات من داخل لحم الشخص وجلده وعظامه وتستهلكها. ولذلك، يكتسب الشخص بعد بضع سنين من التعاطي المتواصل شكل الأشخاص المدمنين ليصبح معروفاً ومن السهل تمييزه. جدير ذكره أن السموم التي تدخل جسم الإنسان، لها بدورها آثار مدمّرة خاصة بما علماً أننا قد ذكرناها فيما مضى. وبناء على ذلك، فإن المخدّرات لا تضع تحت تصرفنا طاقة مجاتيّة، بل إن خزيننا من الطاقة في أجسامنا هو الذي يُستهلك.

توضح الصورة أدناه ان الشجرة النخرة هي رمز الإنسان الملوّث والبراعم تشير الى حركة الأشخاص الملوّثين نحو الصحة والسلامة.



شجرة جوفاء نُحِرَتْها الإرضة، ولم يتبق منها سوى اللحاء أو جذعها الخارجي وهي منخورة من الداخل، والنَّحْرُ بادٍ عليها من الخارج. وهناك فيما حولها أشجار سليمة وباسقة نبتت منها براعم عديدة زادت من نموها. و يطالعنا حول الشجرة النخرة شجيرات صغيرة.

بدأنا رحلتنا من منتصف الشتاء واجتزنا فصل الربيع ومعظم أيام الصيف، ونحن نعيش الآن أيام الصيف. وصورة الشجرة النخرة توضح لنا كيف هي أوضاعنا وأحوالنا الداخلية والخارجية. وسنشرحها بشكل مختصر:

- يرمز معظم أجزاء الشجرة المنخورة والتي تمكن رؤيتها بالعين إلى تلوث أنظمة أجسامنا وفسادها.

- الحشرات والنمل الأبيض في داخل الشجرة النخرة والتي تتعلق بداخلنا، رحلت بعد أن تركت الشجرة ضامرة.

- ترمز البراعم قرب الشجرة المنخورة إلى تشغيل أنظمتنا حيث إن بالإمكان رؤيتها بشكل كامل وقد نبتت من الأرض.

- الأشجار السليمة والثابتة هي البشر الذين كانوا بعيدين عن التلوث وقد جاءت في الصورة للمقارنة.

- التلال ترمز إلى خزين المعلومات أو المواضيع المطروحة حتى الآن.

- ترمز الطرق إلى طول الطريق أو المسار.

- يمكن للبراعم أن ترمز إلى البشر الذين يستخدمون هذا الأسلوب في المستقبل لتحسين أوضاعهم.

نهاية الصيف وبداية نهاية الآلام

يقول المؤلف: بتاريخ ١٩٩٧/٩/٢٢ بلغت كمية تعاطي للمخدرات ٤ غرامات لـ ١٥ يوماً؛ علماً أنني لا أعاني من مشكلة كبيرة. فهذه الكمية التي أتناولها كافية لي، ولكن ومنذ حوالي الشهر والنصف (منذ تاريخ ١٩٩٧/٨/٦ تقريباً) أشعر بحرارة في باطن قديمي عند النوم؛ علماً أن ذلك

لايسبب لي مشكلة، ولا أدري هل السبب في ذلك هو الجري أم التغيرات في خلايا أجسامنا، أنا أرجح أنها في الغالب بسبب التغيرات في تركيبة خلايا باطن قدمي؛ ولكن هذه المشكلة زالت الآن لحسن الحظ. والموضوع الآخر، أنني عندما كنت أريد أن أخلد للنوم بعد تلك الليلة كانت ركبة رجلي اليمنى تبدو وكأن هناك فراغاً في داخلها؛ وبالطبع لم أكن أعاني من أي انفلات أو انزلاق فيها بحيث يتغير موقعها. وقد استمرت هذه الحالة حتى ١٥ يوماً. وكنت أنفض من السرير من أجل حل هذه المشكلة و أجلس على رجليّ عشر مرات وأنا واقف ثم أنفض ثم أتمدّد على بطني على السرير وكنت أحرّك رجلي اليسرى ثم اليمنى حيث كان كعب الرجل يستقر تحت الورك. وحينئذ كنت أخلد إلى النوم بعد أن أثقلّ قليلاً في الفراش؛ وبعد ١٥ يوماً شفيت ركبة رجلي اليمنى.

والآن فإنني أشعر بالرضا بشكل عام من الأوضاع وقد سيطر عليّ إحساس طيّب وأقضي معظم الأوقات في التفكير في الأيام التي خسرتها والأشخاص الذين هضموا حقوقنا مستغلين إدماني لصالحهم.

ها هي نهاية الصيف تحلّ أو فصل انخيار المدينة الوجودية وليبدأ فصل الخريف؛ فصل تساقط الأوراق؛ حيث يعني لي فصل التخطيط و الانضباط.

نهاية الطريق

يتصوّر البعض من الأصدقاء أن على الإنسان أن يصل إلى نهاية الطريق في تعاطي المخدرات، أي أن تنبذه العائلة، ويحدث الطلاق بينه وبين زوجته، وأن ينتهي أمره إلى السجن أو النوم على أرصفة الشوارع وأن يفقد عمله؛ وحينئذ فإنه إما أن ينتهي أمره أو أن يعود إلى رشده و يعالج إدمانه. كنت أتحدث مع أحد أصدقائي أمس. قال لي: لقد اتخذت هذا القرار لأنك بلغت نقطة النهاية وشعرت بالنفور من المخدرات. فأجبته: كلا، رأيكم غير صحيح، السبب أنني في الوهلة الأولى لم أبلغ نهاية الطريق كما لم أكن قد شعرت بالنفور من المخدرات. كنت أكره إدماني ولكن لم أكن أكره المخدرات. لقد قمت باختبار من دون أن أنوي الإقلاع عن الإدمان، ثم قلّ تعاطيّ للمخدرات بشكل تدريجي، وكنت أستيقظ من النوم لأكتشف ماذا يحدث في الدنيا.

وإذا ما أردتم دليلاً ففي العامين ١٩٨٤ و ١٩٨٧ حيث أقدمتُ على الإقلاع عن المخدرات، لم أكن قد وصلت إلى نهاية الطريق والآن وبعد أن أقدمت على هذا العمل، كانت ظروف الحياة قد أصبحت صعبة بالنسبة لي، ولكنني لم أكن قد بلغتُ بعد نهاية الطريق. وأما

فيما يتعلق بكراهية المواد المخدّرة، فإنني لم أكن أشعر بالنفور منها، لأنها كانت دوائي و كنت أعتبر حياتي مرتبطة بهذه المادة، والآن أيضاً لا أشعر بالنفور من المخدّرات؛ لأنها مادة مثل المواد الكيميائية والنباتية الأخرى. وعلى سبيل المثال، فإن الكحول ليس مادة سيّئة بحد ذاته بل له الكثير من الفوائد والخصوصيات المهمة، ولكن استخدامه بشكل خاطيء هو الذي يسبّب المشاكل.

وبعبارة أخرى، خذوا بنظر الاعتبار السكين التي لها الآلاف من الاستخدامات؛ ولكننا إذا غرزنا هذه السكين داخل جسم شخص، فهل تعتقدون أن السبب هو السكين نفسها؟ قد يقول شخص إن السكين لو لم تكن موجودة لما غرزتها في بطن أحدهم. ونحن نقول في الجواب: نحن متأكّدون من أن السكين لو لم تكن موجودة لحدث عملية القتل بقطعة من الحجارة يهوي بها المجرم على رأس الضحية أو سيخ من الحديد !

إن مشكلتنا الرئيسة ليست السكين أو السيخ أو الحجر وبالتالي ليست المواد المخدّرة؛ مشكلتنا الرئيسة هي نحن أنفسنا حيث علينا أن نتعلّم أن نستخدم كل شيء في موضعه وبما يتناسب مع وضعه، وإلا فإن الأفيون قد تكون له آلاف الاستخدامات في الطب و قد يكون دواء شافياً، وهو كذلك بالفعل. فليس من الصحيح بالضرورة أن نستخدم كل شيء خلقه الله، فلقد منحنا الله حاكماً مثل العقل كي نعلم ما علينا فعله وما ليس علينا أن نفعله.

وعلى أي حال، فقد قلت لصديقي: أولئك الذين يبلغون نهاية الطريق، هم أشخاص تعطلّت مكابجهم؛ علماً أنهم يستطيعون أن يوقفوا مركبة الإدمان بناقل الحركة المعكوس، ولكننا نقصد في الغالب الأشخاص الذين ماتزال مكابجهم تعمل. وبالطبع فإن مكابجهم هذه لا تعمل كما ينبغي. ولكنها أفضل من لا شيء. والآن فإن موضوعنا المهم هو أن الجميع بإمكانهم أن يوقفوا مركبة الإدمان بمكابح العقل والإيمان. وأولئك الذين يعترفون بالعقل بالعقل، والأشخاص الذين يقدّرون الإيمان بالإيمان، وأولئك الذين يعترفون بهما كليهما هم أفضل من الجميع. وأما أولئك الذين لا يعترفون لا بالعقل ولا بالإيمان فإن مصيرهم معلوم !

