

دليل تمهيدی لزمالۃ المدمنین المجهولین

اليوم فقط

هل أنا مدمن؟

المضرو البحديد

الاثنتا عشرة خطوة لزمالء المدمنين المجهولين

١. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.
٢. توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.
٣. اتخاذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعنابة الله على قدر فهمنا.
٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متخصص وبلا خوف لأنفسنا.
٥. اعترفنا للله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقة.
٦. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
٧. سألهنا بتواضع أن يخلصنا من نفائضنا الشخصية.
٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.
٩. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.
١٠. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.
١١. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الوعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحك المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.
١٢. بتحقق صحة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

دلیل تمہیدی لزمالہ
المدمنین المجهولین

NARCOTICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

الاشتية عشرة خطوة والاثنا عشر تقليدًا مقتبسة للتعديل بتصریح من
AA World Services Inc.

Copyright © 2008, 2014
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
جميع الحقوق محفوظة

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Printed by NAWS in USA



هذه ترجمة للأديبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين

Narcotics Anonymous, و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-730-1 Arabic 12/16

WSO Catalog Item No. AR-1200

فصول هذا الكتاب مستمدّة من مواد أخرى نشرتها هيئة الخدمات العالمية لزماله المدمنين المجهولين. وقد أعيد طبعها بأكملها في هذا الكتاب. ومحطّيات هذا الكتاب وتاريخ حقوق نشر كل منها هي كما يلي: نشرة هل أنا مدمّن؟ (٢٠٠٦). مرحباً في زماله المدمنين المجهولين (٢٠٠٦). للعضو الجديد (٢٠٠٦). نظرة أخرى (٢٠٠٦). "كيف ينجح البرنامج؟"، الفصل الرابع من كتاب بعنوان زماله المدمنين المجهولين (٢٠١٠). تقبل الذات (٢٠٠٧). التوجيه (٢٠٠٦). تجربة مدمّن مع التقبيل والإيمان والالتزام (٢٠٠٧). لليوم فقط (٢٠٠٦). البقاء ممتنعاً في الخارج (٢٠٠٧). التعافي والانتكاس، نُشر بصورة منفصلة كنشرة (٢٠٠٧)؛ كما ورد نصّه بأكمله ضمن كل من الكتب بعنوان *Narcotics Anonymous* (١٩٧٦، ١٩٨٣، ١٩٨٦) والكتاب الذي يحمل نفس العنوان (٢٠١٠).

قائمة المحتويات

١	هل أنا مدمن؟
٧	مرحباً في زمالة المدمنين المجهولين
١١	للعضو الجديد
١٦	نظرة أخرى
٢١	كيف ينجح البرنامج؟
٧٠	تقبل الذات
٧٤	التوجيه
٨١	تجربة مدمن مع التقبل والإيمان والالتزام
٨٥	لليوم فقط
٨٨	البقاء ممتنعاً في الخارج
٩٤	التعافي والانتكاس

هل أنا مدمn؟

أنت بمفردك من يملك إجابة هذا السؤال.

قد لا يكون هذا أمراً سهلاً فطالما قلنا لأنفسنا أثناء تعاطينا: "يمكنني السيطرة على الأمر" حتى لو كان هذا صحيحاً في البداية فهو ليس صحيحاً الآن، لقد سيطرت علينا المخدرات. عشنا لتعاطي وتعاطينا لنعيش، ببساطة شديدة المدمن هو شخص تسيطر المخدرات على حياته.

ربما تعرف أن لديك مشكلة مع المخدرات لكنك لا تعتبر نفسك مدمناً فجميعنا لدينا أفكاراً مسبقة عن ماهية المدمن. لا يوجد ما يخزي في إدمانك ما أن تشرع في اتخاذ مواقف إيجابية فلو وجدت مشكلاتنا تطابق مشكلتك فربما تجد حلولنا نافعة لك. الأسئلة التالية كتبها مدمنون يتعافون في زمالة المدمنين المجهولين فلو كانت لديك شكوك عما إذا كنت مدمناً تمهل لحظات واقرأ الأسئلة وأجب عنها بقدر ما تستطيع من الأمانة.

١. هل كنت تتعاطى المخدرات وحدك أبداً؟

نعم لا

٢. هل سبق أن استبدلت مخدرًا بأخر معتقداً أن نوع مخدر بعينه هو المشكلة؟

نعم لا

٣. هل سبق أن تحايلت أو كذبت على طبيب لتحصل على
وصفة أدوية مخدرة؟
نعم لا
٤. هل سبق أن سرقت المخدرات أو سرقت لتحصل على
المخدرات؟
نعم لا
٥. هل تتعاطى المخدرات باستمرار عندما تستيقظ أو قبل أن
تخلد إلى النوم؟
نعم لا
٦. هل سبق أن تعاطيت مخدراً للتغلب على تأثير مخدر آخر؟
نعم لا
٧. هل تتجنب الأماكن أو الأشخاص الذين لا يوافقون على
تعاطي المخدرات؟
نعم لا
٨. هل سبق أن تعاطيت مخدراً دون أن تعلم ما هو أو ما تأثيره
عليك؟
نعم لا
٩. هل تأثر أداؤك في العمل أو الدراسة سلباً نتيجة لتعاطيك
المخدرات؟
نعم لا
١٠. هل سبق أن قُبض عليك نتيجة لتعاطيك المخدرات؟
نعم لا
١١. هل كذبت في أي وقت مضى حول نوع أو كمية المخدرات
الذي تتعاطاه؟
نعم لا
١٢. هل تعطي شراء المخدرات الأولوية في مسؤولياتك المادية؟
نعم لا

١٣. هل حاولت أبداً التوقف عن التعاطي أو محاولة السيطرة عليه؟ نعم لا
١٤. هل سبق أن دخلت سجناً أو مستشفى أو مركز إعادة تأهيل بسبب تعاطيك المخدرات؟ نعم لا
١٥. هل تؤثر المخدرات على عاداتك في النوم أو الطعام؟ نعم لا
١٦. هل تفزعك فكرة نفاذ المخدرات منك؟ نعم لا
١٧. هل تشعر بأن الحياة مستحيلة بدون مخدرات؟ نعم لا
١٨. هل شكلت يوماً في صواب عقلك؟ نعم لا
١٩. هل تعاطي المخدرات يجعل حياتك المتردية تعيسة؟ نعم لا
٢٠. هل فكرت أبداً أنك لن تشعر بالانسجام أو تقضي وقتاً ممتعاً بدون مخدرات؟ نعم لا
٢١. هل شعرت أبداً أنك في موقع انتقاد أو شعرت بالذنب أو الخجل لتعاطيك المخدرات؟ نعم لا
٢٢. هل تفكك كثيراً في المخدرات؟ نعم لا
٢٣. هل راودتك مخاوف غير منطقية أو لا تفسير لها؟ نعم لا
٢٤. هل آثر التعاطي على قدرتك الجنسية؟ نعم لا

٢٥. هل تعاطيت أبداً مخدرًا لا تفضله؟ نعم لا
٢٦. هل سبق أن تعاطيت المخدرات بسبب ألم عاطفي أو ضغط نفسى؟ نعم لا
٢٧. هل سبق أن أخذت جرعة زائدة من أي مخدر؟ نعم لا
٢٨. هل تستمر في تعاطي المخدرات برغم العواقب السلبية؟ نعم لا
٢٩. هل تظن أنك ربما تعاني من مشكلة مع المخدرات؟ نعم لا

"هل أنا مدمن؟" هذا سؤال لا يملك غيرك إجابته، جماعنا وجد أننا أجربنا بـ"نعم" على عدد مختلف من الأسئلة وعدد إجابات "نعم" لم يكن مهمًا قدر أهمية ما شعرنا به في داخلنا وكيف أثر الإدمان على حياتنا.

بعض هذه الأسئلة لم تذكر حتى المخدرات هذا لأن الإدمان مرض ماكر يؤثر في كل جوانب حياتنا حتى تلك الجوانب التي تبدو لأول وهلة لا علاقة لها بالمخدرات، وأنواع المخدرات المختلفة التي تعاطيناها لا أهمية لها بقدر أسباب التعاطي ومدى تأثيرها على حياتنا.

عندماقرأنا هذه الأسئلة لأول مرة أربعتنا فكرة أنها ربما تكون مدمجين وحاول بعضنا إبعاد هذه الأفكار بأن يقول:

"هذه الأسئلة لا معنى لها"

أو

"أنا مختلف، أعلم أنني أتعاطى المخدرات لكنني لست مدمناً
و توجد لدى مشاكل حقيقة على الصعيد العاطفي أو العائلي أو
الوظيفي"

أو

"إنني أجد صعوبة في ملء شتات حياتي الآن" أو "سأتمكن
من الامتناع عن التعاطي ما إن أجد الشخص المناسب أو العمل
المناسب إلى آخره..."

إن كنت مدمناً فلابد أن تعرف أولاً أن لديك مشكلة مع
المخدرات قبل إحراز أي تقدم في طريق التعافي، فهذه الأسئلة
- إن تعاملت معها بأمانة - قد تساعدك في أن ترى أن التعاطي
جعلك غير قادر على إدارة أمور حياتك، فالإدمان مرض - ودون
التعافي منه - سينتهي الأمر بنا إلى السجن والمصحات والموت.
حضر الكثيرون منا لزماله المدمنين المجهولين لأن المخدرات لم
تعد تمنحك ما نريده منها، فالإدمان يأخذ منا كريائنا وتقديرنا للذاتنا
وأسرنا وأحبابنا وحتى رغبتنا في الحياة فإن لم تكن قد وصلت بعد
لتلك النقطة في إدمانك فلا يجب أن تترك نفسك لتصل إليها فقد
اكتشفنا أن جحيمنا الخاص يكمن في داخلنا ولو أردت المساعدة
فستجدها في زماله المدمنين المجهولين.

"كنا نبحث عن حل عندما وجدنا زماله المدمنين المجهولين،
وحضرنا أول اجتماع للزمالة وإحساس الهزيمة يطغى علينا
ولا نعرف ما يمكن توقعه، ولكن بعد حضور اجتماع أو عدة

مجتمعات بدائنا نشعر أن هنالك من يهتم بنا وعلى استعداد لمساعدتنا. ورغم أن عقولنا كانت تخبرنا أننا لن ننجح أبداً أعطانا أعضاء الزمالة الأمل بإصرارهم على إمكانية تعافينا. واكتشفنا أنه أيّاً كانت أفكارنا أو أفعالنا في الماضي فقد مر بها آخرون، وأدركنا أننا لم نعد وحدنا وأن حولنا زملاء مدمّين... فما يحدث في المجتمعات هو التعافي، وقد أصبحت حياتنا مهددة بالخطر. اكتشفنا أن البرنامج ينجح عندما نعطي الأولوية للتعافي.

وواجهنا ثلاث حقائق مزعجة:

١. أننا بلا قوة تجاه إدماننا وأن حياتنا غير قابلة للإدارة؛
 ٢. رغم أننا غير مسؤولين عن مرضنا إلا أننا مسؤولون عن تعافينا؛
 ٣. لا يمكننا بعد الآن إلقاء اللوم على أشخاص أو أماكن أو ظروف لإدماننا، فعلينا مواجهة مشاكلنا ومشاعرنا.
- إن السلاح الفعال لتحقيق التعافي هو اللجوء لمدمن يتعافي...^١"

^١ النص الأساسي لزماله المدمنين المجهولين

مرحباً في زمالة المدمنين المجهولين

تم كتابة هذه النشرة للإجابة على بعض التساؤلات عن برنامج زمالة المدمنين المجهولين. رسالتنا بسيطة للغاية: لقد وجدنا أسلوب للعيش دون تعاطي المخدرات، بالإضافة إلى ذلك فإنه يسعدنا مشاركته مع أي شخص لديه مشكلة مع المخدرات.

مرحباً في أول اجتماع لك بزمالة المدمنين المجهولين، إن زمالة المدمنين المجهولين تقدم للمدمنين أسلوباً للحياة بدون مخدرات، وإن لم تكن واثقاً من أنك مدمّن فلا عليك، استمر فقط بالمجيء إلى اجتماعاتنا وسيتوفر لديك كل ما تحتاج من الوقت لتحسّم هذا الأمر.

لو كنت مثل الكثيرين منا عندما حضرنا أول اجتماع بزمالة المدمنين المجهولين فلابد أنك شديد التوتر وتشعر أن كل الحضور يركزون بأصواتهم عليك، لو صح هذا فإنك لست الوحيد، شعر الكثيرون منا بنفس الشعور، وهناك قول مفاده: "عندما تشعر بتوتر ما، فغالباً أنت في المكان الصحيح" فتحن نردد دائماً أنه لم يجيء أحد إلى زمالة المدمنين المجهولين بالخطأ، فغير المدمنين لا يضيعون وقتهم متسائلين إن كانوا مدمنين أم لا بل إنهم حتى لا يفكرون بالأمر، فإن كنت تتساءل عما إذا كنت مدمناً أم لا فإنك غالباً مدمّن، أعط نفسك الفرصة فقط لتستمع إلينا ونحن نشارك بعضنا البعض بما كان عليه حالنا فربما تسمع

شيئاً مألهواً لك ولا يهم إن كنت لا تستخدم نفس المحضرات الذي يذكره الآخرون، نوع المخدر الذي تستخدمنه لا أهمية له فأنت محل ترحيبنا إن كنت تنوي التوقف عن التعاطي. معظم المدمنين تتباهم نفس المشاعر ومساعدتنا لبعضنا البعض تكمن في التركيز على أوجه التشابه بيننا لا الإختلاف.

قد تشعر أنك خائف وبلا أمل وتظن أن هذا البرنامج لن ينجح كغيره مما جربت، أو تظن أنه سينجح مع غيرك وليس معك لأنك تشعر أنك مختلف عنا، معظمنا شعر بنفس المشاعر في بداية مجئنا لزماله المدمنين المجهولين، كنا نعلم بشكل ما أننا لا يمكننا الاستمرار في تعاطي المخدرات لكننا لم نعرف كيف نتوقف أو نظل ممتنعين، كنا جميعاً خائفين من التخلص من شيء أصبح له أهمية قصوى في حياتنا، وأراحتنا كثيراً أن نعرف أن شرط العضوية الوحيد لزماله المدمنين المجهولين هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

في البداية، كان معظمنا بلا ثقة وخائفين من تجربة أسلوب جديد لتحقيق ما نريد، والشيء الوحيد الذي كنا واثقين منه أن أساليبنا القديمة لم تأت بتبيحة تذكر، حتى بعد الامتناع لم تتغير حياتنا بسرعة وبدت أنشطتنا الاعتيادية كقيادة السيارة أو استخدام الهاتف في كثير من الأحيان غريبة ومخيفة وكأن الواحد منا أصبح شخصاً مختلفاً تماماً، وهنا تكمن أهمية الزماله والدعم الذي يقدمه مدمنون ممتنعون، فنببدأ في الاعتماد على الآخرين لاستعادة الطمأنينة التي نحتاجها بشدة.

ربما بدأت بالفعل تراودك أسئلة مثل: "نعم، ولكن" أو "ماذا لو كان"، على أية حال لو كانت لديك بعض الشكوك بعد فإليك بعض الاقتراحات البسيطة للمبتدئين: احضر قدر ما تستطيع اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين واجمع قائمة بأرقام هواتف أعضاء الزمالة لاستخدامها باستمرار خاصة عندما تكون الرغبة في التعاطي ملحة، فالإغراء ليس قاصراً على الأيام والساعات التي تقام فيها الاجتماعات، نحن الآن ممتنعون لأننا طلبنا العون، وما أعاذنا قادر على أن يعينك فلا تخشى من الاتصال بمدمن آخر يتعافي.

الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة إلى الإدمان النشط هي ألا تتعاطى تلك الجرعة الأولى من المخدر، فالطبيعي لمدمن هو التعاطي ومن أجل الامتناع عن تعاطي مواد تُغيّر المزاج وتؤثر على كيمياء العقل كان علينا إجراء تغييرات جذرية على المستوى الجسدي والعقلي والعاطفي والروحي، وقد وفرت لنا الخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين أسلوباً للتغيير، وكما قيل لنا: "قد تمتنع عن التعاطي بمجرد المجيء إلى الاجتماعات ولكن لستمرة في الامتناع وتجربة التعافي عليك ممارسة الخطوات الاثنتي عشرة". وهو أمر لا يقوى عليه المرء بمفرده، ففي زمالة المدمنين المجهولين نساند بعضنا البعض في محاولتنا أن نتعلم ونمارس أسلوباً جديداً للحياة يعيقنا أصحابه وبدون مخدرات.

في أول اجتماع لك ستقابل أشخاصاً تتباين مدد امتناعهم، وقد تتساءل كيف تمكنا من الامتناع لهذه المدة، لو واصلت

المجيء إلى اجتماعات زماله المدمنين المجهولين وظللت ممتنعاً عن التعاطي فسوف تفهم كيف ينجح هذا الأمر. هناك احترام واهتمام متتبادل بين المدمنين الممتنعين لأننا جميعاً كان علينا التغلب على مأساة الإدمان لهذا فنحن نحب بعضنا البعض وندعم بعضنا البعض في التعافي، فبرنامج زماله المدمنين المجهولين يشمل مبادئ روحانية ساعدتنا على البقاء ممتنعين، لن يُطلب منك شيء لكنك ستتلقي اقتراحات عديدة، هذه الزماله تمنحنا فرصة أن نعطيك ما وجدناه بها: أسلوباً للحياة بلا مخدرات، فنحن نعلم أنه يجب أن: "نمنحه للأخرين كي نحتفظ به".

فمرحباً! يسعدنا مجيك إلينا ونأمل أن تظل بيتنا. ومن المهم لك أن تعرف أنك ستسمع لفظ الله يتتردد كثيراً في اجتماعات الزماله، ما نعنيه هو قوّة أعظم من أنفسنا تجعل ما يبدو من المستحيل ممكناً، وجدنا هذه القوّة هنا، في زماله المدمنين المجهولين والبرنامج والاجتماعات وفي الناس. هذا هو المبدأ الروحاني الذي نجح في إيقائنا ممتنعين يوماً بيوم، وعندما يكون اليوم أطول مما تقوى عليه فكل خمس دقائق على حدة. تمكننا من النجاح معًا فيما فشلنا فيه فرادى، ونحن ندعوك لاستخدام قوتنا وأملنا حتى تكتشف في نفسك قوتك وأملك وربما يأتي اليوم الذي قد ترغب فيه أنت أيضاً في أن تشارك شخصاً آخر ما مُنح لك بدون مقابل.

استمر في العودة - فإنه ينجح !

للعضو الجديد

المدمنين المجهولين هي زمالة أو جمعية لا تهدف إلى الربح وت تكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم. فنحن مدمنون نتعافي ونجتماع باستمرار لنساعد بعضنا البعض كي نقى متعينا، ولا توجد أتعاب أو رسوم اشتراك فشرط العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

ليس شرطاً أن تكون متعناً عند مجئك إلينا لكننا نقترح عليك بعد أول اجتماع لك أن تستمر في العودة وأن تحضر متعناً، فلا يجب عليك انتظار جرعة زائدة أو حكم بالسجن لتطلب المساعدة من زمالة المدمنين المجهولين، وما كان الإدمان بمرض ميؤوس منه حيث يستحيل التعافي، فالغلب على الرغبة في تعاطي المخدرات ممكن بمساعدة برنامج الخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين وبزمالة مدمنون يتتعافون.

الإدمان مرض قد يصيب أي شخص، البعض منا تعاطى المخدرات بسبب استمتاعهم بها، بينما آخرون تعاطوها لكتبت مشاعر كانت لديهم في حين عانى آخرون من مرض جسدي أو عقلي وأصبحوا مدمنين على الأدوية الموصوفة في فترة مرضهم، والتحق بعضنا بصحبة تعاطي المخدرات لفترات وجيزة لكي نصبح رائعين واكتشفنا لاحقاً أننا لا نستطيع التوقف.

حاول الكثيرون منا التغلب على الإدمان وتيّرت لنا أحياناً راحة مؤقتة، لكن تبعها دائمًا استغراق في التعاطي أشد حتى من ذي قبل.

أياً كانت الظروف فهذا حقيقة لا يهم. الإدمان مرض متفاصل مثله مثل مرض السكري، ونحن لدينا حساسية ضد المخدرات ونهيّاتنا دائمةً واحدة: السجن أو المصحات أو الموت، فلو أصبحت حياتك غير قابلة للإدارة وتريد أن تحيا دون أن يكون تعاطي المخدرات ضرورة، فقد وجدنا لذلك سبيلاً. وإليك الخطوات الائتمانية عشرة لزماله المدمنين المجهولين التي نستخدمها يومياً لتساعدنا في السيطرة على مرضنا.

١. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.
٢. أصبحنا نؤمن بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.
٣. اخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.
٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متخصص وبلا خوف لأنفسنا.
٥. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقة.
٦. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.

٧. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
 ٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.
 ٩. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.
 ١٠. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.
 ١١. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الوعائية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحكنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.
 ١٢. بتحقق صحة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدميين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.
- التعافي لا يتوقف فقط عند الامتناع عن التعاطي، فعندما نمتنع عن كل المخدرات (نعم، هذا يعني الخمور والمarijuana أيضاً) نجد أنفسنا وجهاً لوجه مع أحاسيس لم ننجح أبداً في التعامل معها بل إنه قد تتبناها أحاسيس لم تكن لتتأتينا في الماضي ولا بد أن تكون مستعدين لمواجهة أحاسيسنا القديمة والجديدة كما هي.
- إننا نتعلم الإحساس بالمشاعر وندرك أنها لن تتمكن من إلحاقي الضرار بنا ما لم نتصرف على أساسها فبدلاً من التعامل على

أساسها تتصل ببعضها في زماله المدمنين المجهولين عندما تكون لدينا مشاعر لا نستطيع تحملها، فبالمشاركة نتعلم كيفية تجاوز هذه المشاعر، فمن المحتمل أنهم قد مرّوا بتجربة مماثلة وينقلون لك ما نجح معهم، وتذكر دائمًا أن المدمن بمفرده صديق سوء لنفسه.

الخطوات الائتية عشرة والأصدقاء الجدد والمُوجّهون جميعهم يساعدوننا في التعامل مع هذه الأحساس، ففي زماله المدمنين المجهولين تتضاعف بهجتنا بمشاركة أوقاتنا الجميلة وتتضاعل أحزاننا بمشاركة أوقاتنا السيئة، ولأول مرة في حياتنا لسنا مضطرين للمرور بأية تجربة وحدنا، فالآن بانتهائنا إلى مجموعة يمكننا تنمية علاقتنا بقوة عظمى ستكون معنا دائمًا.

نقترح عليك أن تبحث عن موجه بمجرد أن تعرف على الأعضاء في منطقتك، وهي ميزة أن يطلب من أحد أن يتولى توجيه عضو جديد فلا تتردد أن تطلب من أحد، فالتوجيه تجربة مشمرة للطرفين، فنحن جمِيعاً هنا لنساعد ونسعد، نحن التعاونون لابد أن نشاركك فيما تعلمناه حتى نحافظ على نمونا في برنامج زماله المدمنين المجهولين وعلى قدرتنا في الحياة دون مخدرات.

هذا البرنامج يمنحك الأمل فلا يتطلب منك غير الرغبة في الإيمان عن التعاطي والنية لتجربة هذا الأسلوب الجديد في الحياة.

احضر إلى الاجتماعات واستمع بعقل منفتح واطرح تساؤلاتك واحصل على أرقام الهواتف واستخدمها، وابق ممتنعاً لليوم فقط.

واسمح لنا أن نذكرك أيضاً بأن هذا البرنامج قائم على مبدأ المجهولية وتأكد بأن هو يتك سوف تظل في سرية تامة، "لا تهمنا نوعية أو كمية المخدرات التي كنت تتعاطاها أو بمن كانت صلاتك أو بما فعلته في الماضي أو بمدى غناك أو فقرك لكننا نهم فقط بما تريد أن تفعله بشأن مشكلتك وكيف نستطيع مساعدتك".

نظرة أخرى

قد تتنوع تعريفات الإدمان بقدر تنوع أساليب التفكير المبنية على البحث والتجربة الشخصية، وليس غريباً أن نجد أوجهاً عديدة صادقة للخلاف في التعريفات التي نسمعها... بعضها يناسب مجموعة أكثر من غيرها بناءً على ما لاحظوه وأصبحت حقائق معروفة لديهم. فلو تقبلنا هذه الحقيقة سنجد أنه ربما توجد وجهة نظر أخرى تستحق الفحص أملأاً في اكتشاف أسلوب أشمل للإدمان عموماً وأصلاح لتحقيق التواصل بينما جيئاً. ربما لو اتسعت مساحة اتفاقاتنا على ما لا ينطبق على الإدمان فسوف يصبح ما ينطبق على الإدمان أكثر وضوحاً.

ربما يمكننا الاتفاق على بعض النقاط الأساسية.

١. الإدمان ليس حرية

تُظهر طبيعة المرض وأعراضه الملحوظة هذه الحقيقة، نحن المدمنون نقدر الحرية الشخصية كثيراً، ربما لأننا نريدها بشدة لكن قليلاً ما نهارسها مع تطور مرضنا، حتى في فترات الامتناع تكون حريتنا مقيّدة حيث لا يمكننا الثقة إن كانت أفعالنا نابعة من رغبة واعية في تعاف مستمر أم من أمنية غير واعية للعودة للتعاطي، فنحن نلجأ للتلاعب بالناس والظروف وللتحكم

في كل تصرفاتنا مما يدمر تلقائيتنا... والتلقائية عنصر مكمل للحرية. ونفشل في إدراكحقيقة أن حاجتنا إلى التحكم نابعة من خوفنا من فقدان هذا التحكم. إن هذا الخوف القائم على إخفاقات سابقة وفشل في حل مشاكل الحياة يمنعنا من اتخاذ قرارات هادفة والتي لو عملنا بمقتضاها لزالت علينا الخوف الذي يعوقنا.

٢. الإدمان لا يحقق نمواً شخصياً

إن روتين الإدمان النشط برتبة طقوسه وافتعالاته وقهره واستحواذه علينا يجعلنا غير قادرين على التفكير والفعل الاهداف أو التجاوب معهما، فالنمو الشخصي عبارة عن جهد إبداعي وسلوك هادف؛ إنه يتضمن القدرة على الاختيار والتغيير ومواجهة الحياة بشرطها.

٣. الإدمان لا يحقق الرضا

يعزلنا الإدمان عن الناس والأماكن وكل ما يخرج عن عالمنا المنحصر في الحصول على المخدرات وتعاطيها وإيجاد الطرق والوسائل للاستمرار في عملية التعاطي. ومع تفاقم مرضينا نتسم بالعدوانية والاستياء والأنانية والتمحور حول أنفسنا ونستبعد كل اهتماماتنا الخارجية ونعيش في خوف وشك في الأنس الذين نضطر للاعتماد عليهم لتحقيق حاجتنا، وهذا يؤثر على كل جوانب حياتنا ونعتبر كل ما ليس مألوفاً تماماً غريباً

ومصدر خطر، فينكمش عالمنا وتصبح العزلة غايتنا، وقد يكون هذا هو طبيعة علتنا الحقيقة.
يمكن تلخيص كل ما سبق في أن...

٤. الإدمان ليس أسلوبًا للحياة

العالم المحكوم بالمرض والأنانية والتمحور حول الذات والانغلاق الذي يعيش فيه المدمن يستحيل أن يوصف بأنه أسلوب حياة؛ ربما يكون - على أفضل تقدير - أسلوبًا للبقاء حيًّا لفترة ما، وحتى في هذه الفترة الوجيزة فإنه أسلوب لل Yasus والدمار والموت.

إن أي أسلوب حياة ينشد الإشباع الروحاني يتطلب بالتحديد ما يقتضيه الإدمان: الحرية والنية الحسنة والعمل الإبداعي والنمو الشخصي.

مع الحرية تصبح الحياة ذات مغزى وتحتاج إلى تغيير وتطور وتنطليع للحياة أمامنا بأمل متعقل وإدراك أقوى وأعظم من رغباتنا وإنجازاتنا الشخصية لأنفسنا. هذه بالطبع بعض مظاهر التطور الروحاني الذي ينتج عن الممارسة اليومية للخطوات الاشتراكية عشرة لزماله المدمنين المجهولين.

إن النية الحسنة موقف يشمل الآخرين بالإضافة إلى أنفسنا، إنه يجعلنا نقدر حياة الآخرين كتقديرنا لحياتنا، ويصعب تحديد إن كانت المشاركة الوجدانية تنتج عن النية الحسنة أم العكس؛ فلو أمكننا اعتبار أن المشاركة الوجدانية هي قدرتنا على رؤية

واعية للآخرين في أنفسنا دون أن نفقد هويتنا لرأينا تشابهاً بين الاثنين، حين نقبل أنفسنا فكيف لنا أن نرفض الآخرين؟ إن المودة تأتي من رؤية أوجه التشابه، بينما يتبع عدم التسامح عن الاختلافات التي لا نقبلها.

إننا نستخدم في النمو الشخصي كلاً من الحرية والنية الحسنة في التعاون مع الآخرين، فنحن ندرك أننا لا نستطيع الحياة وحدنا؛ فالنمو الشخصي نمو أيضاً في علاقتنا بالناس، وعليينا أن نفحص قيمنا الشخصية والاجتماعية والروحانية والمادية لنحقق توازناً أفضل، فالنضج يتطلب هذا النوع من التقييم.

الجنون أو المصحات أو الموت هي النهايات الوحيدة في الإدمان النشط، أما في التعافي - وبعون قوتنا العظمى وخطوات زمالة المدمنين المجهولين - فكل شيء متاح لذلك.

إن الفعل الإبداعي ليس أمراً غامضاً برغم كونه جهداً داخلياً لإعادة بناء وجمع شتات شخصياتنا المضطربة والمحطمة، فهو غالباً ما يعني الإصغاء لمشاعرنا الداخلية وإحساسنا الفطري الذي نظن انهم لانه جمع نافعين لنا أو للآخرين، ثم التصرف على أساسهما بتلقائية، هنا يتضح الكثير من المبادئ الأساسية لتصرفاتنا وحياتها نستطيع اتخاذ القرارات انطلاقاً من مبادئ ذات قيمة حقيقية لنا.

يتضح الهدف من الخطوات الائتمي عشرة لزماملة المدمنين المجهولين حين نكتشف أن الاعتماد على قوة عظمى - على قدر فهمنا - يتحقق احترام الذات والاعتماد على النفس، نحن نعرف أننا لسنا أعلى أو أدنى من أي شخص آخر، فقيمتنا الحقيقة

تكمّن في التكّييف مع أنفسنا. ومع الشعور بالمسؤولية تجاه أنفسنا وتصرّفاتنا تحتل الحرية المقام الأول في حياتنا. وبالممارسة اليومية نحافظ على حريتنا وننميها، وهذا فعل إبداعي بلا حدود. أما النية الحسنة فهي بالطبع بداية أي نمو روحي، وهو يُكسب تصرّفاتنا جبًاً وعاطفة. حينما تظهر هذه الأهداف الثلاثة: الحرية والفعل الإبداعي والنية الحسنة في الخدمة داخل الزمالة - دون انتظار مكافأة شخصية - فإنها تثمر تغييرات ذات نتائج مبهرة ولا حصر لها، لذلك فالخدمة أيضاً قوة أعظم من أنفسنا وتعني الكثير للجميع.