وعلى أيّ حال فإنني منذ التاريخ ١٩٩٧/١٠/١ نظّمت لنفسي تعاوي ٥ غرامات لمدة ١٥ يوماً وذلك في الساعة الخامسة صباحاً. وأنا أتمتع الآن بحالة جيّدة من الناحية الجسدية؛ ولكنني كنت قد ذكرت سابقاً أنني أشعر بفراغ في ركبة رجلي اليمنى عند النوم حيث أخلد للنوم بعد قليل من الرياضة الخفيفة. وقد تحسّنت رجلي اليمنى الآن و لكنني أشعر بهذه المشكلة نفسها في ركبة

رجلي اليسرى. طرحت هذا الموضوع على زوجتي. فاقترحت أن أتناول الأدوية والفيتامينات الخاصة حسب وصفة الطبيب ولكنني رفضت ذلك؛ لأنني اعتقدت أنه قد يؤثر على نتائج اختباري؛ لأن هذه المشكلة لم تكن لا تُحتمل وكان من الممكن حلها بشيء من الجلوس والنهوض. وأما ما تبقى من مشاكلي الجنسية فقد كان جيداً ومقبولاً. ومع ذلك فإني أشعر بشيء من الوهن في رجلي.

تأثير التعاطي على الغريزة الجنسية

وحول تأثير تعاطي المخدرات على غريزة الإنسان الجنسية ومدى تأثيرها على حياته الأسرية، يدلي المؤلف بإيضاحاته وتجربته بهذا الخصوص قائلاً:

عليّ هنا أن أتحّدث بشكل مختصر عن آثار المواد المخدّرة على الطاقة الجنسية؛ علماً أنني كنت أشعر بالإحراج في البدء من الحديث حول هذا الموضوع؛ ولكنني الآن والحمد لله الذي خلق الأزواج كلّها فإنني سأتناوله. وكما نعلم فإن كل شيء يظهر من الزواج كما تفيد الآية الكريمة من جماد ونبات و حيوان وإنسان^٧؛ الجميع يأتي إلى الوجود من التقارب بين جزئين ليوجد جزءاً ثالثاً.

وتعاطي المخدّرات يترك آثاراً مختلفة على الغريزة الجنسية حسب نوع هذه المخدرات. وسنشير هنا إلى آثار المخدّرات من نوع الأفيون. والأشخاص الذين يتعاطون هذا النوع من المخدّرات يعلمون جيداً أن مقاربتهم الجنسية تبدو في البدء طويلة على إثر تناول المخدّرات. وبعبارة أخرى، فإن استهلاك هذه المواد سواء عند الرجال أو النساء يؤدّي إلى تأخير القذف أو وقت بلوغ الذروة الجنسية لديهم. وهذه من القضايا البالغة الأهمية التي تؤدّي في البدء إلى تكريس إدمانهم. وفي بعض المحافظات يوصى العريس في ليلة الزفاف بأن يدخّن الأفيون. وهذا التأخير في حالة بلوغ الذروة بفعل تعاطي المخدّرات يصدق على معظم الأشخاص و يقوّي - كما يقال - (ظهر الأشخاص) عند المقاربة.

وهذه القضية لا تصدق إلّا حينما لا يختل التوازن الجسمي للشخص؛ لأن الجسم ينهار تدريجياً على إثر تعاطي المخدّرات وتتجه القدرات الجنسية نحو الضعف شيئاً فشيئاً وتقل الرغبة الجنسية. حيث إن الشخص نفسه قد لا يصدّق أن قدرته الجنسية قد ضعفت. والقضية المهمة أن هذا الموضوع لم يحظ أبداً بالأهمية في محاولات الإقلاع السريعة كالإقلاع خلال عشرين يوماً، و

٧. إشارة إلى قوله تعالى في سورة النساء: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً).

يصبح المريض كمدنية مدمرة قد تُركت. والرغبة في ممارسة الجنس تتصاعد لدى هؤلاء الأشخاص بل إن البعض لا يستطيعون ممارسة الجنس وقد يبلغون الذروة من خلال النظر إلى جسم عار في بعض الأحيان وتحدث لديهم حالة الإنزال والقذف، أو تحدث عند النوم. وعلى أي حال فإن الشخص يواجه مشكلة أساسية تؤدي بحد ذاتها إلى عودته إلى التعاطي وهي حالة في غاية الخطورة، وتتسبب في تعاطي المخدرات مرة أخرى.

وبالطبع فإن من الممكن أن تزول هذه العارضة بمرور الوقت؛ بعد سنة مثلاً من الإقلاع؛ ولكن بعد أن يفقد الشخص ثقته بنفسه ولكن تحمل هذه المدة صعباً حقاً. ولكن وحسب الأسلوب الذي سلكناه، فإن بإمكان الشخص أن يخطط طيلة رحلته بشكل بحيث ينسّق بين برنامج تعاطيه للمخدرات وبين قضايا الجنسية فلا يحدث أي إشكال في القضايا الخاصة به وحسب؛ وإنما يشعر باستيقاظ قواه الجسمية في كلّ لحظة. وحسب هذه الطريقة، فإن من بين القدرات التي ستبدأ نشاطها و ستبلغ التوازن، قدرة الشخص الجنسية حيث إن الشخص سوف لا يحرم نفسه من هذه الغريزة فحسب، وإنما سيسهم في تعزيزها بشكل مؤثر. ولأن الغريزة الجنسية لا تستيقظ إلا تدريجياً و بصعوبة، فإننا نوصي بأن لا يستهلك الشخص كلّ طاقاته وقوته؛ بل أن يسمح للدماغ باستخدام هذه القوة والطاقة لبناء القلب أو الجسم نفسه. ومن البديهي أنّ الشخص سيجد الكثير من الوقت للاستخدام المشروع للطاقة والغريزة الجنسية بعد إصلاح القلب أو الجسم.

مواصلة برنامج التقليل من كمية التعاطي

بتاريخ ٨/١٠/١٩٩٧ قسّمت غرامين من المواد إلى ١٥ قسمًا، واليوم هو اليوم الأول الذي أتعاطى فيه القسم الأول، خرجت الى العمل في الساعة السابعة صباحاً، وكنت أشعر بالنشاط حتى الثالثة بعد الظهر. وكنت أشعر بشيء من التعب بعد العمل و لكنني لم أر أي أعراض أخرى.

في اليوم التالي تعاطيت القطعة الثانية. والآن حيث تشير الساعة إلى العاشرة، فإنني أكتب هذه المعلومات؛ بل إنني لم استرح في العصر. كنت أنام لساعة في بعض الأيام؛ لأن العمل كان في حالة كساد لشهر أو شهرين. ولكنني الآن على مايرام وأشعر مرة أخرى بأني في حالة جيّدة، ومع ذلك فقد كنت أشعر بحرارة في باطن قدمي؛ علماً أنها لم تكن تؤذيني أبداً؛ أعتقد أن ذلك بسبب

نقصان كمية المواد المستهلكة.

وفي صبيحة يوم الخميس لم أكن أعاني من أية مشكلة ونمت بسهولة في الليل و استيقظت في صبيحة الجمعة الساعة الخامسة وكنت في حالة جيّدة نسبياً. وشعرت في الساعة الرابعة تقريباً من عصر يوم الجمعة، و بعد مرور ٤٠ ساعة بأنني متوعك قليلاً وأن رجلي وركبتي مخدّرتان؛ وبالطبع فقد كانت هذه الحالة من الممكن تحملها بشكل كامل، ولكنني فضّلت أن أتعاطى قسماً من حصّتي؛ وكان القرار الرئيس أن ترتفع نقطة تحمّل جسمي شيئاً فشيئاً قدر الإمكان وأن تكون الحركة تدريجية وهادئة. وواصلت برنامجي مرة أخرى من صباح السبت؛ لأن ذلك لم يكن سوى تجربة لتحديد نقطة التحمّل.

واعتباراً من تاريخ ١٧/١٠/١٩٩٧ أصبحت أتعاطى بمقدار غرامين خمسة عشر يوماً. والملاحظة الفائقة الأهمية أنه على الرغم من أن القطع التي أتعاطاها كانت صغيرة للغاية و لا يصدّقها أصدقائي ولا أنا نفسي، وبعبارة أخرى ٢/٠ غرام، ولكن يجب الالتفات في كل يوم أن الطفرات الكبيرة والحركات السريعة المفاجئة تؤدي إلى اختلال عمل الجسم وكذلك اختلال الأعمال اليومية والمسار العادي للحياة. كان الأصدقاء يقولون: يمكنك أن تغض النظر عن هذه الذرة (الكمية التافهة) بسهولة؛ ولكنني أعلم الآن أن جسمي مرتبط أيضاً بهذه الذرة نفسها و أنا واثق من أنني إذا نبذتها جانباً فسوف أواجه مشكلة. وبالفعل فقد قمت بهذا العمل بشكل تجريبي و واجهت مشكلة. وهو الآن يشكّل أثراً مادياً. وأنا أمل أن تنتهي القطعة الأخيرة حتى ٢٢/١٠/١٩٩٧. ومازلت لا أواجه مشكلة أساسية، وجسمي يبذل جهده كي يكيّف نفسه مع الاستهلاك الحالي للمواد. ولكنني أشعر بضعف في رجليّ يمكن تحمّله.