امتناني يعبر عن نفسه
عندما أهتم بالآخرين وأشار كهم
أسلوب زمالة المدمنين المجهولين

كيف ينجح البرنامج؟

إذا كنت ت يريد ما نقدمه لك وتنوي بذل الجهد للحصول عليه فأنت إذاً مستعد لاتخاذ خطوات معينة، فإليك المبادئ التي مكتتبنا من التعافي.

١. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.

٢. توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.

٣. اتخاذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.

٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متخصص وبلا خوف لأنفسنا.

٥. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.

٦. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.

٧. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.

٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.

٩. قدمنا إصلاحات مباشرة لمؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.

١٠ . واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا
اعترفنا بذلك فوراً.

١١ . سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الوعية
بإله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحك المعرفة لمشيئته
لنا والقوة على تنفيذها.

١٢ . بتحقق صحة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه
الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة
هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

يبدو هذا وكأنه أمر كبير ولا نستطيع القيام به دفعهً واحدة،
إنما لم نصبح مدمنين في يوم واحد فتذكر إذاً خذ الأمور ببساطة.
هناك شيء واحد أكثر من أي شيء آخر سوف يهزمنا في
تعافيينا، اللامبالاة بالمبادئ الروحانية أو عدم تحملها. وهناك
ثلاثة لا غنى لنا عنها، هي الأمانة والتفتح الذهني والنية،
وبالتالي بهذه المبادئ فتحن على الطريق الصحيح.

نحن نشعر بأن أسلوبنا في التعامل مع مرض الإدمان واقعي
 تماماً، فمساعدة مدمن لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها
إطلاقاً. نحن نشعر بأن طريقتنا عملية، لأن المدمن هو الأقدر
على فهم ومساعدة مدمن آخر. نحن نؤمن بأننا كلما سارعنا
لمواجهة مشاكلنا داخل مجتمعنا وفي حياتنا اليومية، سارعنا بأن
نصبح أعضاء مقبولين ومسؤولين ومنتجين في هذا المجتمع.
إن الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة إلى الإدمان
النشط هي ألا نتعاطى تلك الجرعة الأولى من المخدر. فإذا كنت

مثلكما فأنت تعرف أن جرعة واحدة هي أكثر من اللازم وآلاف الجرعات لا تُشبع أبداً. ونؤكّد بشدة على ذلك لأننا نعرف أننا عندما نتعاطي المخدرات بأي شكل من الأشكال أو نستبدل نوعاً بآخر فإننا نطلق العنان لإدماننا من جديد.

والاعتقاد بأن الخمر مختلف عن باقي المخدرات قد تسبّب في انتكاس الكثير من المدمنين، فقبل مجئنا إلى زمرة المدمنين المجهولين نظر العديد منا للخمر نظرة مختلفة ولكننا لا نستطيع أن نتحمل مغامطة أنفسنا بخصوص هذه النقطة، فالخمر مخدر ونحن أناس نعاني من مرض الإدمان ويتحتم علينا الامتناع عن كافة أنواع المخدرات لتعافي.

إليك بعض الأسئلة التي سألناها لأنفسنا: هل نحن واثقون بأننا نريد التوقف عن تعاطي المخدرات؟ هل ندرك أننا بلا سيطرة حقيقة على المخدرات؟ هل ندرك أننا - على المدى الطويل - لم نكن نتعاطى المخدرات بل هي التي كانت تستهلكنا؟ ألم نكن نزلاء سجون ومؤسسات تولت عنا تصريف شؤوننا في أوقات ما؟ هل نقبل تماماً حقيقة أن الفشل كان مصير كل محاولاتنا للتوقف عن تعاطي المخدرات أو للسيطرة عليها؟ هل نعلم أن المخدرات أكسبتنا صفات لم نكن نريدها، فأصبحنا غير آمناء ومخادعين ومتشبّثي الرأي ومتناقضين مع أنفسنا ومع الناس من حولنا؟ هل نؤمن حقاً بأن المخدرات جعلتنا أناساً فاشلين؟ أثناء تعاطينا للمخدرات كان الواقع مؤلماً لدرجة أنها فضلتنا تناصيه، وحاولنا إخفاء آلامنا عن الآخرين فعزلنا أنفسنا وعشنا

في سجون من الوحيدة ببنيناها بأنفسنا. وفي غمرة هذا اليأس طلبنا المساعدة من برنامج زماله المدمنين المجهولين. وعندما جئنا إلى زماله المدمنين المجهولين كنا مفلسين جسدياً وذهنياً وروحانياً. كان الألم قد استبد بنا طويلاً فكنا مستعدين لفعل أي شيء لتوقف عن تعاطي المخدرات.

كل أملنا هو أن نسير على طريق من واجهوا نفس المعضلة ووجدوا سبيلاً للنجاة، نحن نلقي القبول في زماله المدمنين المجهولين بغض النظر عمن نكون أو من أين أتينا أو ماذا فعلنا في ماضينا؛ فإذاً يوفر لنا أرضية مشتركة من التفاهم.

ونتيجة لحضورنا بعض الاجتماعات بدأنا نشعر بأننا أخيراً ننتمي لمكان ما، ففي هذه المجتمعات نتعرف على الخطوات الائتية عشرة لزماله المدمنين المجهولين، ونتعلم تطبيقها بالترتيب والعمل بها يومياً، فالخطوات هي الحل بالنسبة لنا، إنها عدة النجاة، بل هي خط الدفاع ضد إدماننا لهذا المرض المميت. إن خطواتنا هي المبادئ التي تجعل تعافينا ممكناً.

الخطوة الأولى

"اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة".

لا يهم نوع أو كمية المخدرات التي تعاطيناها، ففي زماله المدمنين المجهولين لا بد أن تكون الأولوية للامتناع عن التعاطي، نحن ندرك أننا لا يمكن أن نحيا مع الاستمرار في تعاطي المخدرات، وعندما نعترف بالعجز وعدم قدرتنا على

إدارة حياتنا نفتح الباب للتعافي، فلا يمكن لأحد أن يقنعنا بأننا مدمنين، إنما يجب أن نقر بهذا الاعتراف بأنفسنا. وعندما يتشكك بعضنا في هذا الأمر نسأل أنفسنا: "هل يمكنني السيطرة على تعاطي لأي نوع من المخدرات الذي بدوره يؤثر على العقل أو المزاج؟"

بمجرد ذكر السيطرة سيرى معظم المدمين أنها مستحيلة، نحن نجد أنه ليس بوسعنا السيطرة على تعاطينا لأية مدة أياً كانت المحصلة.

هذا يبين بوضوح أن المدمن ليست له سيطرة على المخدرات، فالعجز معناه أننا نتعاطى على الرغم منا... وإذا كان لا نستطيع التوقف عن تعاطي المخدرات فكيف نقول لأنفسنا أننا نملك السيطرة عليها؟ عدم القدرة على التوقف - حتى بأشد الإرادات صلابة وأكثر الرغبات إخلاصاً - هو ما نعنيه بقولنا: "لا خيار أمامنا إطلاقاً"، ولكننا نملك خياراً عندما نكاف عن محاولة تبرير تعاطينا.

لم نأت إلى هذه الزمالة صدفة ونحن نفيض حباً أو أمانة أو تفتحاً ذهنياً أو بالنية، بل وصلنا إلى مرحلة حيث لم نعد نستطيع الاستمرار في التعاطي بسبب المعاناة الجسدية والذهنية والروحانية، فعندما هزمنا أصبحنا عازمين.

وعدم القدرة على التحكم في التعاطي هو أحد أعراض مرض الإدمان، فنحن بلا قوة ليس فقط تجاه المخدرات لكن أيضاً تجاه إدماننا، لا بد لنا من الاعتراف بهذه الحقيقة حتى

نتعافي، فالإدمان مرض جسدي وذهني وروحي يصيب كل نواحي حياتنا.

يتمثل الجانب الجسماني لمرضنا في تعاطينا القهري للمخدرات: عدم قدرتنا على التوقف عندما نبدأ في التعاطي. الجانب العقلي لمرضنا هو الفكرة السيطرة أو الرغبة الطاغية في التعاطي، حتى وإن كنا بذلك ندمر حياتنا. الجانب الروحي لمرضنا هو تحورنا الكامل في ذواتنا. شعرنا أنه بإمكاننا التوقف متى شئنا، بالرغم من كل الدلائل التي كانت تشير لعكس ذلك. الإنكار والاستبدال والإساغة والتبرير وعدم الثقة بالأخرين والإحساس بالذنب والإحراج والانحلال الأخلاقي والتدهور والعزلة فقدان السيطرة هي كلها من نتائج مرضنا. مرضنا متفاقم، لا شفاء منه وميت. يشعر معظمنا بالارتياح عندما نكتشف أننا نعاني من مرض وليس من قصور أخلاقي.

نحن لسنا مسؤولين عن مرضنا لكننا مسؤولون عن تعافينا، وقد حاول معظمنا التوقف عن التعاطي بأسلوبه الخاص لكننا لم نستطع أن نحيا بالمخدرات أو بدونها فاعترفنا أخيراً أننا بلا قوة تجاه إدماننا.

حاول معظمنا التوقف عن التعاطي بقوة الإرادة وحدها وكان هذا حلاً مؤقتاً، واكتشفنا أن الإرادة وحدها لن تصمد لمدة قصيرة أو طويلة. وجربنا ما لا يحصى من أساليب العلاج؛ أطباء نفسيين ومستشفيات ونزلاء لإعادة التأهيل وعلاقات حب والانتقال لمدن جديدة ووظائف جديدة، وكل ما جربناه كان مصيره الفشل، وبدأنا نكتشف أننا كنا نبرر أشد التصرفات حماقة

لنختلق العذر لأنفسنا في الدمار الذي أحقناه بحياتنا بسبب تعاطي المخدرات.

سيظل الأساس الذي يقوم عليه تعافينا مهدداً ما لم نتخلص من تحفظاتنا أيًّا كانت، فالتحفظات تسلينا فوائد هذا البرنامج، فبتخلصنا من التحفظات نستسلم، و ساعتها - وليس في أي وقت آخر - نستطيع تلقي المساعدة للتعافي من مرض الإدمان.

السؤال الآن هو: "ما دمنا بلا قوة فكيف ستساعدنا زمالة المدمنين المجهولين؟" البداية تكون بطلب المساعدة، إن أساس برنامجنا يقوم على أن نعترف نحن بأنفسنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا وعندما تتقبل هذه الحقيقة تكون قد أكملنا الجزء الأول من الخطوة الأولى.

ولا بد لنا من الاعتراف قبل أن يكتمل أساس تعافينا، فلو توقفنا عند الجزء الأول نكون قد عرفنا نصف الحقيقة؛ نحن بارعون في التلاعب بالحقيقة، فنعرف ونقول: "نعم، أنا بلا قوة تجاه إدماني" ثم من جهة أخرى نتحدث لأنفسنا لنتقول: "عندما أستعيد زمام أمور حياتي سأتتمكن من التعامل مع تعاطي المخدرات"... مثل هذه الأفكار والتصيرات عادت بنا إلى الإدمان النشط من جديد ولم يطرأ بذهننا أن نتساءل "إن لم نستطع السيطرة على المخدرات فكيف سنستطيع السيطرة على حياتنا؟"

كنا بؤساء بدون المخدرات وكانت حياتنا غير قابلة للإدارة. فقدان الوظيفة والإهمال والدمار تعتبر بسهولة من صفات الحياة الغير قابلة للإدارة، فتصاب عائلاتنا بوجه عام بخيبة أمل وارتباك وحيرة من تصرفاتنا وكثيراً ما يهجروننا أو يتبرؤون منا.

كما أن الحصول على وظيفة وتقبل المجتمع لنا وإعادة العلاقات مع عائلاتنا لا تعني أننا تعافينا.

اكتشفنا أن الخيار الوحيد أمامنا هو أن نغير طريقتنا القديمة في التفكير أو نعود إلى تعاطي المخدرات، ومع بذل أقصى الجهد سينجح هذا البرنامج معنا كما نجح مع غيرنا... فعندما لم نعد نتحمل أساليبنا القديمة بدأنا تغير، ومن تلك اللحظة فصاعداً بدأنا نرى أن كل يوم دون تعاطي هو يوم ناجح مهما حدث فيه. التسليم معناه أنه لم يعد علينا أن نحارب بعد الآن، فنحن نتقبل إدماننا وحياتنا كما هما، ونصبح مستعدين لعمل أي شيء للبقاء ممتنعين، حتى الأشياء التي لا نحب عملها.

كان الخوف والشك قد استحوذا علينا قبل عملنا بالخطوة الأولى، وفي هذه المرحلة شعر الكثيرون منا بالضياع والخيرة، شعرنا باختلاف... بتطبيقنا لهذه الخطوة، أكدنا تسلি�منا لمبادئ زماله المدمنين المجهولين وبعد التسليم فقط نتمكن من التغلب على عزلة الإدمان. ونبداً في تلقي المساعدة عندما نستطيع الاعتراف بالهزيمة الكاملة؛ وقد يكون هذا مخيفاً لكنه الأساس الذي نبني عليه حياتنا.

الخطوة الأولى تعني أننا لسنا مضطرين للتعاطي مرة أخرى، مما يمنحك حرية كبيرة. لقد استغرق بعضنا وقتاً ليدرك أن حياته أصبحت غير قابلة للإدارة بينما كان هذا هو الشيء الوحيد الواضح لدى الآخرين. كنا نعلم في أعماقنا أن للمخدرات قوة تحولنا إلى أشخاص لم نكن نرغب أن نكون كذلك.

نتحرر من قيودنا من خلال الامتناع عن التعاطي وأداؤنا هذه الخطوة، لكن أيّاً من هذه الخطوات لا تنجح بعضاً سحرية، فنحن لا ننطق فقط بكلمات هذه الخطوة بل نتعلم أن نجعلها منهجاً للحياة، ونرى بأعيننا أن هذا البرنامج لديه ما يقدمه لنا. لقد وجدنا الأمل ويمكننا تعلم أن يكون لنا دور في هذا العالم الذي نعيش فيه، ويمكننا أن نجد معنى وهدفاً للحياة ونقذ أنفسنا من عدم الصواب والحرمان والموت.

فعندما نعترف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا، نفتح الباب لقوة أعظم منا لتساعدنا، فليس مهمًا أين كنا، لكن المهم إلى أين ستجه.

الخطوة الثانية

"توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب."

لا بد من الخطوة الثانية اذا كنا نريد تحقيق تعاف مستمر، فالخطوة الأولى تشعرنا بالحاجة للإيمان بشيء يمكنه مساعدتنا عند انعدام قوتنا وعدم جدواها وقلة حيلتنا.

تركـتـ الخطـوةـ الأولىـ فـرـاغـاـ فيـ حـيـاتـنـاـ وـنـحـتـاجـ لـشـيءـ يـمـلـأـهـ،ـ وـهـذـاـ هـوـ الـهـدـفـ مـنـ الـخـطـوةـ الـثـانـيـةـ.

لم يأخذ بعضنا هذه الخطوة مأخذ الجد في البداية، بل مررنا عليها مرور الكرام، فاكتشفنا أن الخطوات التالية لن تنجح إلا بتطبيق الخطوة الثانية، حتى عندما اعترفنا أننا بحاجة للمساعدة

في مشكلتنا مع المخدرات لم يعترف الكثيرون منا بالحاجة للإيمان والصواب.

نحن مرضى: لدينا مرض متفاقم وقاتل ولا شفاء منه، وبطريقة أو بأخرى كنا نشتري دمارنا بالتقسيط... جياعنا؛ من المدمن الذي يخطف حافظة نقود إلى السيدة العجوز اللطيفة التي تردد على طبيبين أو ثلاثة للحصول على وصفة دواء قانونية، هناك شيء مشترك وهو أننا نسعى إلى دمارنا مرة بعد مرة بتذكرة أو بجموعة حبوب أو بزجاجة حتى نموت، إنه في أقل القليل جزء من عدم صواب الإدمان. إن الثمن الذي يدفعه المدمن الذي يبيع جسده من أجل جرعة قد يبدو أعلى من ذلك الذي يدفعه المدمن الذي يكذب على الطبيب، لكن في النهاية كلاهما يدفع حياته ثمناً لمرضه، فعدم الصواب هو أن نكرر نفس الأخطاء ونتوقع نتائج مختلفة.

عندما نأتي إلى البرنامج يدرك الكثيرون منا أننا كنا نعود إلى تعاطي المخدرات المرة تلو الأخرى حتى مع علمنا بأننا ندمر حياتنا، فعدم الصواب هو تعاطي المخدرات يوماً بعد يوم مع العلم بأن التعاطي لا يؤدي إلا إلى الدمار الجسدي والذهني، واضح مظهر لعدم الصواب في المرض هي فكرة التعاطي المسيطرة.

اسأل نفسك هذا السؤال، هل أعتقد أنه من الجنون أن أتوّجه لشخص ما قائلاً: "هل تمنعني من فضلك أزمة قلبية أو حادث مميت؟" لو اتفقت معنا على أن هذا ضرب من الجنون فلن يكون لديك مشكلة في تطبيق الخطوة الثانية.

أول ما نفعله في هذا البرنامج هو الامتناع عن تعاطي المخدرات، وفي هذه المرحلة نبدأ في الشعور بألم الحياة دون مخدرات أو أي بديل لها، ويدفعنا هذا الألم للبحث عن قوة أعظم من أنفسنا يمكنها تخليصنا من فكرة التعاطي المسيطرة.

معظم المدمنين يتشاربون في عملية التوصل للإيمان، فأغلبنا كان يفتقر إلى علاقة ناجحة مع قوة عظمى، وتبدأ تنمية هذه العلاقة ببساطة بأن نعترف بإمكانية وجود قوة أعظم من أنفسنا. معظمنا لا يجد صعوبة في الاعتراف بأن الإدمان أصبح قوة مدمرة في حياتنا ولم يتتج عن أفضل جهودنا سوى المزيد من الدمار واليأس. وفي مرحلة ما أدركنا أننا بحاجة إلى قوة أعظم من إدماننا. وفهمنا للقوة الأعظم منا متروك لنا ولن يحدد لنا أحد، قد نسميتها المجموعة أو البرنامج أو الله والإرشادات الوحيدة التي نقترب إليها هي أن تكون هذه القوة محبة وعطوفة وأعظم من أنفسنا... ولا يجب أن تكون متدينين لتنقبل هذه الفكرة لكن المهم أن تتفتح عقولنا للإيمان، قد نجد صعوبة في هذا الأمر لكن بعقول مفتوحة دائمًا ستتوصل إن آجلاً أو عاجلاً للمساعدة التي نحتاجها.

لقد تحدثنا واستمعنا للآخرين ورأينا آخرين يتعارفون وأخبرونا عما نجح معهم وبدأنا نرى أدلة على وجود قوة لا يمكن تفسيرها تماماً، أمام هذه الأدلة بدأنا نقبل وجود قوة أعظم من أنفسنا، ويمكننا الاعتماد على هذه القوة قبل أن نفهمها بوقت طويل.

مع رؤيتنا لصدق ومعجزات تحدث في حياتنا يتحول التقبل إلى ثقة وينمو لدينا شعور بالارتياح لقوتنا العظمى كمصدر للقوة، ومع تعلمنا الثقة في هذه القوة نبدأ في التغلب على خوفنا من الحياة.

عملية التوصل إلى الإيمان تعيدنا إلى الصواب فمن هذا الإيمان تنبع القوة التي تحركنا للعمل، ولا بد لنا من تقبل هذه الخطوة لنضع أقدامنا على طريق التعافي، وعندما ينمو إيماننا نكون مستعدين للخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة

"اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعنایة الله على قدر فهمنا".

نحن المدمنون كثيراً ما أوكلنا إرادتنا وحياتنا لقوة مدمرة، حين كانت إرادتنا وحياتنا محكومة بالمخدرات، كنا أسيري حاجتنا للإشباع الفوري التي كانت تمنحنا إيهام المخدرات، في هذا الوقت كان كياننا بالكامل - جسداً وعقلاً وروحًا - محكوماً بالمخدرات. كان ذلك ممتعاً لفترة ثم بدأت النشوة تتلاشى وتكتشف لنا الوجه القبيح للإدمان ووجدنا أنه كلما ارتفع تعاطينا للمخدرات انحدرنا إلى الأسفل فواجهنا أحد الخيارين: إما أن نعاني أعراض الانسحاب أو نتعاطى المزيد من المخدرات. صادف جميعنا يوماً لم تعد فيه خيارات بل كان علينا أن نتعاطى، وحيث أننا وهبنا إرادتنا وحياتنا للإدمان، بدأنا - في غمرة يأسنا - نبحث عن طريق آخر؛ اتخذنا قراراً في زماله

المدمين المجهولين بأن نوكل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا. إنها خطوة عملاقة. ولا يتحتم أن يكون المرء متديناً، فأي شخص يمكنه تطبيق هذه الخطوة وكل ما تتطلب هي النية، فلا يلزم إلا أن نفتح الباب لقوة أعظم من أنفسنا.

مفهومنا عن الله يأتي من المعتقد الخاص بنا والذي نؤمن به وينجح معنا بما يمكن لهذا المفهوم أن يتحقق في حياتنا من نتائج. إن الكثيرين منا ينحصر إدراكهم لله، لأنه يجسد تلك القوة التي تعينا على الامتناع عن التعاطي. لك الحق في مفهومك عن الله حسب معتقداتك بلا قيود، لذلك ينبغي أن نكون صادقين في إيماننا من أجل النمو الروحاني.

اكتشفنا أنه ليس علينا إلا المحاولة، وعندما بذلنا قصارى جهدنا نجح البرنامج معنا كما نجح مع عدد لا يحصى من الأشخاص غيرنا. لا تنص الخطوة الثالثة على: "وكلنا حياتنا لعناية الله" بل نصها هو: "اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا". نحن الذين اتخذنا القرار، لم تتخذه لنا المخدرات أو عائلاتنا أو ضابط أو قاض أو معالج أو طبيب، بل اتخذناه نحن! لأول مرة منذ تعاطينا المخدر نتخذ قراراً بأنفسنا.

كلمة قرار تستدعي الفعل وهذا القرار يقوم على الإيمان، وليس علينا سوى أن نؤمن بأن المعجزة التي نراها تؤتي ثمارها في حياة مدمرين ممتنعين قد تحدث لأي مدمم راغب في التغيير. نحن ببساطة ندرك أن هناك قوة خاصة بالنمو الروحاني يمكنها مساعدتنا في أن نصبح أكثر تساحماً وصبراً وفعلاً في معاونة الغير. قال الكثيرون منا: "خذ إرادتي وحياتي أرشدني في تعافيّ وعلمني

كيف أعيش." الراحة الناتجة عن "إرخاء القبضة عن الأمور" تساعدننا في تطوير حياة تستحق أن نحيها.

التسليم لإرادة قوتنا العظمى يصبح أسهل مع الممارسة اليومية، ونجح عندما نخلص في المحاولة. ويبدأ الكثيرون منا يومهم بطلب من قوتنا العظمى أن ترشدنا.

بالرغم من أنها نعرف أن "توكيل إرادتنا وحياتنا" ينجح فقد نسترد هما بل وربما نغضب لأن الله يسمح لنا باستردادهما. أحياناً أثناء تعافينا يكون قرار طلب المساعدة من الله هو أعظم مصادرنا للقوة والشجاعة. وغالباً لا يمكننا اتخاذ هذا القرار بالقدر الكافي من المرات، فنستسلم بهدوء، وندع الله كمن نفهمه يعني بنا.

في البداية دارت في رؤوسنا الأسئلة: "ماذا سيحدث عندما أسلم حياتي لعنایة الله؟ هل سأصبح كاملاً؟" علينا أن نكون أكثر واقعية، كان على بعضنا أن يتوجه لعضو ذي خبرة في زماله المدمنين المجهولين بالسؤال: "كيف كان الأمر بالنسبة لك؟" ستختلف الإجابة من عضو إلى عضو، وأغلبنا يشعر بأن تفتح الذهن والنية والتسليم هي مفاتيح هذه الخطوة.

لقد سلمنا إرادتنا وحياتنا لقوة أعظم من أنفسنا، فلو كنا جادين ومخلصين سنلاحظ تحسناً، وتقل مخاوفنا ويبدا إيماناً في النمو مع تعلمنا المعنى الحقيقي للتسليم. فلم نعد نقاوم الخوف أو الغضب أو الشعور بالذنب أو الشفقة على الذات أو الاكتئاب، وندرك أن القوة التي أتت بنا إلى هذا البرنامج ما زالت معنا وستبقى ترشدنا إن مكناها من ذلك. ونبدأ ببطء في

التخلص من الإحباط والخوف واليأس، والدليل على نجاح هذه الخطوة يظهر في أسلوب حياتنا.

أصبحنا نستمتع بالحياة ونحن ممتنعين ونريد المزيد من الأشياء الجميلة التي تحملها لنا زماله المدمنين المجهولين، ونعلم الآن أننا لا يمكن أن نوقف برنامجنا الروحاني فنحن نريد كل ما نستطيع الحصول عليه.

نحن الآن مستعدون لأول تقييم شخصي أمين لأنفسنا ونبدأ في الخطوة الرابعة.

الخطوة الرابعة

"قمنا بعمل جرد أخلاقي متخصص وبلا خوف لأنفسنا".

الهدف من إجراء جرد أخلاقي متخصص وبلا خوف لأنفسنا هو أن نُصنِّف الارتباك والتناقضات في حياتنا، لكي نكتشف حقيقة أنفسنا. فنحن نبدأ في تطبيق أسلوب جديد للحياة ونحتاج للتخلص من الأوزار والمصائد التي كانت تتحكم فينا وتمتنع نمونا.

يخشى الكثيرون منا أن يكون بداخلنا قوة مُهدّدة ومخيفة ستدمّرنا لو أطلق لها العنان وننحن نقترب من هذه الخطوة، وقد يدفعنا هذا الخوف إلى تأجيل إجراء جردنا، بل وقد يحول تماماً دون قيامنا بهذه الخطوة الخامسة. لقد اكتشفنا أن الخوف ليس إلا افتقار إلى الإيمان، وقد وجدنا إلهاً محبأً يمكننا اللجوء إليه فلا يجب أن نخاف بعد الآن.

كنا دوماً خبراء في خداع أنفسنا واحتلاق الأعذار. ويمكننا التغلب على هذه العقبات بكتابة الجرد، فكتابة الجرد ستتحرر أجزاءً وجوانبًا في عقلنا الباطن تظل مخبأة عند مجرد التفكير أو التحدث عن مكنون أنفسنا. وبمجرد أن تصبح مكتوبة على الورق يسهل كثيراً أن نرى جوهر حقيقتنا ويصعب كثيراً أن ننكره. التقىيم الأمين للنفس هو أحد مفاتيح أسلوب حياتنا الجديد.

لواجه الحقيقة، عندما كنا نتعاطى لم نكن أمناء مع أنفسنا. ونصبح أمناء مع أنفسنا عندما نعترف أن الإدمان هزمنا وأننا نحتاج إلى المساعدة. استغرقنا وقتاً طويلاً لنعرف بالهزيمة واكتشفنا أننا لن نتعافي جسدياً وذهنياً وروحانياً بين عشية وضحاها، وستساعدنا الخطوة الرابعة في المضي قدماً نحو تعافينا. واكتشفت أغلبنا أننا لسنا بشعين أو رائعين كما افترضنا، وتُفاجئنا حقيقة أن نجد صفات حسنة في جردننا. كل من قضاوا بعض الوقت في البرنامج وطبقوا الخطوة الرابعة يقولون إن الخطوة الرابعة كانت نقطة تحول في حياتهم.

يخطئ بعضنا ببعض الخطوة الرابعة على أنها اعتراف بمدى بشاعتنا وكم كنا أناساً سيئين. الاستغراق في أسى عاطفي يمكن أن يكون خطيراً في أسلوب حياتنا الجديد وهذا ليس هدف الخطوة الرابعة، فنحن نحاول تحرير أنفسنا من الحياة بالأسلوب القديم عديم الفائدة، ونحن نطبق الخطوة الرابعة لتنمو ونكتسب قوة وبصيرة، ولنا أن نبدأ الخطوة الرابعة بعدد من الطرق.

الخطوات الأولى والثانية والثالثة هي الإعداد اللازم لتحول بالإيمان والشجاعة لكتابة جرد أخلاقي بلا خوف، ونصح بأن تراجع الخطوات الثلاث الأولى مع الموجّه قبل بدء الرابعة. ففهممنا لهذه الخطوات يريحنا، لنمنع أنفسنا امتياز الشعور بالرضا عما نفعله فكم تخبطنا من قبل ولم نتوصل لشيء، فلنبدأ الآن الخطوة الرابعة ونتحرر من الخوف، فلنكتب ببساطة بأفضل ما يمكننا في الوقت الحالي.

لا بد أن ننتهي من الماضي لا أن نتعلق به، نريد أن نواجه الماضي وجهاً لوجه ونراه على حقيقته ثم نتركه حتى يمكننا أن نحيا اليوم. كان الماضي شبحاً مستتراً بالنسبة لمعظمنا وكنا نخشى رفع الستار عنه خوفاً مما قد يفعله الشبح بنا. لسنا مضطرين لمواجهة الماضي وحدنا فإنادتنا وحياتنا الآن في يد قوتنا العظمى. بدا من المستحيل أن نكتب جرداً دقيقاً وأميناً، كان هذا صحيحاً عندما كنا نتصرف معتمدين على قوتنا الذاتية. فقبل أن نبدأ في الكتابة فلنأخذ لحظات قليلة في سكون طالبين القوة لنكون دقيقين وبلا خوف.

نبدأ في الخطوة الرابعة بالتواصل مع أنفسنا، فنكتب عن نفائصنا مثل الشعور بالذنب والخزي والندم والشفقة على الذات والاستياء والغضب والاكتئاب والإحباط والخيرة والوحدة والقلق والخيانة واليأس والفشل والخوف والإنكار. نكتب بما يزعجنا الآن، حيث إننا نميل إلى التفكير السلبي، فكتابته تمنحنا الفرصة للقاء نظرة على ما يحدث.

يجب أيضاً وضع المزايا في الاعتبار لو كنا نريد تكوين صورة دقيقة وكاملة عن أنفسنا، وهو أمر عسير بالنسبة لمعظمنا حيث يصعب علينا تصور أن لدينا صفات جيدة، لكننا جميعاً نملك مزايا ونكتشف الكثير منها حديثاً أثناء تطبيق البرنامج، مثل الامتناع عن التعاطي وتفتح الذهن وإدراك وجود الله والأمانة مع الآخرين والتقبل والفعل الإيجابي والمشاركة وتوفّر النية والشجاعة والإيمان والعطف والامتنان والطيبة والكرم، كما يجب أن يتضمن جردننا جزءاً عن علاقاتنا العاطفية.