جنون المدمنين (هل الإدمان نوع من الجنون؟):

ويردّ المؤلّف على الشائعة التي تثار عادة حول المدمنين وهي أنهم مبتلون بشيء من الجنون وأن عقولهم ناقصة بدليل إقبالهم على المخدّرات وإدمانهم عليها في حين أنّها مدّرة للجسم والحياة، بقوله: الملاحظة التي نسمعها اليوم على نطاق واسع على لسان الجميع حتى من الإذاعة والتلفزيون أو المدمنين أنفسهم أنّ الأشخاص المدمنين لا يتمتعون بالعقل أو هم قليلو العقل أو أن عقولهم زائلة ومعدومة. وأنا أرغب كثيراً في أن لا أذكر هذه النقاشات في هذا الكتاب، لأنها تتطلب موضعاً آخر؛ فقد قمع الجميع حتى كبار علمائنا العقل من دون أن يعلموا، وعلى حد قول أحدهم فإن

العقل الجزئي أساء إلى سمعة العقل. وكان البعض من علمائنا السابقين يقولون إن الحب يقع في أعلى درجة، وكان البعض يقول: بل هو العقل. وقد استمرت هذه الحرب لسنين طويلة و ماتزال مستمرة. وأنا أحاول أن أشير إلى هذا الموضوع ببساطة وبشكل عابر كي يتضح؛ فأقول إن المدمنين يمتلكون العقل هم أيضاً كالأخرين والمشكلة في مكان آخر. خذوا بنظر الاعتبار - مثلاً - مركبة فيها محرك و صندوق ناقل للحركة ومقود ودواليب. هل بإمكانكم أن تحدّدوا الأهم؟ إن اخترتم أحدها فعليكم أن تعلموا أن المركبة لا تسير من دونه و أن الجميع مهم.

والإنسان يتكون بدوره من أجزاء بعضها يمثل الصور الظاهرة للإنسان مثل الأطراف والرأس و القلب والدماغ وغير ذلك؛ والبعض من الأجزاء، الذي هو جزء من صور الإنسان الخفية مثل النفس و الإحساس والعقل والحب والروح. والآن فإن كلاً من أجزاء الجسم يؤدي لوحده وظيفة وهناك بينها تناسق بشكل عام. وقد أوضحنا النفس فيما سبق. فالنفس هي مُعامل رئيس من الموجود يشمل كل الرغبات المعقولة وغير المعقولة للجسم والروح؛ الروح بالمعنى الشائع عنها والنفس هي التي تحدّد الوجود في الظاهر والباطن. وحينما تلغى الرغبات غير المعقولة، فإننا سندخل وادي النفس المطمئنة أو نصل إلى أمر العقل. والعقل لدى الإنسان يمتلك حكم النبي الداخلي (الباطن) و هو يعمل مثل الميزان. والعقل لا يخطأ أبداً؛ إلا إذا وصلته معلومات خاطئة أو تغلبت النفس عليه.

دور الحس في إكمال مهمة العقل

الحس هو نقطة البداية في تشغيل قوة العقل. مثال: الحس؛ اسم الكتاب والعقل؛ موضوعه

الحس مؤشّر في الإنسان يمكنه أن يحس بكل المحسوسات وغير المحسوسات بالنسبة إلى البعض، وينقله إلى العقل ثم يقرّر العقل بشأنه. والآن فلأننا نحن البشر نتعامل مع خمس حواس محدودة وسجينة في الجسم، فإننا نتصوّر أن العالم هو ما نحس به. والملاحظة الفارقة الأهمية أننا نتمتع بإحساس مشترك مع الوجود كلّ ونحن نسمّي هذا الحسّ، الحس خارج الجسم حيث إن نطاق عمله واسع للغاية. وهذا الحس خارج الجسم يمكنه أن يتحرّك في الكائنات كالمركبة الفضائية وأن يأتي بالمعلومات لنظام العقل وكأنه مراسل. وهذا الحس كان وسيظل نقطة خلافية بين البشر، لأن البعض توصّل إلى الحس خارج الجسم والبعض لم يتوصّل وهاتان الفئتان لا يفهم بعضهما كلام البعض الآخر. تماماً مثل مقارنة الشخص الذي يمتلك حاسة البصر ويرى الألوان مع الشخص الذي لا يتمتع بهذه الحاسة أعمى. والآن فإن الشخص البصير يحاول أن يوضح للمكفوف ولكن

الأخير يقول: فلماذا لا أرى أو لا أفهم؟

وبناء على ذلك، فإن الحس هو من المصادر الرئيسة التي توصل المعلومات إلى العقل. وكلما كان الحس ضعيفاً، فإن نطاق عمل العقل يضيق و هذا العقل له نطاق لا نهاية له بالنسبة إلى الكائن وبإمكاننا أن نتعلم طريقة استخدامه عبر حسنا وتقديم المعلومات إلى العقل و هو مبدأ في خلق الإنسان. وعلى هذا، فإني أريد أن أستنتج أن عقل المدمن سليم تماماً وهو نفسه يعلم بذلك. والشيطان اللذان يشوبهما الإشكال هنا أحدهما أنه لا يستطيع أن يسيطر على النفس ورغباتها والآخر أن حسه يختلف على إثر اختيار بُناه الوجودية وهما ممّا يجب إصلاحه.

ماذا عن الروح؟

بعد أن دار الحديث عن العقل والحس والنفس يتحدّث الكاتب في هذه المرة عن الروح فيقول: من الأفضل أن نذكر شيئاً عن الروح. وهنا لا يمكنني القول ما هي الروح، وقصارى ما يمكنني قوله هو ما ليست عليه الروح.

١. الروح لا يمكن جمعها كأن نجمعها لفظياً فنقول: أرواح.

٢. الروح خصوصيةٌ مُنحت للإنسان فقط أو إن الإنسان وحده هو الذي يمكنه أن يمتلكها.

٣. لم تمنح الروح للإنسان، ولكن الحيوان يمتلك النفس والحس والعقل وغير ذلك.

٤. شرح موجز للصورة رقم (٤) التي سنوردها فيما يلي؛ الشجرة النخرة أو الخريف هو على وشك اجتياز النصف الأول منه وأنا أتصوّر أن الصورة لا تحتاج إلى مزيد من الشرح والتعليق. فأنتم يمكنكم أن تدرسوا الأوضاع بالنظر إلى الصورة؛ الشجرة النخرة في حالة انخيار كامل وسوف تفنى قريباً؛ والبراعم نمت بالقدر الكافي. وهنا لا بأس أن نتطرق إلى هذه المواضيع؛ أنتم تعلمون أن الإنسان له سبعة أقسام رئيسة؛ وبعبارة أخرى، فإن بالإمكان رؤية قسم من وجود الإنسان بالعين والذي نعتبره الصورة الظاهرة للإنسان؛ مثل: جسم الإنسان أو أعضائه الأخرى. وهناك أيضاً أقسام لا تمكن رؤيتها بالعين، ونحن نسميها الصور الخفية للإنسان؛ وهي تضم العقل والنفس والروح والحس وما إلى ذلك. ولأن صور الإنسان الظاهرة والخفية تعرف بأسماء مختلفة، فإننا سنذكر بعضاً من هذه العناوين بتسمياتها:

صور الإنسان الظاهرة = الجسم أو الخارج أو المدينة أو الجسم الأول.

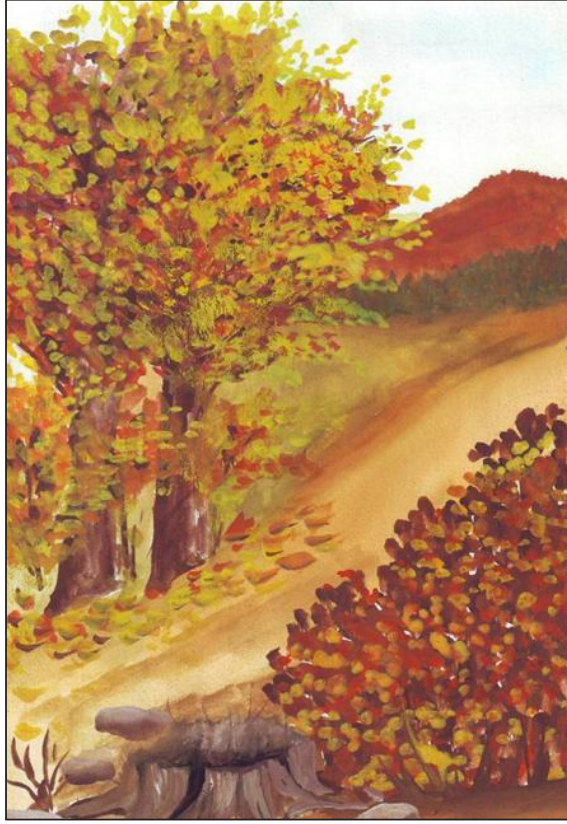
صور الإنسان الخفية = النفس أو الداخل أو الوجود أو الجسم الثاني.