نراجع تصرفاتنا في الماضي وسلوكنا الحالي لنحدد ما نود الإبقاء عليه وما نود التخلص منه. لن يجبرنا أحد على التخلص من أسباب تعاستنا. لقد اكتسبت هذه الخطوة سمعة بأنها صعبة لكنها في الواقع سهلة جداً.

نكتب الجرد دون النظر إلى الخطوة الخامسة بل نطبق الخطوة الرابعة وكأنه لا توجد خطوة خامسة، لذا أن نجلس وحدنا أو بجانب آخرين لنكتب. أياماً ما يريح الكاتب نفسه يؤدي الغرض، ولتكن الكتابة كما يتطلب الأمر مطولة أو قصيرة، وأصحاب الخبرة يمكنهم مساعدتنا. المهم أن تكتب جرداً أخلاقياً، وإن أزعجك تعبير أخلاقي فلتسممه جرداً بالإيجابيات والسلبيات.

الأسلوب الصحيح لكتابة الجرد هو أن تشرع في كتابته! التفكير في الجرد والحديث عنه واحتلاق نظريات بشأنه لن تؤدي لكتابته، بل نجلس ومعنا كراسة ونطلب الإرشاد ثم نمسك بقلم ونببدأ في الكتابة، أياماً ما يخطر على بالنا يصلح لتدوينه في الجرد... عندما ندرك أننا سنخسر القليل ونربح الكثير سنبدأ هذه الخطوة.

هناك قاعدة أساسية مفادها أننا قد نكتب أقل مما يجب لكن أبداً ليس أكثر مما يجب؛ الجرد يلائم كاتبه. قد يبدو هذا عسيراً أو مؤلماً بل ومستحيلاً وقد تخشى من أن التواصل مع مشاعرنا الداخلية سيطلق العنان لسلسلة ردود فعل طاغية من الألم والفزع، وقد نشعر بأننا نتجنب كتابة الجرد خوفاً من الفشل. عندما نتجاهل مشاعرنا يصبح التوتر أكثر مما نتحمل، والشعور بالهلاك الوشيك يكون عظيماً بحيث يطغى على الخوف من الفشل.

يصبح الجرد مصدراً للراحة لأن آلام كتابته أقل من آلام عدم كتابته، ونتعلم أن الألم قد يكون عاملاً محفزاً في التعافي، لذا فمواجنته أمراً لا مفر منه. ويبدو أثناء اجتماعات الخطوات أن كل ما يذكر متعلق بالخطوة الرابعة أو بعمل جرد يومي ومن خلال عملية الجرد يمكننا التعامل مع ما يستجد ويتراكم... وكلما عايشنا البرنامج بدا لنا أن الله يضعنا في موقف تطفو فيها مستجدات على السطح وعندما تطفو هذه المستجدات نكتب عنها. ونبداً في الاستمتعاب بتعافيينا لأننا وجدنا سبيلاً لمعالجة الخزي والشعور بالذنب والاستياء.

تخلصنا الآن من الضغط الذي كان حبيساً بداخلنا، فالكتابة تفتح منفذًا للضغط ليتسرب. ونحن من يقرر إن كنا نريد مواجهته أو نغلق المنفذ مجدداً أو نتخلص من الضغط، فليس علينا أن نظل أسراه.

نجلس وفي يدنا قلم وأوراق ونسأل الله العون في كشف العيوب التي تسبب لنا الألم والمعاناة، ندعوه لكي تتحلى بالشجاعة حتى تكون دقيقين وبلا خوف ولكي يساعدنا هذا

الجُرُد في ملحة شتات حياتنا. ندعوه ونُقدم على الفعل فهذا يسر الأمور لنا.

لن تكون يوماً كاملين، فلو تحقق لنا الكمال فلن تكون أدميين، لكن المهم أن نبذل قصارى جهدنا مستخدمين ما أتيح لنا من أدوات ونطُور قدرتنا على التعايش مع مشاعرنا، فلا رغبة بنا في أن نخسر ما كسبناه بل نرغب في الاستمرار في البرنامج. من واقع خبرتنا فإن أي جُرُد منها كان دقيقاً بلا خوف ومتحصلاً لا يكون ذا أثر مستمر ما لم تتبعه خطوة خامسة تعادله في الدقة.

الخطوة الخامسة

"اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقة".

الخطوة الخامسة هي مفتاح الحرية، وهي تتيح لنا أن نحيا ممتنعين في الحاضر، فمشاركة طبيعة أخطائنا الحقيقة يعطينا حرية أن نحيا. وبعد القيام بالخطوة الرابعة بدقة نتعامل مع محتوى جردننا، فمما يقال لنا أننا لو احتفظنا بعيوبنا داخلنا فسوف تعود بنا إلى التعاطي مجدداً. التمسك بالماضي سيؤدي بنا في النهاية إلى المرض ويمعننا من أداء دورنا في أسلوب حياتنا الجديد، وعدم الأمانة في تطبيق الخطوة الخامسة سيؤدي إلى نفس التأثير السلبية التي أدت إليها عدم الأمانة في الماضي.

تنص الخطوة الخامسة على: اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقة. واجهنا أخطاءنا واختبرنا أسلوب تصرفاتنا وبدأنا في رؤية المظاهر الأعمق لمرضينا، فلتجلس الآن مع شخص آخر ونشاطره جردننا بصوت عالٍ.

ستكون قوتنا العظمى إلى جانبنا أثناء الخطوة الخامسة، ستلقي العون ونكون أحراً في مواجهة أنفسنا وشخص آخر. ويبدو لنا أن الاعتراف بطبيعة أخطائنا الحقيقة لقوتنا العظمى ليس ضرورياً، "الله يعرف كل هذا" هكذا انطلقنا مبررين. على الرغم من علمه المسبق فلا بد من أن يكون اعترافنا منطوقاً ليكون مؤثراً حقاً، فالخطوة الخامسة ليست ببساطة تردیداً للخطوة الرابعة.

تجنبنا لسنوات رؤية أنفسنا على حقيقتها، كنا نشعر بالخزي من أنفسنا وبالانعزال عن بقية العالم، والآن وقد حاصرنا الجانب المخل في ماضينا يمكننا إزاحته تماماً من حياتنا بمواجهته والاعتراف به، سيكون أمراً مأساوياً أن نتم كتابته ثم نلقي به في أحد الأدراج، فهذه العيوب تنمو في الظلام وتموت عند تعريضها للنور.

قبل بحثنا إلى زمالة المدمين المجهولين كنا نشعر بأنه لا يوجد من يستطيع فهم ما فعلناه، وخشيانا الرفض المؤكد إن نحن كشفنا عن حقيقة أنفسنا، وهذا يزعج معظم المدمين. الآن ندرك أننا لم نكن واقعين إزاء هذا الأمر فزملاؤنا أعضاء الزمالة يفهموننا. لا بد أن نختار بعناية من سيستمع إلى خطوتنا الخامسة، فمن الضروري أن نتأكد من أنهم مدركون لما نفعل ولماذا نفعله. ومن المهم أن نثق في الشخص رغم عدم وجود قاعدة محددة بشأن اختياره، فالثقة التامة في نزاهته وكتابه فقط يمكن أن تجعلنا مستعدين لتحري الدقة في هذه الخطوة. بعضنا يُجري الخطوة الخامسة مع شخص غريب تماماً بينما يرتاح آخرون لاختيارهم

عضوًا بزمالة المدمنين المجهولين فنحن نعرف أن المدمن لن يسيء الحكم علينا أو فهمنا.

ما إن نختار هذا الشخص وننفرد به، نبدأ مستعينين بتشجيعه. نود أن نكون محدّدين وأمناء ودقيقين... مدركين أنها مسألة حياة أو موت.

جرّب بعضنا إخفاء جزء من ماضيه محاولاً إيجاد أسلوب أسهل للتعامل مع شعورنا الداخلي، وقد نظن أننا فعلنا ما يكفي بالكتابة عن ماضينا. ليس لنا أن نقع في هذا الخطأ فهذه الخطوة ستكتشف دوافعنا وأفعالنا، ولا يمكن أن تتوقع لهذه الأشياء أن تكشف نفسها بنفسها، لقد تغلبنا أخيراً على حرجنا ويمكننا تجنب الشعور بالذنب في المستقبل.

نحن لا نهاطل فنحن نريد أن نتحرى الدقة، نريد أن نذكر الحقيقة المجردة كما هي وبأسرع ما يمكننا، وهناك خطورة في تضخيم أخطائنا، وهي مساوية لخطورة تهويمنا أو تبرير دورنا في مواقف الماضي، ففي نهاية الأمر نريد أن تبدو صورتنا جيدة. يميل المدمنون للحياة السرية، فقد أخفينا لسنوات عده شعورنا بالدونية خلف صور زائفه آملين أن تخدع الناس، وللأسف كنا نخدع أنفسنا أكثر من أي شخص آخر. وبالرغم من أن مظهرنا كثيراً ما عكس صورة الجذاب والواثق إلا أننا في سرائرنا كنا مهزوزين ونفتقد الأمان. لابد للأقنعة أن تسقط، فلنشاشة بجردنا كما كتبناه دون أن نُسقط شيئاً ونكمّل هذه الخطوة بأمانة ودقة حتى ننهيها، ففي التخلص من كل أسرارنا والمشاهدة بأوزار الماضي راحة عظيمة.

عادة ما يشاطرنا المستمع جزءاً من قصته أيضاً أثناء مشاركتنا في هذه الخطوة، فنكتشف أننا لسنا متفردين، ونرى في تقبل من ائتمناه أنه يمكن تقبلنا على ما نحن عليه.

قد لا نتمكن أبداً من تذكر كل أخطاء الماضي لكن علينا بذل أقصى جهدنا، ونبذأ في تجربة مشاعر حقيقة ذات طبيعة روحانية. كانت لدينا ذات يوم نظريات روحانية ونفيق الآن على واقع روحي. هذا الفحص الأولي لأنفسنا عادة ما يكشف أنها سلوكية لا تعجبنا، لكن مواجهة هذه الأنماط وإخراجها إلى النور يمكننا من التعامل معها بطريقة بناءة، ولن نتمكن من إحداث هذه التغييرات وحدنا، فسوف نحتاج لعون الله على قدر فهمنا وعون زمالة المدمنين المجهولين.

الخطوة السادسة

"كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية".

لماذا نطلب شيئاً لسنا مستعدين له بعد؟ كأننا بهذا نطلب المتابعة. كم طلب المدمنون ثمار العمل الشاق دون أن يؤدوا العمل. النية هي ما نجتهد من أجله في الخطوة السادسة، ورغبتنا في التغيير ستتناسب مع إخلاصنا في أداء هذه الخطوة.

هل حقاً نريد التخلص من مشاعر الاستياء والغضب والخوف؟ الكثير منا يتمسكون بمخاوفهم أو شكوكهم أو كراهيتهم أو احتقارهم لأنفسهم، لأن الآلام التي اعتدناها تمنحنا أماناً مشوهاً، حيث يبدو لنا أن التمسك بها نألهه أكثر أماناً من التخلي عنه في سبيل ما نجهله.

يجب أن نكون حاسمين في التخلّي عن العيوب الشخصية فنحن نعاني منها لأن متطلباتها تضعف عزيمتنا، ففي الوقت الذي بدأنا نشعر فيه بالفخر والاعتزاز، وجدنا أنفسنا مقيدين بمشاعر المكابرة والغطرسة. وإذا لم نتحلى بالتواضع لن نلقى إلا الذل، وإذا لم نتحرر من الطمع فلن ندرك القناعة. قبل تطبيق الخطوتين الرابعة والخامسة كان يمكن أن نستغرق في مشاعر الخوف والغضب وعدم الأمانة والإشفاق على الذات، لكن التساهل في تقبل هذه العيوب الشخصية أو الاستمرار في ممارستها الآن يحجب قدرتنا على التفكير المنطقي، وتتحول الأنانية إلى قيد مدمر لا يُحتمل ويربطنا بعاداتنا السيئة وتستنزف عيوبنا كل وقتنا وطاقاتنا.

نفحص جرد الخطوة الرابعة ونلقي نظرة متأنية على نتائج هذه العيوب في حياتنا ونببدأ في التسوق للتحرر من هذه العيوب. ندعوا أو نصبح مستعدين ولدينا النية والقدرة على أن ندع الله يزيل هذه الصفات المدمرة، فنحن بحاجة إلى تغيير في الشخصية إن كان لنا أن نظل ممتنعين. إننا نريد أن نتغير.

وينبغي علينا التعامل مع العيوب القديمة بذهن مفتوح، فرغم إدراكنا لها إلا أننا نكرر نفس هذه الأخطاء ولا نستطيع كسر العادات السيئة، فتتوجه للزماله بحثاً عن الحياة التي نريدها لأنفسنا ونسائل أصدقائنا "هل تخليت عن عيوبك؟" ويكون الجواب غالباً دون استثناء "نعم، بأفضل ما يمكنني"، فعندما نرى كيف تتواجد هذه العيوب في حياتنا ونتقبلها، يمكننا التخلّي عنها والمضي قدماً في أسلوب حياتنا الجديد، ونكتشف أننا ننمو

عندما نرتكب أخطاء جديدة بدلاً من تكرار الأخطاء القديمة. من المهم أثناء أدائنا للخطوة السادسة أن نتذكر أننا بشر ولا يجب أن تخرج توقعاتنا عن الواقعية، فهي خطوة تتعلق بالنية، النية هي المبدأ الروحاني للخطوة السادسة. والخطوة السادسة هي التي تساعدنا على التحرك في اتجاه روحاني، وبما أننا بشر فسوف نحيد عن المسار الصحيح.

التمرد هو أحد العيوب الشخصية الذي سيفسد الأمور علينا في هذا المقام، وعلينا ألا نفقد الإيمان عندما نصبح متمردين. حيث يتوج عن التمرد عدم المبالاة أو عدم الاحتمال، مما يمكن التغلب عليه بالجهد المستمر، ولا نكف عن طلب مددنا بالنية. قد نتشكّك في أن الله يريد أن يخلصنا أو نشعر بأن هناك شيئاً سيئاً سيحدث، وننوجه بالسؤال لعضو آخر فيقول لنا: "أنت في المكان الصحيح تماماً". علينا أن نجدد استعدادنا للتخلص من عيوبنا ونسسلم بالاقتراحات البسيطة التي يقدمها لنا البرنامج، حتى لو لم نكن على أتم استعداد إلا أنها على الطريق الصحيح. سيحل الإيمان والتواضع والتقبل في النهاية محل الكبراء والتمرد، وستتوصل لمعرفة أنفسنا ونجد أن وعيًا ناضجاً ينمو بداخلنا ونبداً في الشعور بأننا أفضل، حيث تتطور النية لتصبح أملًا وربما لأول مرة تتحقق لنا الرؤية لحياتنا الجديدة وبهذه الرؤية نضع نيتنا موضع التنفيذ بالانتقال للخطوة السابعة.

الخطوة السابعة

"سألناه بتواضع أن يخلصنا من نفائضنا الشخصية."

إن العيوب الشخصية أو النفائض هي ما تسبب الألم والبؤس في كل حياتنا ولو كان لها فضل في صحتنا وسعادتنا لما وصلنا إلى هذا الحال من اليأس فكان علينا أن نكون مستعدين لأن ندعوا الله على قدر فهمنا ليزيل هذه العيوب.