ونحن نرجو من القارئ أن يحتفظ في ذاكرته بهذا التقسيم أو الأسماء؛ لأننا سنتعامل فيما يلي من صفحات مع هذه العناوين، وقد نستخدم اسماً في كل مرة.

فصل الخريف وتساقط المخدرات

يقول المؤلف: بتاريخ ١٩٩٧/١١/٥ حلّ منتصف شهر الخريف حيث بدت علامات هذا الفصل على مظاهر الطبيعة، وشرعت أوراق الأشجار بالتساقط، وهذا التساقط يتم في كل عالمنا بأشكال مختلفة. وقد نظّمنا نحن بدورنا من خلال القرار النهائي، لبرنامج آخر تساقط للمواد المخدّرة في هذا الفصل كي يتم التساقط النهائي حتى نهاية الخريف؛ طبعاً بنفس ذلك النظام والانضباط.

قسّمت الآن غراماً واحداً من المواد إلى ٣٦ قسماً؛ علماً أن من الممكن وربما باستطاعتي قطع المواد بشكل كامل؛ ولكنني سوف لا أفعل ذلك لأسباب كثيرة. ويمرّ الآن ما يقرب من أربعة فصول من انطلاقتي وكانت القضية الرئيسة أن أسمح لمدينتي الوجودية أن تعيد وبهدوء بناء كل الأنظمة التي كانت خرجت من دورة الحياة على إثر تعاطي المخدرات كي أتحوّل إلى إنسان قوي و راسخ مثل الشجرة الخضراء اليانعة. سوف أجدّد اعتباراً من الغد أي ١٩٩٧/١١/٦ البرنامج السابق أي الغرام الواحد لـ ١٥ يوماً وأنا واثق من أنني سوف لا أواجه مشكلة. وعلينا أن لاننسى أنّ هذا البرنامج والاستمرار فيه سوف لا يتركّان أي أثر؛ فهو سيلهينا من جهة وسيمنح أيضاً أجسامنا الوقت اللازم كي تتاح لها الفرصة الكافية لإعادة بناء نفسها من جديد. ومن جهة أخرى فإننا مازلنا نمتلك الوقت حتى نهاية الخريف وهي تبدو مدة كافية. وحتى إذا ما شعرت في نهاية الخريف أنه ما يزال عليّ مواصلة البرنامج فإنني سأستمر فيه حتى أصل إلى النتيجة النهائية. ذلك لأن عليّ أن أنظّم التخطيط حتى نهاية الخريف وأن يكون مستوى التعاطي قليلاً للغاية، فقد توقّفت عند هذه المحطة مرة أخرى وجدّدت البرنامج السابق كي تنقص السرعة قليلاً. اليوم وفي ١٩٩٧/١١/١٢ يمرّ ٢١ يوماً بالضبط، كانت كمية قِطْع المواد أو ذرّاتها لا تصل إلى حجم الحبة بحيث يمكن ابتلاعها؛ بل أضع ذرّة منها على لساني ثم أمتصّها عن طريق لعاب الفم؛ وإذا ما دخلت المعدة برمتها فإنني أعتقد أنها ستضيع بين جنبات المعدة.



المدمنون الكيمياءيون

وهناك فئة أخرى من المدمنين يطلق عليها المؤلف اسم (المدمنون الكيمياءيون) ويقول عنهم: إن الأدوية المسببة للإدمان ينبغي أن لا تقدّم لنا وللآخرين؛ طبعاً كل دواء يخلّ بالتوازن في الحياة. والآن فإن هناك اليوم شريحة واسعة في أرجاء العالم مبتلية بالإدمان على استهلاك أنواع الحبوب الكيمياءية في حين أنهم لا يعتبرون أنفسهم مدمنين كما لا يعتبرهم أي شخص آخر مدمنين و الكثير من هؤلاء الأشخاص يدخنون وينفرون أيضاً من الإدمان والمدمنين لا غافلين عن أن مادة الأفيون و المورفين و الهيروئين مستخرجة من مواد كيمياءية؛ فإن هذه المواد التي يسمونها الحبوب المهدئة أو المضادة للاكتئاب وما إلى ذلك، مصدرها كيمياءوي. وفرقها الوحيد أن الأدوية الكيمياءية يمكن تناولها في كل مكان و بحضور الجميع و هي تباع في الصيدليات وعلى أرصفة الشوارع.

وقد يقال وما شأنك أنت ولماذا تتدخل في علم طب النفس؟ وللإجابة على ذلك نقول إن الإنسان لا يمكنه إنكار علم الطب، فتطوراته بادية للعالم؛ ولكن الحد الأقصى من العمل الذي يتم في علم طب النفس أن المريض يبقى في حالة عدم الاطلاع أو (التسطيل) كما يقال من خلال أنواع الحبوب الكيميائية وحينما تقطع عنه الحبوب فإنه يعود إلى المحطة الأولى. فإن قلت أني لا أقول الحقيقة؛ فإن أكثر من ٩٠٪ من تلك الأدوية المسكّنة و(المسّيلة) سوف يصفها لكم الطبيب النفسي. وفي الحقيقة فإن عكس قضية الفارس والحصان تصدق هنا. وبعبارة أخرى، فإن كان الخيال (نفس الإنسان) يعاني من الإشكالية، فإننا نعالج حصانه بشكل مستمر؛ علماً أن أياً منهما يعاني من الإشكال سوف يؤثر على الآخر؛ ولكننا لا نستطيع معالجة أحدهما بدلاً من الآخر.

والآن فإننا سنقوم بمقارنة بين الشخص المدمن (المستهلك) على المواد النباتية و الشخص المبتلى دوماً بتناول الحبوب الكيميائية:

يقول المدمن: أعصابي منهارة. ويقول هو أيضاً: أعصابي منهارة.

يقول المدمن: أعاني من مشكلة. ويقول بدوره: أعاني من مشكلة.

يقول المدمن: أنا أختلف عن الآخرين، لا أستطيع التحمل.

ويقول هو: أنا أختلف عن الآخرين، لا أستطيع التحمل.

يقول المدمن: إن لم أتعاط، فسوف لا أستطيع النوم في الليل.

ويقول هو بدوره: إن لم أتعاط، فسوف لا أستطيع النوم في الليل.

يقول: هذه الحبوب دواء.

ويقول المدمن: لقد كان الأفيون دواء لآلاف السنين و مايزال دواءً .

ولكننا نقول نحن أيضاً: هذا الأفيون نفسه كان ومايزال دواء، ولكنه حينما يتم تناوله بشكل دائم، فسيتحول إلى مادة مخدّرة.

طبعاً الحبوب أيضاً قد تستخدم في ظروف خاصة؛ ولكن عندما يتم تناولها يومياً وبشكل دائم، فإنها هي أيضاً ستتحول إلى مواد كيميائية مخدّرة.

كنت أرغب كثيراً في أن تنتشر ذات يوم إحصائية استهلاك هذه الأقراص الكيميائية المخدرة كي تتضح حقيقة الكارثة؛ فهناك فئة من الناس مدمنة على المواد النباتية، وهناك فئة مدمنة على المواد الكيميائية وأخرى على الكحول. وإذا ما أجرينا حساباتنا، فيني لا أعلم كم سيبقى في نهاية الحساب؛ ولذلك قلنا في أول الكتاب:

"أنا أجلب الماء، فاشرب من هذا الماء ما يروي عطشك

ولكن، ليس تحت الماء

أنا أنشر الخصب والنماء، ولكن قد تعم الظلمة الأرض والسماء

ولكن اعثر أنت على الضياء بين الخضرة و...".

وعلى أي حال، فإن الطب النفسي سوف يعثر على طريقه الصحيح، كما أن العلوم الأخرى وجدت طريقها؛ علماً أن طب النفس أصعب بمرات؛ لأنه يتعامل مع صور الإنسان الخفية التي لا تمكن رؤيتها بالعين المجردة وغير المجردة وحتى ذلك اليوم على الإنسان أن يدفع ثمنها.

ليلة الجمعة

الليلة هي ليلة الجمعة - يقول المؤلف - والتاريخ هو ١٣/١١/١٩٩٧. هناك عدد قليل من أصدقائنا المقربين حاضرون معنا؛ لأن أصدقاءنا يعلمون أننا منهمكون في البحث والتفحص وأساتذتنا يعرفوننا إلى حد ما. وقد بلغت نهاية البرنامج. علي أن أحدث تغييراً في حركتي. و ما أقوم به هو أن أقسم الغرام الواحد من المواد إلى ٣٠ قسمًا. كل قسم ٣٣/٠.٠ غرام أو ٣٣ مليغرام وأنا عازم على أن استهلك القطعة الأخيرة حتى نهاية الخريف وما أزال مع ذلك فرحاً بهذه الكمية المتناهية في الصغر وأواصل لعبتي. وحينما أصل إلى هذا المستوى فإن الجسم لا يعود تابعاً؛ ولكنني سأظل أواصل حتى أرى ما يحدث في النهاية.

في هذه الأيام كنت أضع على لساني ذرات أو قطعاً متناهية في الصغر كنت أشعر بالمرارة في لساني على إثر تناولها. ورغم أن هذه القطع لم تعد تترك أثرها، ولكنني سأواصل لعبتي. الوضع عادي و أشعر باستيقاظ جسمي جزءاً بعد آخر.

التصديق في عدم التصديق !

اليوم هو الثلاثاء ١٢/٦/١٩٩٧. بقي ١٥ يوماً حتى نهاية فصل الخريف. استيقظت من النوم صباحاً، وضعت قطعة صغيرة على لساني. أحصيت القطع، بقيت ١٦ قطعة بالضبط حيث كان عليّ حسب البرنامج أن أستمّر في البرنامج حتى نهاية الخريف و مازلت أنا نفسي لا أعلم ما الذي سيحدث. تُرى هل أنا متعلّق بهذه الدّرة أم لا؟ على أي حال، فيني لم أتعاظها في الصباح حسب البرنامج وكنت أنتظر أن يحدث شيء ما؛ ولكنني كنت أمّي نفسي بأنني ما أزال أمتلك الوقت إذا ما حدثت مشكلة و إذا ما استوجب الأمر فيني سأواصل البرنامج مهما كان الوقت الذي يستغرقه. ولكن هناك أشياء كانت تقول لنا إن الأمر قد انتهى؛ ومنها صورة الغُسل الذي كان قد تمّ في الصحراء عبر المطر، و منها موضوع الشجرة التي كانت قد نُحِرت والتي كانت قد زالت، والثالث أن الثلوج كانت قد ذابت بشكل كامل. مهما يكن من أمر فقد انتظرت حتى الساعة الواحدة بعد الظهر دون أن يحدث شيء، ولكنني قلت في نفسي: لا تعجل ! وتناول دزّنك حسب البرنامج ووضعت بهذا الدافع الدّرة على لساني. وأحسست بشيء من المراحة على لساني؛ و لكني لم أشعر بتغييرات، لأن (السلطنة) لم يعد لها مفهومها ومعناها السابق.

وفي اليوم التالي أي الأربعاء ١٢/٧/١٩٩٧ لم أتناول حصّتي مرة أخرى؛ وكنت أفكر الوقت كلّهُ ماذا سيحدث. وعلى أي حال، فقد أمضيتُ الأربعاء دون أن يحدث أيّ شيء و غمت الليل وقلت: سأتناولها صباح الغد. وحل صباح الخميس وكانت قد مرّت ٤٠ ساعة من دون أن أتعاظي المواد وكانت الأوضاع عادية تماماً ولم يحدث أي شيء سلمي. امتنعت مرّة أخرى من تناول المواد ومرّ الخميس وأنا في غاية الدهشة. حتى حلّت الساعة الخامسة صباحاً من يوم الجمعة. كانت قد مرّت الآن ٧٢ ساعة وكنت بين حالي الشك واليقين؛ فلا كنت أصدّق ولا كنت أجرو أن أخبر أحداً!. حتى جاء يوم الجمعة وكانت الساعة زهاء الواحدة ظهراً بعد أن أمضيت ٧٢ ساعة من دون أي نقص. سألتني زوجتي: كيف يسير البرنامج؟ هل تشعر بالرضا؟ هل تعاني من مشكلة؟ لم يبق شيء فتحمل. قلت لها: ثلاثة أيام مرّت اليوم من دون أن أتعاظي وأنت ترين أنني لا أعاني من مشكلة. فصرخت من شدة فرحها و جرت الدموع من عينيها و خنقتها العبرات. وقالت في كلمة واحدة: عليك أن تقسم بالله؛ فقلت: أنت تعلمين أنني لا أقسم أبداً؛ ولكن لا إشكال في ذلك في هذه المرّة؛ فوالله الذي ترتعش أجسامنا لذكر اسمه، منذ ثلاثة أيّام وأنا لم أتعاظ أيّ شيء

حتى تلك الذرة و أنت ترين بنفسك أنّ شيئاً لم يحدث. والآن أنا لا أصدّق نفسي فأنا في حالة تصديق في عدم التصديق ! فحمدت زوجتي الله و أطلقت صرخة فرح أخرى وواصلت بكاءها وكان هذا البكاء بكاء الفرح.

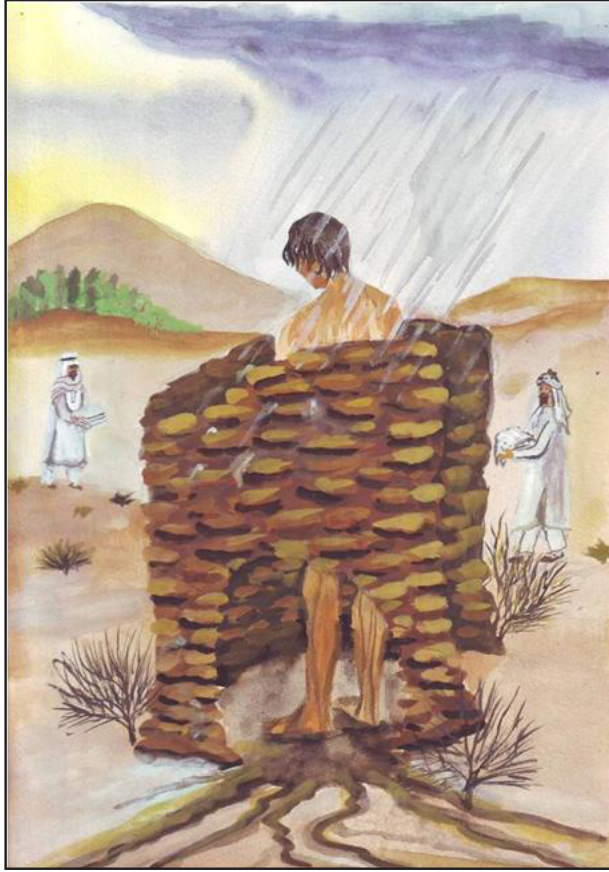
بلوغ خط النهاية

ها أنا ذا أحمد الله و أصليّ على كلّ أنبيائه ورسله وأوليائه. أعزّي وأصدقائي أقدم لكم شكري الخالص لأنكم رافقتمونا حتى هذه المرحلة من رحلتنا. ومادمت حيّاً فإني في خدمتكم. لقد كانت جهودي كلّها منصبة على أن لا ألفظ ولو كلمة واحدة أخرج بها عن الحق أو الواقع، وعلى أي حال فقد انتهت هذه الرحلة يوم الثلاثاء الساعة الواحدة ظهراً بتاريخ ١٩٩٧/١٢/٦، من دون أن أعلم أنا نفسي بذلك، وبعد بضعة أيام اكتشفت حقيقة الأمر؛ ولكننا نعلم اليوم أن بالإمكان أن نتصر على عفريت الإدمان الذي يشبه نسرّاً بجثّة ضخمة و رهيبّة؛ شريطة أن نسلّك الطريق الصحيح ونعتمد على القوتين الكبيرتين؛ العقل والإيمان. وحتى إذا كنا لا نؤمن بالله تعالى فإن علينا على الأقل أن نؤمن بوجودنا. فلنؤمن إذن بوجودنا والقوة الكامنة في أنفسنا و لننهض من أجل محاربة الشيطان. وإذا لم تؤمنوا بالشيطان، فإنكم تؤمنون حتماً بالقبح و الحقد والتعاسة و البيئة السامة التي يجب أن تعيش فيها أسرکم والأجيال القادمة.

القانون الحادي عشر:

" نهاية كلّ نقطة، بداية خط آخر "

أصدقائي وأعزّي؛ نحن لا نستطيع في هذا الوقت أيضاً أن ننفصل عنكم. علينا أن نواصل الطريق مع ذلك وأن نبدأ رحلة البناء و نشارك معاً في الاحتفالات. اليوم هو ١٩٩٧/١٢/١٠ وقد مرّت أربعة أيام على نهاية الرحلة. وها نحن نجتمع مع الأصدقاء والأساتذة والفرح يغمر وجودنا.



شرح مختصر للصورة أعلاه: الاغتسال في الصحراء

اجتئنا اليوم ستين يوماً من فصل الخريف كما مرّ أسبوع على نهاية سفرنا. في هذا اليوم عرض علينا أستاذنا صورة قال عنها: لقد وضعناكم في صحراء كي يغسلكم مطر الرحمة. وهذه الصورة تدل على اغتسال الإنسان في الصحراء بواسطة المطر الذي هو الرحمة الإلهية. أتصوّر أن آخر الأرجاس يجب أن يخرج في هذا الشهر من داخلنا وخارجنا. ومن الطريف أن هذه الأرجاس عرضت في الصورة على شكل ماء أسود وحتى رمال الصحراء التي تمتص الماء من فورها، ليست مستعدة هنا لأن تستقبل هذه الأرجاس في داخلها. ونحن نرى أن الماء الأسود اللون يجري على رمال الصحراء. ونرى في الصورة أشخاصاً من ثقافات مختلفة وهم يأتون لهذا الشخص بالملابس البيضاء الدالة على الطهارة والنقاء.