بقرارنا دعاء الله ليخلصنا من هذه الجوانب الغير مفيدة أو المدمرة في شخصياتنا نكون قد وصلنا للخطوة السابعة. نحن لم نتمكن من معالجة محن الحياة بمفرdenا، ولم ندرك عدم مقدرتنا تلك إلا بعد أن حولّنا حياتنا إلى فوضى عارمة، وبهذا الاعتراف نكون قد حققنا شيئاً من التواضع، وهذا هو عنصر الخطوة السابعة الأساسي. يتبع التواضع عن أمانتنا مع أنفسنا، وقد تمرسنا على الأمانة منذ الخطوة الأولى فقد تقبلنا أننا مدمنون وأننا بلا قوة واكتشفنا قوة تفوق أنفسنا وتعلمنا الاعتماد عليها، فحصنا حياتنا واكتشفناحقيقة أنفسنا، فالتواضع الحق هو تقبل النفس وبأمانة نحاول أن نكون أنفسنا، فليس منا من هو صالح في كل شيء أو فاسد في كل شيء، فنحن أناس لنا مميزاتنا وعيوبنا، والأهم أننا بشر.

أهمية التواضع للبقاء ممتنعين كأهمية الطعام والماء للبقاء أحياء، فمع تفاقم إدماننا كرسنا كل طاقتنا لإشباع رغباتنا المادية وأصبحت كل الرغبات الأخرى بعيدة المنال، فقد كنا دائمًا نريد إشباع رغباتنا الأساسية.

عماد الخطوة السابعة هو الفعل، وقد آن الأوان لنطلب من الله العون والراحة، علينا أن ندرك أن أسلوب تفكيرنا ليس هو الأسلوب الوحيد وأن هناك من يمكنه توجيهنا، عندما يبين لنا شخص ما إحدى نقاطنا فقد يتسم أول رد فعل لنا بالدفاع. لا بد أن ندرك أننا لسنا كاملين وأن هناك دائمًا نمواً لتحققه، وإن أردنا حقاً أن نتحرر فعلينا أن نأخذ نصائح أعضاء الزمالك بعين الاعتبار، ولو اكتشفنا أن هذه النقائص حقيقة وأننا نستطيع التخلص منها فسنشعر بالتأكيد بشيء من السعادة.

سيظهر البعض ورعاً شديداً في تطبيق هذه الخطوة بينما يطبقها البعض بهدوء شديد بينما يبذل آخرون جهداً عاطفياً كبيراً لإظهار صدق رغبتهم في تطبيقها. وما أنساب التواضع هنا حيث توجه لقوة أعظم منا سائلين أن تمنحنا الحرية في أن نحيا دون قيودنا الماضية. كثieron منا لديهم الاستعداد لتطبيق هذه الخطوة دون تحفظ بإيمان مطلق فقد سئلنا من تصرفاتنا ومشاعرنا، وأياماً ما كان طريق الخلاص فسوف نسير فيه للنهاية.

هذا هو سبيلنا إلى النمو الروحاني، نحن نتغير كل يوم. شيئاً فشيئاً وبحذر نخرج أنفسنا من عزلة ووحدة الإدمان إلى مجرب الحياة. هذا النمو ليس وليد التّمني بل الفعل والدعاء، فالهدف الرئيسي من الخطوة السابعة هو أن نسمو على أنفسنا ونجتهد لتحقيق مشيئة قوتنا العظمى.

لو أهملنا وفشلنا في إدراك المعنى الروحاني لهذه الخطوة تواجهنا صعوبات ونستثير مشاكل قديمة. وهناك خطر يكمن في أن نفسو على أنفسنا أكثر مما يجب.

إن مشاركة مدمنين آخرين سيساعدنا على تجنب المبالغة في التشدد مع أنفسنا؛ فقبل عيوب الآخرين سيعينا على اكتساب التواضع ويهدم الطريق للتحرر من عيوبنا الشخصية. فإن رادة الله أن يضع في طريقنا من يولون التعافي اهتماماً كافياً ليعيننا على إدراك نقاطنا.

لاحظنا أن التواضع يلعب دوراً كبيراً في هذا البرنامج وأسلوب حياتنا الجديد. علينا أن نُجري جرداً الشخصي وننهي أنفسنا لأن نطلب من الله أن يزيل عيوبنا الشخصية ونتضرع إليه بتواضع أن يزيل عنا نقاطنا؛ هذا هو سبيلنا للنمو الروحي ونحن راغبين في استكماله، إذن نحن مستعدون للخطوة الثامنة.

الخطوة الثامنة

"قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً".

الخطوة الثامنة اختبار لما اكتسبناه مؤخراً من تواضع، فهدفنا هو التحرر من الشعور بالذنب الذي نحمله، ونزيرد مواجهة العالم بلا عدوانية أو خوف.

هل نحن مستعدون لكتابة قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم للتخلص من الخوف والشعور بالذنب الذي يحمله لنا ماضينا؟ تجربتنا تؤكد على ضرورة توفر النية لدينا حتى يكون لهذه الخطوة تأثير.

الخطوة الثامنة ليست سهلة فهي تتطلب نوعاً جديداً من الأمانة في علاقاتنا بالآخرين. الصفح يبدأ في الخطوة الثامنة؛

نصح عن الآخرين فربما يصفح الآخرون عنا، فنصحف أخيراً عن أنفسنا ونتعلم أن نتعيش في هذا العالم. حين نصل إلى هذه الخطوة تكون مهنيين لأن نتفهم مواقف الآخرين بدلاً من أن نطلب منهم أن يتفهموا موقفنا. وعندما نعرف أين يتوجب علينا أن نقدم إصلاحات يصبح من السهل أن نعيش بطريقتنا وندع الآخرين يعيشون بطريقتهم. قد يبدو هذا الأمر صعباً الآن لكن ما إن ننتهي منه سنتعجب لماذا لم نفعله منذ زمن طويل.

لا بد من أمانة حقيقة حتى نكتب قائمة دقيقة. سيساعد في الإعداد للخطوة الثامنة أن نضع تعريفاً للأذى، وتعريفنا للأذى هو الأذى الجسدي أو النفسي. وهناك تعريف آخر للأذى وهو التسبب في الألم أو المعاناة أو الخسارة. أسباب الضرر قد تكون شيئاً قلناه أو فعلناه أو واجباً لم نؤده، وقد يتيح الأذى عن قول أو فعل سواء عن قصد أو غير قصد. وتتراوح درجات الأذى من التسبب في شعور شخص بعدم الراحة نفسياً إلى التسبب في إصابة بدنية أو حتى الموت.

تمثل لنا الخطوة الثامنة مشكلة حيث يكون من الصعب على الكثيرين منا الاعتراف بأنهم سببوا في أذى لغيرهم لأننا نظن أنفسنا ضحايا إدماننا. لا مهرب من تجنب هذا التبرير في الخطوة الثامنة، فلا بد من أن نفصل بين ما حدث لنا وما فعلناه بالآخرين وأن نستبعد تماماً تبريراتنا وفكرنا عن كوننا ضحايا. كثيراً ما نشعر بأننا لم نؤذ إلا أنفسنا، لكننا نضع أسماءنا دائمًا في آخر القائمة، هذا إن وضعناها أصلاً. والخطوة الثامنة عبارة عن بذل كل الجهد لإصلاح حطام حياتنا.

لن يجدينا أن نصدر أحكاماً على أخطاء الآخرين بل سنشعر بارتياح كبير بتنقية حياتنا من خلال التحرر من شعورنا بالذنب. كتابة القائمة ستقطع علينا طريق إنكار أننا آذينا غيرنا، حيث نعرف بأننا آلمنا غيرنا بطريق مباشر أو غير مباشر بفعل أو كذب أو عدم الوفاء بوعد أو إهمال.

نكتب القائمة أو نأخذها من الخطوة الرابعة ونضيف لها ما نتذكره من أشخاص، ثم نواجه تلك القائمة بأمانة ونتفحص أخطاءنا بذهن مفتوح حتى تتوفر لدينا النية لتقديم إصلاحات. في بعض الحالات ربما لا نعرف الأشخاص الذين أخطأنا في حقهم، فكل من مرّ في طريقنا أثناء تعاطينا كان عرضة للأذى. كثير من الأعضاء يذكرون الآباء، الأزواج والزوجات، الأبناء، الأحباء، مدمنين آخرين، مجرد معارف، شركاء عمل، أرباب عمل، مدرسين، أصحاب السكن وغرباء تماماً. يمكننا أيضاً أن نذكر أنفسنا بالقائمة حيث أنها كانت نقتل أنفسنا ببطء أثناء تعاطينا. وقد يكون من المفيد أن نعد قائمة منفصلة بمن لهم في عنقنا إصلاحات مادية.

لا بد لنا من الدقة كما هو الحال في كل الخطوات، ومعظمنا يقصر عن بلوغ الهدف أكثر مما نتعداه، لكننا في نفس الوقت لا يسعنا تأجيل الانتهاء من هذه الخطوة لأننا لسنا واثقين أن القائمة اكتملت، فقائمتنا لا نهاية لها.

آخر ما سنواجهه من صعوبات في الخطوة الثامنة هو أن نفصلها عن الخطوة التاسعة، فتصور أنفسنا نقدم هذه التعويضات فعلاً قد يكون عائقاً كبيراً أمام كتابة القائمة وتتوفر النية. علينا تأدية

هذه الخطوة وكأنه لا توجد خطوة تاسعة. لا نفker حتى في تقديم هذه التعويضات بل نركز تماماً فيما تنص عليه الخطوة الثامنة: اكتب قائمة واعمل على توفير النية، فالشيء الأساسي الذي تقدمه لنا هذه الخطوة هو المساعدة على تكوين وعي بأننا تدريجياً نبني مواقف جديدة تجاه أنفسنا وتجاه تعاملنا مع الآخرين.

الإنصات الجيد لمشاركة أعضاء آخرين بتجربتهم في هذه الخطوة يمكنه إزالة ما يختلط علينا في كتابة القائمة كما أنه يمكن لموجّهينا أن يشاركونا معنا كيفية نجاح هذه الخطوة معهم، وتوجيه سؤال أثناء اجتماع يعود علينا بفائدة الضمير الجماعي. الخطوة الثامنة تتيح لنا تغييراً كبيراً للخروج من حياة يتحكم فيها الشعور بالذنب والندم. يتغير مستقبلنا لأننا لسنا مضطرين لتجنب من آذيناهم، وكتيجة لهذه الخطوة نحصل على الحرية التي تنهي عزلتنا. وبما أننا ندرك الحاجة للصفح عنا، تكون أكثر صفحًاً وتسامحاً، فعلى الأقل ندرك أننا لم نعد نحول حياة غيرنا إلى جحيم عن قصد.

تعتمد الخطوة الثامنة على الفعل، وككل الخطوات تعود علينا بفوائد فورية. نحن الآن أحرار لنبدأ الإصلاحات في الخطوة التاسعة.

الخطوة التاسعة

"قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين."

لا يجب تجنب هذه الخطوة، فتجنبها يعني لنا الانكماش في البرنامج. فمشاعر الكبراء والخوف والتراجيل تبدو لنا دائمًا كعائق يستحيل عبوره ويعترض طريق التقدم والنمو، المهم هو الإقدام على الفعل وأن نكون مستعدين لتقبل ردود أفعال من آذيناهم، ونقوم بتقديم الإصلاحات والتعويضات قدر استطاعتنا.

التوقيت مهم جدًا في هذه الخطوة، فنقدم الإصلاح عندما تسنح لنا الفرصة إلا إذا كان هذا سيسبب أذى. وأحياناً لا يمكننا أن نقدم الإصلاحات لهؤلاء الناس فعلياً؛ فقد تكون مستحيلة أو غير عملية. وفي بعض الحالات تكون الإصلاحات أكبر من قدرتنا، فنكتشف أن النية تخل محل الفعل عندما لا نستطيع الاتصال بمن آذينا. ومع ذلك يجب ألا نتوانى في الاتصال بأي شخص بسبب المحرج أو الخوف أو التراجيل.

نحن نريد أن نتخلص من الشعور بالذنب لكننا لا نريد هذا على حساب أي شخص آخر، فقدنوا اجه مخاطرة بتوريط شخص ثالث أو رفيق من أيام التعاطي لا يرغب في أن يتعرف عليه أحد، الواقع ليس لنا الحق ولا الحاجة لتعريف شخص آخر للخطر. وكثيراً ما يكون من الضروري أن نسترشد بآراء الآخرين في هذه الأمور.

نصح بأن نترشد بالوجه ونضع مشاكلنا القانونية في يد محام، ومشاكلنا المالية والطبية في أيدي مخترفين، فتعلّم أننا بحاجة للمساعدة هو جزء من تعلّم أن نكون ناجحين في الحياة.

قد تبقى صراعات معلقة من بعض العلاقات القديمة، وعليها أن نؤدي واجبنا حل هذه الصراعات بتقديم الإصلاحات، فنحن نريد الابتعاد عن الاستمرار في المزيد من العداء والاستياء. في أحيان كثيرة كل ما يمكننا فعله هو أن نذهب للشخص ونطلب بتواضع أن يتفهم أخطاءنا السابقة، وأحياناً تكون لحظة بهيجية عندما نجد أن صديقاً مقرباً أو فرداً من العائلة مستعدّ لطريق صفحة مشاعره المريضة تجاهنا، لكن الاتصال بشخص ما زال يتأنّم من مرارة أخطائنا في حقه قد تنطوي عليه بعض المخاطر... قد تكون الإصلاحات غير المباشرة ضرورية حين تكون الإصلاحات المباشرة غير مأمونة أو تعرض الآخرين للخطر. إننا نؤدي الإصلاحات بأفضل ما يمكننا ونحاول أن نذكر أننا حين نقدم الإصلاحات فإنها نفعل ذلك من أجل أنفسنا؛ وعليه، سيحل الشعور بالتحرّر من ماضينا محل الشعور بالذنب والندم. إننا في هذه المرحلة نتقبل حقيقة أنّ أفعالنا كانت هي السبب فيما نعاني من مواقف سلبية، والخطوة التاسعة تساعدننا على التخلص من الشعور بالذنب وتساعد الآخرين على التخلص من غضبهم بتسامحهم معنا. أحياناً يكون الإصلاح الوحيد الذي يمكننا تقديميه هو أن نظل ممتنعين عن التعاطي، الأمر الذي ندين به لأنفسنا ولأحبائنا، فلم نعد نتسبيب في إحداث فوضى في مجتمعنا نتيجة لتعاطينا. وأحياناً يكون السبيل الوحيد لتقديم

إصلاحات هو أن نكون نافعين في المجتمع، فنحن الآن نساعد أنفسنا ومدمنين آخرين ليتعافوا، ويا له من إصلاح ضخم نقدمه للمجتمع بشكل عام.

أثناء عملية تعافينا نستعيد صوابنا، وجزء من الصواب أن تكون علاقتنا بالآخرين فعالة فلا نعود نرى في الآخرين مصدر تهديد لأماننا، سيحل شعورنا بالأمان الحقيقى محل المعاناة الجسدية والارتباك الذهنى الذى طالما عانينا منه في الماضي، فتوجه للذين آذيناهم بتواضع وصبر. وسيتردد الكثيرون من محبينا المخلصين في قبل تعافينا كحقيقة، فعلينا تذكر ما عانوه من ألم، وبمرور الوقت ستتحقق معجزات كثيرة... وقد نجح كثيرون منا من انفصلوا عن عائلاتهم في استعادة العلاقات معهم، وسيصبح من السهل عليهم في النهاية قبل ما حدث لنا من تغيير، فمدة الامتناع تتحدث عن نفسها، والصبر جزء هام من تعافينا، والحب الغير مشروط الذي نعيشه سيجدد إرادتنا في الحياة، وكل خطوة إيجابية من جانبنا ستتيح لنا فرصاً غير متوقعة... ويحتاج تقديم الإصلاحات إلى شجاعة وإيمان كبيرين ينبع عنهما نمو روحي كبير.