في انتظار التحليق

لقد اجتزت الكثير من الأمكنة في هذه الرحلة التي كانت اجتيازاً للصقيع، وسارع الكثير من الأشخاص لمساعدتي. كان أحدهم يدلّني على الطريق وآخر يمدّني بالأرزاق و كان أحدهم يمنحني الجرأة وقوة القلب وبذلك فقد أعدّوا الظروف والإمكانات كي أنهي هذه الرحلة. لقد تعرّفتم شيئاً فشيئاً طيلة هذه الرحلة على هؤلاء الأشخاص كما كانت هناك مجموعات أخرى لم تأل جهداً في مساعدتنا.

مابعد الرحلة

ومع حلول التاريخ ١٩٩٧/١٢/١٨ تكون قد مرّت ٢٧ يوماً على فصل الشتاء و ٢٤ يوماً من نهاية رحلتي. وإذا ما أردت أن أتحدّث عن أوضاعي وأحوالي فعليّ أن أقول إنني أعيش من الناحيتين الجسمية والروحية ظروفاً لا يمكن مقارنتها بأي حال من الأحوال مع محاولات الإقلاع السابقة. والسبب في ذلك أن الجسم أو الأنظمة الحيوية للجسم عادت إلى دورتها الطبيعية، لأنني منحت الفصول الأربعة الفرصة لبنية الجسم الخلويّ كي تعيد بناء نفسها. إن جسمي ونفسي لم يعودا يرغبان في تعاطي المخدّرات؛ لأنهما لا يشعران بالحاجة إليها. فلقد تغيّر كل من جسمي وفكري كما كان هناك طيلة السفر وقت كاف تحت تصرّفي امتدّ لأربعة فصول كي أصلح فكري الأفيويني أيضاً. وفي اليوم الذي أردت فيه أن أكتب هذه المذكرات، كانت زوجتي تقول: فلنمرّ سنة أو أكثر على علاجك على الأقل، أو لا تحدّد تاريخاً ووقتاً على الأقل؛ فسوف يقولون إن من الواجب أن يمر وقت طويل حتى يتضح صدق القضية. وقد دار هذا الحديث بيننا بعد أسبوع من علاجي، فأجبتها ذاكراً النقاط التالية:

١. يجب أن تكون كل قضايانا موثّقة ومتطابقة مع الحقيقة وأنا لا أستطيع السكوت عن قضية أو أن أكتب عنها كذباً.

٢. بدأت رحلة العلاج قبل سنة.

٣. أنا أوّمن بهذه الطريقة إلى الحد الذي سوف لا أعود فيه إلى الإدمان حتى نهاية عمري فحسب بل إنني سوف لا أتجه نحو المخدّرات وإن جئت إلى الدنيا مائة مرة وسوف لا أكون متعاطياً لها.

٤. فيما يتعلّق بالحالات التي يقولون فيها إن بضع سنوات يجب أن تمرّ، فإنها تنطبق على الأشخاص الذين لم يتلقّوا العلاج أبداً، ولكنني تلقّيت العلاج بالفعل.
٥. إن أردت المقارنة بين ما وجدته وما فقدته (أي المواد المخدّرة) فإن هذه المقارنة لا يمكن إجراؤها أبداً.

مرض التعاطي الغامض من خلال حوار مع أحد المدمنين

يروي لنا الكاتب تحت هذا العنوان حواراً مؤثراً ومعبراً جرى له مع أحد الشباب المدمنين المشرّدين بسبب إدمانهم، ونظراً إلى أهميّة هذا الحوار فإننا سنورده للقراء الكرام، يقول المؤلف: أذكر أنني ذهبت إلى الحديقة ذات يوم في أحد الشوارع، فرأيت شاباً متمدداً على مصطبة. وبمنظرة واحدة أدركت أن بيته الذي يسكنه يتلخص في هذه المصطبة وكان ببساطه عبارة عن بطانية بالية. كنت أدخّن، فنهض ورمقني بنظرة وقال: هل لديك سيجارة؟ فقدّمت له سيجارة بعد أن أشعلتها له. فعاد إلى مكانه الأول، ثم إن بعضاً من الشباب المرتبطين بإحدى الجمعيات تحدّثوا معه، واشتروا له شطيرتين مع ثلاثة أرغفة من الخبز وظلّوا يواسونه ويتعاطفون معه حتى رحلوا. كانوا شباباً صالحين حقاً. وعلى أي حال فقد جلست حتى رحل الجميع. فناديت عليه؛ وجاء وجلس إلى جانبي على المصطبة، وقدم لي شطيرته. فتناولت قسماً منها. ولكنه لم يستطع أن يتناول حتى لقمة منها فأعاد الشطيرة إلى الكيس.

قلت له: ما اسمك؟ قال: حسين.

سألته: كم عمرك؟ أجابني: ٢٤ سنة.

كان شاباً بقامة متوسطة، يبلغ وزنه حوالي ٥٠ كيلوغراماً وكان يرتدي قميصاً قصير الأكمام أزرق اللون، مع بنطال عملٍ أبيض و نعل. كان هناك جرح فوق حاجبيه و تحت عينيه، ممّا يدل على أنه جرح قبل فترة قصيرة. سألتُه: مالذي حدث لوجهك؟ قال: لقد طردوني من البيت ولا يسمحون لي بالعودة، لقد أفلعت عن التعاطي قبل بضعة أيام، و خرجت قبل يومين واشترت دواء.

قلتُ له: ماذا كنت تتعاطى؟ أجاب: الحبوب. قلتُ: كم في اليوم؟ قال: لا أذكر كم، كل ما كان يقع تحت يدي. قلت: مانوع الحبوب؟ ولكنه لم يستطع تذكّر اسم الحبوب. وأخيراً قال:

حبوب الأعصاب. قلتُ: كم كان سعرها؟ قال: بأسعار عالية طبعاً. من أين كنت تشتريها؟ قال: من مركز المدينة. فقلت له: لقد كنت تتناول الحبوب، فلماذا تشتري الدواء؟ قال: الإقلاع عن الحبوب أسوأ وأصعب من الدواء، ولأنني لم أتناول الحبوب منذ ثلاثة أيام، فقد اشتريت الدواء الذي يسهّل الإقلاع عنه. قال الشاب: وذهبت مع أحد الأصدقاء إلى بيت فارغ كي نرتشف الدواء، ثم جاءت دورية الشرطة بعد ذلك واعتقلتنا. اقتادونا إلى المركز، وجرح وجهي بسبب الضرب الذي تلقيناه هناك. رجلي مجروحة أيضاً. فقلت: أرني الجرح. فنزع جورابه، وكانت هناك آثار بعض الجروح السطحية.

قلتُ: وما ذا فعلوا برجلك؟

قال: سحبوني على الأرض إلى جوار شجرة و سلّطوا خرطوم مياه باردة على رأسي وجسمي. سكبوا الكثير من الماء عليّ؛ طبعاً أنا لم أرتكب شيئاً أحاسب عليه؛ ولكنهم احتفظوا بصديقي في المعتقل.

قلتُ: لقد خدموك بصبّهم الماء البارد عليك؛ فلا بد أن حالتك كانت سيئة للغاية و في مثل هذه الظروف فإن الماء البارد يساعد كثيراً على أن لا يسوء حال الإنسان أكثر في مثل هذه الحالات. طبعاً الأمر صعب في البداية، ولكن كان عليك أن تتحمّل.

فقال: نعم، قلت: متى جئت إلى هنا؟ قال: كنت في حديقة أخرى، فطرّدوني منها؛ لأن الدوريات كانت كثيرة هناك، واليوم جئت إلى هنا.

قلتُ: طيّب، وما هو القرار الذي اتخذته؟

قال: لقد ضاقت بي الدنيا، منذ فترة وأنا أنام ليلاً هنا وهناك، والآن أماري طريقان؛ فإما أن أموت على هذه المصطبة وإما أن أتلخّص من هذا البلاء.

قلت: كم مرة أقلعت حتى الآن ثم عدت مرّة أخرى؟

قال: لا أذكر، ولكني كنت أقلع كثيراً، والآن فأني إن بدأت بالإقلاع فسوف لا يصدّقوني في البيت؛ علماً أن أُمّي لا تتشدّد كثيراً، ولكن أختي أصبحت متشدّدة عليّ.

قلتُ: وهل تتوقّع أنهم سيصدّقون كلامك؛ لقد أصبحت كالراعي الكذاب.

قال: نعم، الأمر كذلك. هل معك سيجارة؟ قلتُ: لقد نفدت سجائري، فاذهب إلى ذلك الركن خلف الشجرة واجلس على المصطبة وأنا سأذهب كي أشتري السجائر وآتي بها؛ ولكن لا تقلق فمِنذ بضعة أيام وأنت لا تتعاطى المخدرات، فلا ينبغي أن تخشى أحداً، وتأكد أن الآخرين سوف يساعدونك.

ثم ذهبت واشتريت السجائر وعدت حاملاً معي علبتين من الشوكولاتة. قلتُ له: تناول علبّة اللبلة والأخرى غداً؛ لأنك ليست لديك شهية للطعام وجسمك بحاجة إلى الطاقة.

قال: لقد انخفض ضغط دمي، والشوكولاتة ستنظّمه. قلتُ: لا يمكنني أن أقدم لك علبّة من السجائر، لأنك تدخن كثيراً ولا بأس من خمس أو ست سجائر. ثم ناولته عدداً من السجائر. وأضفتُ قائلاً: في مثل هذه الظروف لا يمكنني أن أقدم لك النقود؛ لأن حالك ليس على ما يرام، وقد تنطلق لتشتري الدواء.

قال: نعم، أنا لا أريد النقود، الحق معك. قلتُ: سأقول كلمتي الأخيرة ثم أمضي: إن أردت أن تبني بيتاً؛ وإن قرّرت الآن فمتى يكون البيت جاهزاً؟

قال: سوف يستغرق وقتاً؟ قلتُ: طبعاً أنت لا تتوقع أن يجهز البيت في الغد.

قال: لا. قلتُ: فإن جسمك الذي هو أيضاً بيت لك يجب أن يبنى هو الآخر، فكن صبوراً بعد الإقلاع فالأمر يستغرق وقتاً؛ وإذا ما عانيت فعليك أن تتحمل؛ لأن الأمر سوف لا يبقى هكذا على طول الخط وجسمك سيتحسن بشكل كامل على مر الزمن، بل إن ذاكرتك سوف تعود لك.

وهكذا ودّعته و افترقنا ولجأ هو إلى مصطبه و تمدّد عليها وعدتُ أنا إلى البيت. وبينما كنت عائداً إلى البيت كنت أفكر في نفسي وأقول: الجميع يعتبرون الإدمان على المخدرات مرضاً غامضاً وكم من البشر يجب أن يُفَنّوا بسبب عدم المعرفة هذه! فكّرت في نفسي؛ لو أن المعلومات التي أحملها اليوم عن المخدرات كنت أحملها عام ١٩٨٤، لتغيّر مسار حياتي و لما تحمّلت كل هذه المشاكل. كنت أريد أن أحارب المارد المائل أمامي، ولكنني لا أمتلك عنه أي معرفة ومعلومات؛ ومع ذلك فإن مرض المخدرات لم يعد مرضاً غامضاً بالنسبة لي !

كنت أفكر مع نفسي؛ لو أن صديقي في هذه الليلة أو أسرته كانوا يعرفون هذا المرض؛ لما

بدر منهم هذا السلوك بالتأكيد و لما تركوه في الشوارع من دون مأوى و لعله كان قد نجح بعد أول محاولة للإقلاع، ولعاد إلى البيت. لو أن قوى الأمن كانت تعرف هذا المرض، لتعاملوا بشكل آخر مع هؤلاء الأصدقاء المرضى. لو أن الناس كانوا يعرفون هذا المرض، لما أطلقوا الشتائم على هؤلاء الأشخاص، فربما لم يُر هؤلاء البشر المرضى، في الشوارع مثل حيوانات في قالب إنسان. كنت أفكر مع نفسي؛ ما هو الثمن الذي يجب أن يدفعه الإنسان بسبب عدم وعيه؟ إنه ثمن باهض حقاً! وعدتُ إلى البيت وهذه الأفكار تعتمل في نفسي. وقلت في نفسي: ليست الفئران وحدها التي يجب أن تجرى عليها التجارب.

القانون الثاني عشر:

" الأمر الأول هو الذي ينقذ في نهاية المطاف "

يقول الكاتب عن هذا القانون إنه قانون عام وأساسي لأننا نوظفه في كل شؤون حياتنا و نعرفه ونطبقه. وعلى سبيل المثال؛ فإن كان أمرنا الأول إنتاج القمح؛ فمتى سنحصل على قمحنا؟ ستجيئون حتماً: بعد حوالي ثلاثة أشهر من الزراعة، و العناية و السقي المستمر؛ وبعبارة أخرى؛ " في نهاية المطاف ".

وإذا ما كان آخر الأمر أو الأمر الأول أو رغبتنا الأولى، بناء بيت سكاني؛ فمتى نحقق هدفنا أو متى سيبنى بيتنا كي يكون صالحاً للسكن؟ لاشك في أنكم ستقولون: حينما تنتهي عمليات الإنشاء والبناء بشكل كامل؛ أي في آخر الأمر؛ وبناء على ذلك نقول: سينقذ الأمر الأول، في آخر الأمر.

والآن وبعد أن نوينا الإقلاع عن المخدرات أو علاجها؛ سواء كانت أفيوناً أو كحولاً أو أية مادة أخرى، فيجب أن لا نتوقع أننا في كل وقت نقدم فيه على الإقلاع أو العلاج فإننا سوف نحقق النتيجة في اليوم التالي؛ بل علينا أن نعلم وأن نتظر كي يمضي الوقت المطلوب بالجهد والسعي و المراقبة و أن لا نجزع عند الانتظار والصبر. والملاحظة الطريفة هنا هي أننا نعرف هذا القانون في كل أعمالنا وبرامج حياتنا و نطبقه بشكل طبيعي؛ ولكننا لانأخذه بنظر الاعتبار في قضية الإدمان. فلماذا؟ السبب هو عدم معرفتنا لبُنى أجسامنا، فلم نكثر كثيراً بهذا القانون.

ظاهرة الانتحار عند بعض المدمنين

يقول الكاتب (حسين ديجاكام) في كتابه هذا الذي يحمل العنوان (اجتياز منطقة الستين درجة تحت الصفر)، حول ظاهرة الانتحار التي قد يلجأ إليها بعض المدمنين كحل نهائي للخلاص من إدمانهم، وكيف يكون بالإمكان تجاوز هذا التفكير من خلال بناء الجسم من جديد: التقيت أمس بشخص كان فتاناً محترماً إلى أبعد الحدود. كان يقول: أقلعت منذ حوالي ستة شهور وقررت حتى اليوم ومنذ ثلاثة أيام بلياليها أن أنتحر حقاً وأنا أبحث عن طريقة أنتحر بها. فتحدثت معه صديقي الآخر وقال له: "لقد انحارت بنية جسمك طيلة فترة الإدمان ومصانع جسمك لا تنتج المواد المختلفة. ولذلك فإنك لست في حالة التوازن؛ ولكنك وبعد أن صبرت ستة أشهر، عليك أن تصبر ستة أشهر أخرى كي تبلغ أنظمة جسمك حالة التوازن". وقد شرح له موضوع الإدمان بشكل كامل وشهدت فرحة هذا الشخص وسروره. الموضوع هنا بسيط للغاية. افترضوا أن شخصاً في حالة الموت بسبب العطش وهو في صحراء قاحلة لا ماء فيها ولا زرع. والآن إن قال شخص لهذا العطشان المحتضر: هناك نبع على بُعد خمسة كيلومترات من هنا، فإن الشخص المحتضر سوف تدب فيه الطاقة فجأة ليوصل نفسه إلى الماء بأي ثمن، ولكن إن كان مارآه الشخص مجرد سراب ثم يرى السراب مرة أخرى، فإنه سيفقد ثقته بنفسه أيضاً، ويسلم روحه إلى بارئها.

كنتُ أتحدث مع ابني الباردة وضرب لي مثلاً طريفاً. فقال: إن الأشخاص يبحثون عن شبهة أخرى في موضع آخر فيما يتعلق بالإدمان؛ مثل الشخص الذي جلس خلف مقود المركبة وكلما يضغط على دواسة الوقود فإن محرك السيارة يتسارع ويصدر صوتاً؛ ولكن المركبة لا تتحرك من مكانها. فيقول ذلك الشخص: إن عملي صحيح، لقد ارتديت حذائي و سلواري و قميصي و نظّفت أسناني بالفرشاة في الصباح، فلماذا لا تتحرك السيارة. في الحقيقة، على الشخص هذا أن يبحث عن الإشكال في السيارة لا في ارتداء ملابسه.

هذه القضية تصدق على الإدمان أيضاً. فالشخص أو الأشخاص الآخرون يبحثون عن السبب في الروح والنفس فقط ولا يلتفتون إلى أن الجسم يعاني من المشاكل هو أيضاً. في المرحلة الأولى؛ يجب توظيف كل القوى كي يعاد بناء الجسم. وهذا الصديق العزيز ذكرني اليوم بذكرياتي السابقة. فقد كنت خلال محاولتي الثانية للإقلاع أريد الموت و كنت أدعو الله أن يضع نهاية لحياتي.

القانون الثالث عشر:

" الرمال الزاحفة تقوم بعملين؛ فإن كانت قريبة من الماء فإنها تصل إلى البحر، وإن كانت في الصحراء، فإنها تدور حول نفسها و تبقى تائهة دوماً ".