ها نحن نحقق الحرية من حطام ماضينا ونود الحفاظ على حياتنا منظمة بممارسة عمل جرد شخصي مستمر في الخطوة العاشرة.

الخطوة العاشرة

"وأصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً".

تحررنا الخطوة العاشرة من عشرات حاضرنا، فلو لم نظر مدركين لعيوبنا فقد تدفع بنا إلى مأزق لا نخرج منه متعذبين. أحد الأشياء الأولى التي نتعلمها في زمالة المدمنين المجهولين أن التعاطي قرين للخسارة، وبينس المعنى فلن نمر بتجارب شديدة الإيلام إذا نحن تجنبنا ما يسبب لنا الألم، والاستمرار في كتابة جرد شخصي يعني أننا نكون عادة فحص أنفسنا وأفعالنا ومواقفنا وعلاقاتنا بشكل منتظم.

نحن أناس نتمسك بعاداتنا ونحن عرضة للعودة إلى أسلوبنا القديم في التفكير وردة الفعل، وأحياناً يبدو لنا أنه من الأسهل أن نستمر في مجرى تدمير النفس القديم عن أن نجرب طريقاً جديداً يبدو أنه محفوف بالمخاطر. لم نعد مضطرين أن نظل حبيسي نمط حياتنا القديم فالليوم أمامنا خيار.

يمكن للخطوة العاشرة أن تعينا على إصلاح مشاكلنا الحياتية ومنع تكرارها، وعليها فحص أفعالنا خلال اليوم، ويكتب ببعضنا أحاسيسه شارحاً ما يشعر به وما هو دورنا المحتمل لو حدثت أي مشكلة له. وهل سببنا أذى لأحد؟ هل تحتاج للاعتراف بأننا أخطأنا؟ لو واجهتنا صعوبات، نخصص وقتاً لمعالجتها، بهذه الأشياء لو تركت دون معالجة فإنها ستتفاقم بطريقة سلبية.

يمكن لهذه الخطوة أن تكون خط دفاع ضد جنوننا القديم، حيث يمكننا أن نسأل أنفسنا إن كنا ننجرف إلى أنهاط تصرفاتنا القديمة كالغضب أو الاستياء أو الخوف، هل نشعر بأننا محاصرون؟ هل نقع بأنفسنا في المشاكل؟ هل نشعر بالجوع أو الغضب أو الوحدة أو الإرهاق؟ هل نأخذ أنفسنا بجدية مبالغ فيها؟ هل نحكم على ما بداخل أنفسنا بالظاهر الخارجي للأخرين؟ هل نعاني من مشاكل جسدية؟ إجابات هذه الأسئلة ستعينا على معالجة المشاكل الراهنة فليس علينا أن نعيش ونحن نشعر "بفراغ داخلي"، فإن مصدر أغلب همومنا الرئيسية ومشاكلنا الكبرى هو عدم خبرتنا في الحياة دون مخدرات؛ كثيراً ما نسأل عضواً قدِّيماً كيف نتصرف، وكم تدهشنا بساطة الإجابة.

يمكن للخطوة العاشرة أن تكون بمثابة صمام للتنفيس عن الضغط، علينا تطبيق هذه الخطوة واليوم ما زال ماثلاً بحلوه ومره في أذهاننا، نكتب كل ما فعلنا ونحاول عدم تبرير تصرفاتنا، فتحن نكتب هذا في نهاية اليوم، وأوّل ما نفعله حينها أن نتوقف ونأخذ بعض الوقت مانحين أنفسنا الوقت الكافي للتفكير ونفحص أفعالنا وردود أفعالنا ودوافعنا، وكثيراً ما نجد أنفسنا أفضل حالاً مما نظن، وهذا يسمح لنا بمراجعة أفعالنا والاعتراف بأخطائنا قبل أن تتطور الأمور للأسوأ، فلابد لنا من تجنب التبريرات، فنقوم بالاعتراف بأخطائنا فوراً لا بتعليقها.

يجب تطبيق هذه الخطوة باستمرار فهي فعل وقائي، وكلما طبّقنا هذه الخطوة أكثر ستكون حاجتنا أقل إلى الجزء الإصلاحي منها، هذه الخطوة أداة رائعة لتجنب الأسى قبل أن نجلبه إلى

أنفسنا. علينا مراقبة أحاسيسنا وعواطفنا وخيالاتنا وأفعالنا، فالمراجعة الدائمة لأنفسنا ستتمكننا من تجنب تكرار ما يضايقنا من أفعال.

نحن بحاجة إلى هذه الخطوة حتى ونحن في أفضل حالاتنا والأمور على ما يرام، فنحن حديثو عهد بالمشاعر الطيبة ولا بد لنا من تغذيتها، وفي أوقات الشدة يمكننا تجربة الحلول التي نجحت في أوقات الرخاء، فالشعور بالرضا حق لنا، ولدينا حق هذا الاختيار، على أن هذه الأوقات الطيبة من الممكن أن تكون فخاً، فالخطر يكمن في إمكانية أن ننسى أن أولى أولوياتنا هي أن نظل ممتنعين. فالتعافي بالنسبة لنا ليس مجرد شعور بالسعادة.

علينا أن نتذكر أن الكل عرضة لارتكاب الأخطاء فلنبلغ الكمال أبداً، لكننا من الممكن أن نقبل أنفسنا بتطبيق الخطوة العاشرة، فالاستمرار في كتابة الجرد الشخصي يحرّرنا - فوراً - من أنفسنا ومن ماضينا. وبهذا فلن نعود إلى تبرير من تكون بعد الآن، فهذه الخطوة تتيح لنا أن نتسق مع أنفسنا.

الخطوة الحادية عشرة

"سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الوعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحك المعرفة لشيئته لنا والقدرة على تنفيذها".

هيّئتني الخطوات العشرة الأولى لتقوية صلتنا الوعية بالله على قدر فهمنا، ووضعت حجر الأساس لتحقيق أهدافنا الإيجابية

التي سعينا إليها طويلاً. بدخولنا هذه المرحلة من برنامجنا الروحاني من خلال تطبيق الخطوات العشرة الأولى، نجد معظمنا يرحب بممارسة الدعاء والتأمل، فحالتنا الروحانية هي أساس تعافٍ ناجحٍ يسمح لنا بنمو غير محدود.

يبدأ الكثيرون منا في تقدير التعافي حقاً عندما يصلون إلى الخطوة الحادية عشرة، فيها تكتسب حياتنا معنى أعمق، وبالتالي التخلّي عن السيطرة، نكتسب قوة أكبر بكثير.

تحدد لنا طبيعة إيماننا أسلوب دعائنا وتأملنا لكن لا بد لنا من التأكد بأن نظام معتقداتنا في الإيمان يكون ناجحاً بالنسبة لنا، فالنتائج مهمة في التعافي، وكما لاحظنا من قبل فإن الدعاء حق أهدافه بمجرد دخولنا إلى برنامج زماله المدمنين المجهولين وتسليمنا بمرضنا، والصلة الوعائية المذكورة في هذه الخطوة ليست إلا نتيجة مباشرة لتطبيق الخطوات السابقة في حياتنا وعليها استخدام هذه الخطوة لتحسين حالتنا الروحانية والحفاظ عليها.

في بداية عهدهنا بالبرنامج تلقينا العون من قوة أعظم من أنفسنا وكانت الانطلاقـة باستسلامنا للبرنامج، وهـدف الخطوة الحادية عشرة هو زيادة وعيـنا بهذه القـوة وتحسين قدرـتنا على استـخدامـها كـمصدر للـقوـة في حـياتـنا الجديدة.

كلـما طـورـنا صـلـلتـنا الـواعـية بـاللهـ من خـلالـ الدـعـاء وـالتـأملـ كلـما سـهـلـ عليناـ أـنـ نـقـولـ "ـمـشـيـةـ اللهـ، لاـ مـشـيـئـتـناـ، هـيـ النـافـذـةـ"ـ، وـبـامـكـانـناـ أـنـ نـطـلـبـ منـ اللهـ عـونـهـ عـنـدـمـاـ نـحـتـاجـهـ فـتـطـلـورـ حـياتـناـ إـلـىـ الأـفـضلـ، وـلـاـ يـنـطـبـقـ عـلـيـنـاـ دـائـيـاـ مـاـ يـحـكـهـ الـبعـضـ عـنـ تـجـارـبـهـ

في التأمل والمعتقدات الدينية الفردية، فبرنامجنا روحاً وليس دينيًّا، وعندما نصل إلى الخطوة الحادية عشرة نكون قد عرفنا عيوبنا الشخصية التي سببت لنا المشاكل في الماضي وذلك من خلال تطبيق الخطوات العشرة السابقة. إن صورة ذلك الشخص الذي نتمنى أن نكون عليها، ما هي إلا لمحَة من مشيئة الله لنا، فنظرتنا الخارجية غالباً ما تكون قاصرة بحيث لا نرى إلا احتياجاتنا ورغباتنا الفورية.

من السهل أن ننجرف إلى الطريق القديم، وحتى نضمن نمواً وتعافياً مستمراً فإن علينا أن نتعلم كيف نحافظ على حياة قائمة على أساس روحاً سليم، فإن الله لن يفرض علينا فضله ولتكنا سنناه إذا طلبناه وسوف يستجيب لدعائنا، ومن خلال هذا الدعاء سنشعر ساعتها بأن هناك شيئاً مختلفاً داخلنا، لكننا لا نرى التغيير في حياتنا إلا لاحقاً. وعندما نتخلص نهائياً من دوافعنا الأنانية نبدأ في الشعور بسلام لم نتخيله من قبل في حياتنا. والأخلاقيات المفروضة علينا تفتقر للقوة التي نلتلقها عندما نختار أن نحيا حياة روحانية، فأغلبنا يدعون الله عند الشعور بالألم، وعلينا أن نعرف أننا إن دعونا الله بانتظام فستتباعد فترات الألم وتقل حدته.

وخارج نطاق زملاء المدمنين المجهولين هناك مجموعات مختلفة تمارس التأمل، وكل هذه المجموعات تقريباً ذات صلة بدين أو فلسفة معينة. إن تأييد أي من هذه الطرق يعد خرقاً لتقالييدنا وتقيداً لحق الفرد في اختيار الله على قدر فهمه، فالتأمل يتيح لنا النمو الروحي بأسلوبنا الخاص، وبعض ما فشل معنا

في الماضي قد ينجح اليوم. وعلينا أن ننظر لكل يوم برؤيه جديدة صادرة عن ذهن مفتوح، ونحن نعرف أننا إن دعونا الله سائلين مشيئته لنا فستلقى خير ما ينفعنا بصرف النظر عما نتوقعه، وهذه المعرفة قائمة على أساس من إيماننا وخبرتنا كمدمنين يتعافون.

الدعاء هو أن نشكو همومنا لقوة أعظم منا، وأحياناً عندما ندعوه تحدث أشياء رائعة؛ فنجد الأسباب والطرق والطاقة التي تتنا من تنفيذ مهام تفوق قدرتنا بكثير. وطالما حافظنا على الإيمان وجددناه، سنمسك بأطراف القوة غير المحدودة التي تأتينا بالدعاء والتسليم اليومي.

الدعاء بالنسبة للبعض هو طلب العون من الله، بينما التأمل هو انتظار استجابة الله، علينا أن نحذر الدعاء من أجل أمور معينة بل ندعوه أن يرشدنا لمعرفة مشيئته لنا وأن يعيننا على تنفيذها. وفي بعض الأحيان يشاء الله أن يجعل مشيئته ظاهرة فلا نجد صعوبة تذكر في تميزها، وفي أحيان أخرى تكون متمركزاً حول أنفسنا مما يحول في تقبلنا لذلك فلا نقبل مشيئته الله إلا بصراع آخر، حتى نستسلم مجدداً لمشيئته... لو دعونا الله أن يزيل عنا كل دواعي التشتت فإن دعاءنا عادة يكون أصدق ونشرع بهذا الفرق، فالدعاء يحتاج للممارسة، ويجب أن نذكر أنفسنا بأن ذوي المهارات لم يولدوا بمهاراتهم بل بذلوا جهوداً كبيرة لتنميتها. نسعى من خلال الدعاء والتأمل لتحقيق صلة واعية بالله، والخطوة الحادية عشرة تساعدنا على الحفاظ على هذا الأمر. قد تكون تعريضاً للكثير من النظم الدينية والتأمليّة قبل مجئنا لزمالء المدمنين المجهولين، وبعضاً أصحابه بالإحباط والارتباك

الاتام من هذه الممارسات. نحن كنا نظن أن مشيئة الله كانت أن تعاطى المخدرات لنصل إلى درجة أعلى من الوعي، وقد أوصلت هذه الممارسات بعضاً إلى حالات شديدة الغرابة، ولم نُشك لحظة في أن الآثار المدمرة لإدماننا هي مصدر ما نعانيه من صعوبات، فسلكنا للنهاية أي طريق يحمل الأمل.

قد تصبح مشيئة الله واضحة أمامنا في لحظات التأمل المادئ، فالعمل على هدوء العقل من خلال التأمل يضفي علينا سلاماً داخلياً يحقق لنا صلة داخلية بالله، وهناك افتراض أساسى في التأمل مفاده أنه من الصعب - إن لم يكن مستحيلاً - أن نتحقق صلة واعية إن لم تكن عقولنا في سكون، فالتدفق المعتمد الذي لا يتهمي للأفكار يجب أن يتوقف حتى نحرز تقدماً، فتدرينا المبدئي إذن يترك على سكون العقل وترك الأفكار المتضاعدة تتلاشى تلقائياً. ترك أفكارنا خلفنا حين يصبح الجزء التأملي للخطوة الحادية عشرة حقيقة ماثلة لنا.

التوازن العاطفي هو أحد أول نتائج التأمل، وتشهد خبرتنا على ذلك.أتى البعض من البرنامج محطمون. وظلوا في البرنامج لفترة، ليجدوا الله أو التحرر في إحدى الطرق الدينية أو غيرها. من السهل أن نخرج من الباب فوق سحابة من الحماس الديني وأن ننسى أننا مدمنين نعاني من مرض لا شفاء منه وأننا نحتاج دائمًا لتطبيق برنامج زمالة المدمنين المجهولين.

يُقال إن التأمل يفقد قيمته إن لم تظهر نتائجه في حياتنا اليومية وتلك حقيقة ضمنية في الخطوة الحادية عشرة: "... مشيئته لنا

والقوة على تنفيذها." ولمن لا يدعونا فإن التأمل هو الطريقة الوحيدة لتطبيق هذه الخطوة.

نجد أنفسنا ندعوا لأن الدعاء يضفي علينا سلاماً ويعيد لنا ثقتنا وشجاعتنا ويساعدنا على أن نحيا دون خوف وسوء ظن. عندما نتخلص من دوافعنا الأنانية وندعو طالبين الإرشاد، تتجلى لنا مشاعر السلام والسكينة، ونبداً في تجربة وعي بالآخرين وتعاطف معهم كانوا مستحيلين قبل تطبيق هذه الخطوة.

بسعينا لصلة شخصية مع الله تبدأ نفوتنا في التفتح كزهرة في ضوء الشمس ونبداً في اكتشاف أن عناية الله كانت دائمًا موجودة وتتضرر أن تقبلها، علينا أن نبذل الجهد ونتقبل ما يُمنح لنا بشكل يومي، ونكتشف أننا نصبح أكثر ارتياحاً في الاعتماد على الله.