زلزال في مدينة الوجود

وأخيراً وليس آخرأً ينهي المؤلف كتابه بالقول بتقديم نصائح ووصايا وإرشادات ثمينة من شخص عانى الإدمان وجرب الإقلاع عنه عن كثب ونجح بالفعل في الإقلاع:ها أنا ذا أسطر الصفحات الأخيرة من الكتاب؛ اليوم هو الثلاثاء والتاريخ هو ١٩٩٩/٣/٦، وقد مرضت منذ يوم السبت وساءت حالتي إلى درجة لا أتمناها لأي أحد.فلقد أصبت ببرد شديد من نوع الإنفلونزا؛ وكنت أعاني من حمى شديدة لم يكن بإمكان أي دواء خفضها. كان البرد والارتعاش يعترياني بشكل مستمر، بحيث إنني أشعلت مدفأة الغرفة بسبب شدة البرد. كانت أسناني تصطك ببعضها البعض بحيث كان صوتها مسموعاً، وكأنها تقدّم وثيقةً و مستنداً لإثبات الأقوال السابقة؛ ولعلّ الله تعالى كان يريد أن يكمل اختباري بهذا الزكام الذي كان قد تحوّل إلى أسوأ مرض.

اليوم قد مرّت ستة أشهر بالضبط على نهاية رحلتي ولا يمكنني أن أتصور أنني كنت مدمناً فيما مضى؛ لأنني الآن طبيعي و نشيط تماماً. ولكنني لا أريد الآن أن أريق ماء وجهي و أخبر الآخرين بالمواضع والحالات التي لم أصغ فيها إلى نصائح أساتذتي على وجه التحديد؛ علماً أن خطئي لم يكن متعمداً كما لم يكن من باب الوقاحة؛ بل إنني لم أحمل الأمر على محمل الجد في بعض الأحيان؛ ولكن كانت هناك بالتأكيد عوامل محتملة أدّت إلى أن يحدث ذلك.

١. يقظة القوى الكامنة، فالقوى الكامنة تستيقظ و علينا أن نقلها من القسم الأسفل للجسم إلى الرأس كي تستخدم هذه القوى كما ينبغي لصناعة القلب؛ وبناء على ذلك، فإن وظّفنا كل هذه القوى بشكل كامل ولم نخزنها، فإن القلب أو الجسم سوف لا يصنعان كما هو مرجوّ و سوف يتداعيان لمجرد مرض بسيط.

٢. الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية، فالمدمن الذي ينوي الإقلاع عن إدمانه عليه أن لا يتناول المشروبات الكحولية؛ لأنها تُضعف أجسامنا إلى حد كبير. فيكون عملنا وكأننا نريد أن

نسقي النباتات بالنفط بدلاً من الماء.

٣. علينا أن نتجنب لفترة ممارسة الرياضة المجهدة التي تستهلك طاقة كبيرة؛ إلا الرياضة الخفيفة والقصيرة حيث علينا أن نطيل مدتها تدريجياً حتى نصل إلى الرياضات الثقيلة والمجهدة؛ لأن القلب يمر بحالة بناء نفسه وترميمها ولا يمكنه أن يتحمل الثقل الفادح.

٤. علينا أن نتناول المأكولات والمشروبات المفيدة والقليلة الحجم والضرورية لبناء القلب.

٥. علينا بالنوم وأن نحصر على أن يكون في الليل حتماً.

٦. الامتناع عن تناول أي دواء كيميائي يخل بتوازن الحياة و يُقيي الإنسان في حالة الجهل وعدم الاكتراث. فهذه المواد هي مواد مخدرة أيضاً و لكن سُحِّحَ بتناولها، ولكنها مضرّة لقلبنا أو جسمنا؛ إلا إذا كانت حسب أمر الطبيب المتخصص الحاذق وفي ظروف خاصة.

وهنا علينا أن نذكر بأن تناول المشروبات الكحولية حرام في ديننا. وقد تحدّثنا عن المشروبات الكحولية لأننا نخطب كل البشر ومن جميع الأديان والثقافات؛ لأن ضررها وخاصة بعد الإقلاع عن الإدمان أو علاجه أكثر خطورة من أي مادة سامة أخرى وهي تدمر أنسجة الجسم التي التأمّت لتوّها.

صورة ظهر الكتاب الاصيل:



ترجمة العبارات المكتوبة على ظهر الكتاب الاصيل:

" تعالوا لنكبح جماح هذه النار المدمرة .. و نحولها إلى أكبر طائر .. تبلغ سرعته سرعة الصوت وسرعة الضوء .. ليعرض لنا أزهى الألوان وأجملها .. حتى نصل إلى المكان الذي تفرعنا منه .. باتجاه مصدر الضوء الذي يريده الله .. لا النار التي تدمر كل شيء .. بل الضوء الساطع من شعلة النار .. عليكم أن تكونوا أساتذة للهبيب النار وموجهين له .. فهو يريد أن يركب الضياء .. و لكنه يتهرّب من التحوّل إلى رماد ."

الخاتمة

ها نحن ذا نفرغ من استعراض ومراجعة هذا الكتاب الذي لاقى انتشاراً وشعبية كبيرة بين أوساط القراء في البلد الذي صدر فيه، وقد اخترنا التعريف به واستعراضه لينتفع منه القارئ العربي نظراً إلى الخصائص والمميزات التي يتمتع بها من الناحيتين المضمونية والموضوعية و من حيث النظام وترتيب المعلومات الواردة فيه ومن ناحية الأسلوب الذي سبق وأن أشرنا إليه والذي تميّز بالبساطة والسهولة وكونه موجّهاً إلى عامة القراء والمتخصّصين منهم أيضاً في نفس الوقت الذي احتفظ فيه هذا الكتاب بخصوصياته العلميّة حيث نجد فيه الكثير من المعلومات القائمة على الدراسات العلمية الحديثة فيما يتعلّق بظاهرة الإدمان وآثارها ونتائجها الهدامة وكونها تمثّل مرضاً وآفة ابتليت بها المجتمعات الحديثة.

وفي الحقيقة فإن أهمية هذا الكتاب تكمن بالدرجة الأولى في كون كاتبه نفسه كان من بين الأشخاص الذين ابتلوا لسنين طويلة بمرض الإدمان و ترك هذا المرض آثاره السلبية على حياته وعمله وعلى حياة أسرته، ولكنه استطاع بفضل البرنامج التدريجي المتميّز الذي اتبعه أن يقلع وبشكل نهائي ومن دون رجعة عن الإدمان وأن يعود إلى صفوف الأشخاص الطبيعيين في المجتمع، وهذا الإنجاز يعتبر في الواقع من النجاحات الكبرى التي لم يستطع أن يحقّقها سوى قلة من الأشخاص الذين تميّزوا بقوة الإرادة واتخاذ القرار النهائي.

وقد ارتأينا أن نضع هذه التجربة الفريدة من نوعها أمام مجتمعاتنا التي ابتلي البعض منها بهذه الآفة التي غدت تنخر جسد المجتمعات الحديثة، والتي تحوّلت إلى مرض مستعص نأمل من الله تعالى أن تتوفّر له أساليب وطرق العلاج المناسبة من مثل تلك التي استعرضها المؤلف في كتابه هذا وهي في الحقيقة طريقة مبتكرة نجح من خلالها في أن يُقلع بشكل نهائي عن الإدمان على المخدرات، وهذه الطريقة هي الخصوصية التي ميّزت هذا الكتاب، وجعلته يلقي ترحيباً وإقبالاً واسعين من قبل أبناء المجتمع.

نرجو من الله سبحانه وتعالى أن يتقبّل منّا هذا العمل، وأن يتمخض عن النتائج والثمار المرجوة منه، وأن يسهم في محاربة آفة الإدمان والقضاء عليها بشكل نهائي، وآخر دعوانا أن الحمد لله ربّ العالمين.

إن تجربة المهندس الايراني (حسين ديجاكام) الشاقة والمكلفة بالآلام والآمال بالإقلاع عن إدمان المخدرات والخلاص منها بعد الادمان عليها أكثر من سبعة عشر عاماً، ليحقق نصراً مؤزراً بعد «عبور المنطقة ستين درجة تحت الصفر» وهو عنوان الرحلة التي وثق فيها - حسين ديجاكام - تجربته الملهمةُ تعبيراً رمزياً عن الرحلة العلاجية القاسية والصعبة التي استطاع أن يجتازها بنجاح وكأنه افلح أخيراً في اجتياز منطقة قطبية قاسية الظروف و المصاعب التي تكتنفها، وذلك من خلال برنامج و خطة نموذجية لمعالجة نفسه وترميمها بشكل تدريجي وبواسطة المخدرات نفسها!، وهو إذ يحث السير في طريقه الوعر والشاق فإنه صمم على أن يروي ويكتب تجربته ورحلته بمحطاتها المختلفة أثناء السير وليس بعد الوصول وتحقيق الانتصار على الادمان بشكل نهائي.

www.baidarcenter.org



978-9922-9781-1-6