في بداية مجئنا إلى البرنامج عادة ما نطلب أشياء كثيرة تبدو لنا أنها احتياجات ورغبات مهمة لكن مع نموّنا الروحاني واكتشافنا لقوة أعظم منا نبدأ في إدراك أنه طالما تمت تلبية حاجاتنا الروحانية فإن حاجاتنا الحياتية تتضاءل إلى حدّ نشعر معه بالراحة، وعندما ننسى مكمن قوتنا الحقيقي فسرعان ما نصبح عرضة لنفس أنهاط التفكير والتصرفات التي أوقعتنا في المشاكل سابقاً. وأخيراً نعيد تعريف معتقداتنا ومفهومنا إلى الحدّ الذي نرى فيه أن أكثر ما نحتاج إليه هو معرفة مشيئة الله لنا والقوة لتنفيذها، ونصبح قادرين على تنحية بعض أولوياتنا الشخصية، حيث نتعلم أن مشيئة الله تحمل أثمن الأشياء لنا، وتصبح مشيئة الله لنا هي مشيئتنا الحقيقية لأنفسنا. هذا الأمر يأخذ مجرّاً بسلوك فطري لا تفي الكلمات بتفسيره.

نصبح مستعدين لترك غيرنا من الناس يعيشون بالطريقة التي تخلو لهم دون أن نصدر عليهم أحكاماً فلم تعد بنا حاجة ملحة لأنّ زمام الأمور في أيدينا. لم نستطع استيعاب التقبل في البداية أما اليوم فيمكننا استيعابه.

نحن نعلم أنه أيّاً ما يأتي به يومنا فإن الله أعطانا كل ما نحتاج إليه من أجل عافيتنا الروحانية، ولا بأس من الاعتراف بأننا بلا قوّة، فقوّة الله كافية لمساعدتنا حتى نبقى ممتنعين ولننعم بنعمونا الروحاني، فالله يعيننا على تنظيم حياتنا.

نبدأ في رؤية الحقيقة واضحة، حيث تأينا الإجابات التي ننشدها من خلال صلتنا الدائمة بقوتنا العظمى، ونكتسب القدرة على فعل ما كنا نعجز عنه، ونحترم معتقدات الآخرين. نحن نشجعك على البحث عن القوة والإرشاد طبقاً لمعتقداتك. كم نشعر بالامتنان تجاه هذه الخطوة فقد بدأنا في الحصول على ما فيه خيرنا، كما أحياناً ندعوا للحصول على رغباتنا وب مجرد الحصول عليها نشعر كأننا وقعن في فخ، يمكن أن ندعوا للحصول على شيء ثم يصبح علينا أن ندعوا لزواله لأننا لم نستطع التعامل معه.

بما أننا أدركنا تأثير الدعاء وما يحمله معه من مسؤوليات فنأمل أن نتمكن من استخدام الخطوة الحادية عشرة كدليل في برنامجنا اليومي.

نبدأ في الدعاء فقط لمعرفة مشيئة الله لنا، فهكذا نحصل فقط على ما يمكننا التعامل معه، ما نستطيع الاستجابة له لأن الله يساعدنا على الاستعداد له، يستعمل البعض منا كلماتنا ببساطة ليشكر الله على نعمه.

بسلاوك يغشاه التسليم والتواضع نقترب من هذه الخطوة مرات ومرات من أجل الحصول على نعمة المعرفة والقوة من الله على قدر فهمنا، بعد أن أزالـت الخطوة العاشرة عشرات الحاضر فيمكننا تطبيق الخطوة الحادية عشرة، فبدون هذه الخطوة نستبعد أن نمر بصحة روحانية أو نهارس مبادئ روحانية في حياتنا أو نحمل من الرسالة ما يكفي لجذب الآخرين للتعافي، هناك مبدأ روحاـني هو أنه من أجل الحفاظ على ما أُعطي لنا في زمالـة المدمنين المجهولـين، نعطيه للآخرين، فبمساعدة غيرنا على أن ييقوا ممتنعين نستمتع بنعمة الكنز الروحاني الذي عثـرنا عليه، علينا أن نعطي غيرـنا - مجانـاً وبامتنان - ما حصلـنا عليه مجانـاً وبامـتنان.

الخطوة الثانية عشرة

"بحـق صـحة روـحانـية لـديـنـا نـتيـجة لـتطـيـق هـذـه الخطـوـات، حـاوـلـنـا حـمل هـذـه الرـسـالـة لـلـمـدـمـنـين وـمـارـسـة هـذـه الـمـبـادـئ في جـمـيع شـؤـونـنـا".

جيـئـنا إـلـى زـمـالـة المـدـمـنـين المـجـهـولـين نـتـيـجة لـحـطـامـ ماـضـيـنـا، وـآخـرـ ماـ كـنـا نـتوـقـعـه هو صـحة روـحانـية فقد كـنـا نـرـغـب فـقـطـ في تـوقـفـ الـأـلـمـ.

تـؤـدي بـنا الخطـوـات إـلـى صـحة ذاتـ طـبـيعـة روـحانـية، صـحة تـدلـ عـلـيـها التـغـيـرـات في حـيـاتـنـا، تـجـعـلـنـا هـذـه التـغـيـرـات أـقـدرـ على أنـ نـحـيـا طـبـقاً لـمـبـادـئ روـحانـية وـأنـ نـحمل رسـالـتـنـا لـلـتـعـافـي وـالـأـمـلـ.

للمدمن الذي ما زال يعاني، لكن هذه الرسالة تفقد معناها ما لم نعيشها، فإن فعلنا ستكتسب من أسلوب حياتنا وتصرفاًتنا معنى أكبر مما تكتسب من كلماتنا وأدبياتنا.

تتخد فكرة الصحة الروحانية أشكالاً كثيرة مختلفة باختلاف الشخصيات في الزمالة، لكن لكل الصحوات الروحانية بعض الأشياء المشتركة، تتضمن تلك العوامل المشتركة ما يتفق مع خلاصنا من الوحدة وفهم لأهدافنا في الحياة، ويعتقد الكثيرون مثناً أن الصحة الروحانية تفقد معناها ما لم تصاحبها زيادة في درجات راحة البال والاهتمام بالآخرين، ومن أجل الحصول على راحة البال نجتهد لنضع تركيزنا في اليوم الذي نعيشه وفي المكان الذي نحن فيه.

إن البعض مثناً، ممن قدر لهم تطبيق هذه الخطوات بأفضل ما يمكنهم، تلقوا فوائد كثيرة ونحن نؤمن أن هذه الفوائد نتيجة مباشرة لأنهم عاشوا طبقاً للبرنامج.

في البداية عندما نشرع في الاستمتاع بالخلاص من إدماننا نكون معرضين لمحاضرة أن نتولى زمام أمور حياتنا مجدداً، ونسى ما عشناه من كرب وألم. كان مرضنا يتحكم في حياتنا أثناء تعاطينا وما زال مستعداً ويتضرر أن يتحكم فينا مرة أخرى، نحن ننسى سريعاً أن كل محاولاتنا للتحكم في حياتنا باءت بالفشل.

عند هذه النقطة يدرك معظمنا أن الطريقة الوحيدة لنجحتها بنا أعطي لنا هي أن نشارك هبة الحياة الجديدة مع مدمن ما زال يعاني، فهذا أفضل تأمين لنا ضد الانتكاس والعودة إلى حياة التعاطي المزعجة، هذا ما نسميه حمل الرسالة ونؤديه بوسائل عديدة.

نمارس في الخطوة الثانية عشرة المبدأ الروحاني الخاص بحمل رسالة زماله المدمنين المجهولين للتعافي من أجل أن نحتفظ بها، حتى العضو الذي لم يمرّ عليه سوى يوم واحد في زماله المدمنين المجهولين يمكنه حمل رسالة أن هذا البرنامج ناجح.

عندما نشارك عضواً جديداً، قد نطلب من قوتنا العظمى أن تجعلنا أداتها الروحانية، لكننا لا نجعل من أنفسنا مصلحين، بل كثيراً ما نطلب المساعدة من مدمن آخر يتتعافى عندما نشارك عضواً جديداً. والاستجابة لنداء المساعدة امتياز، فحنن - الذين كنا يوماً غارقين في اليأس - نشعر بأننا محظوظين بمساعدة الآخرين في التعافي.

نعلم الأعضاء الجدد مبادئ زماله المدمنين المجهولين، ونحاول أن نجعلهم يشعرون بأنهم محل ترحيب ونساعدهم في معرفة ما يمكن لهذا البرنامج أن يمنحهم إياه... نشاطر خبرتنا وقوتنا وأملنا، ونصاحب العضو الجديد إلى الاجتماع كلما سنت الفرصة.

هذه الخدمة الناكرة للذات هي جوهر مبدأ الخطوة الثانية عشرة، لقد منحنا الله على قدر فهمنا تعافينا ونحن الآن نجعل من أنفسنا أداة له لنشارك التعافي مع من يسعون إليه. ومعظمنا يعرفون أننا لا يمكننا حمل الرسالة إلا لمن يطلبون العون، وأحياناً يكون المثال المؤثر هو الرسالة الوحيدة التي تجعل المدمن الذي ما زال يعاني يطلب العون. قد يعاني مدمن دون أن يكون مستعداً لطلب العون فعلينا أن نجعل أنفسنا متاحين لهؤلاء الناس حتى يجدوا من يلتجئون إليه عندما ينشدون المساعدة.

من فوائد برنامج زمالة المدمنين المجهولين هو تعلمنا أن نساعد الآخرين، فتطبيق الخطوات الائتمي عشرة تقدمنا على نحو رائع من الشعور بالذلة واليأس إلى أن تكون أدوات في يد قوتنا العظمى. لقد منحنا القدرة على مساعدة زميل مدمى حيث يفشل غيرنا في ذلك ونرى هذا الأمر يحدث بيننا كل يوم. يُعد هذا التحول الإعجازي دليلاً على صحوتنا الروحانية، فنشاطر من واقع خبرتنا كيف سارت الأمور بنا. إن إسداء النصح مغر جداً لكنه يفقدنا احترام الأعضاء الجدد فهو يحجب رسالتنا لكن رسالة التعافي من الإدمان التي تتصف بالبساطة والأمانة يكون لها صدى صادق.

علينا حضور الاجتماعات وأن نجعل أنفسنا متاحين لخدمة الزمالة، وأن نمنح - مجاناً وبامتنان - وقتنا وخدماتنا وما وجدهناه هنا. إن الخدمة التي تتحدث عنها في زمالة المدمنين المجهولين هي هدف المجموعات الأساسي، فالخدمة هي حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني، وكلما تحسمنا وعملنا أصبحت صحوتنا الروحانية أغنى.

أولى الطرق لحمل الرسالة تتحدث عن نفسها. يرانا الناس في الطريق ويذكرون كم كنا أشخاصاً ملتوين وخائفين ومنعزلين، ويلاحظون أن الخوف زال عن وجوهنا ويرون الحياة تُردد إلينا شيئاً فشيئاً.

ما أن نجد زمالة المدمنين المجهولين لا يصبح للملل والتقاعس مكاناً في حياتنا الجديدة، فيبقائنا ممتنعين نبدأ في ممارسة مبادئ روحانية كالأمل والتسليم والتقبل والأمانة والفتح

الذهني والهمة والإيمان والتسامح والصبر والتواضع والحب غير المشروط والمشاركة والاهتمام بالآخرين. ومع تقدم تعافينا تشمل المبادئ الروحانية كل جوانب حياتنا لأننا ببساطة نحاول أن نعيش هذا البرنامج في هذه اللحظة وهذا المكان.

كم نبتهج وننحن نبدأ في تعلم كيف نعيش طبقاً لمبادئ التعافي، إنها نفس البهجة التي تغمرنا عندما نرى شخصاً ممتنعاً منذ يومين يقول لآخر ممتنع منذ يوم واحد "إن المدمن وهو وحده صديق سوء نفسه"، وهي نفس متعة أن نرى شخصاً كان يكافح ليتعافى وفجأة - أثناء مساعدته لمدمن آخر على البقاء ممتنعاً - تجري الكلمات المناسبة لحمل الرسالة على لسانه.

نشعر بأن حياتنا أصبحت لها قيمة، ومع انتعاشنا الروحاني نجد أنفسنا نشعر بالسعادة لأننا نعيش، فأثناء تعاطينا كانت حياتنا عبارة عن تدريب للبقاء على قيد الحياة، أما الآن فنحن نعيش، ولم نعد نصارع من أجل أن نبقى على قيد الحياة فحسب. وعندما ندرك أن المحصلة النهائية هي أن نظل ممتنعين، يمكننا الاستمتاع بالحياة. كم نحب أن نظل ممتنعين وكم نستمتع بحمل رسالة التعافي للمدمن الذي مازال يعاني. إن حضور الاجتماعات يساعد كثيراً.

إن ممارسة المبادئ الروحانية في حياتنا اليومية تصوّر لنا أنفسنا على نحو جديد، كما أن الأمانة والتواضع والتفتح الذهني يساعدنا على حسن معاملة غيرنا، تصبح قراراتنا متسمة بسعة الصدر. نتعلم أن نحترم أنفسنا.

أحياناً تكون الدروس التي نتعلمها في التعافي مريرة ومؤلمة، وبمساعدة الآخرين نجد مكافأة احتراماً لذاتنا حيث نصبح قادرين على مشاطرة هذه الدروس مع أعضاء آخرين في زمالة المدمنين المجهولين، ولا يمكننا أن ننكر على غيرنا من المدمنين ألمهم، لكن يمكننا حمل رسالة الأمل التي وصلتنا بواسطة زملاء مدمنين يتغافلون، ونشارك الآخرين في مبادئ التعافي وكيف نجحنا في حياتنا. إن الله في عوننا ما دمنا في عون بعضنا البعض، فتكتسب الحياة معنى جديداً وبهجة جديدة وميزة أن نكون ونشعر بأننا ذوي قيمة. أصبحنا متعشين روحانياً وسعداء بأننا نعيش، ويأتينا مظهر جديد من مظاهر صحوتنا الروحانية من خلال فهمنا الجديد لقوتنا العظمى، الذي ننميه بالمشاركة في تعافي مدمn آخر.

أجل، نحن أمل جديد، نحن أمثلة حية لنجاح البرنامج، والبهجة التي نعيشها بالبقاء ممتنعين جذابة للمدمن الذي مازال يعاني.

نحن بالفعل نتعافي لنعيش ممتنعين ونحيا حياة سعيدة، فمرحباً بكم في زمالة المدمنين المجهولين. والخطوات لا تنتهي هنا، بل إن الخطوات هي بداية جديدة!

قبل الذات

المشكلة

يمثّل قلة تقبل الذات مشكلة للكثير من المدمنين المتعافين، حيث يصعب اكتشاف هذه المشكلة الدقيقة وكثيراً ما تمر دون أن ندركها، فيظن الكثيرون منا أن مشكلتنا الوحيدة هي تعاطي المخدرات وينكرون أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة، وقد يستمر هذا الإنكار يعذبنا حتى بعد أن نتوقف عن التعاطي. إن الكثير من المشاكل التي نواجهها في التعافي المستمر تنتج عن عدم تقبيلنا العميق لأنفسنا، وقد لا ندرك أن هذا القلق هو مصدر مشكلتنا لأنه كثيراً ما يتخذ مظاهر أخرى، فقد نجد أنفسنا سريعي الانفعال أو نصدر أحكاماً وربما نصبح ساخطين أو مكتئبين أو مرتبكين. وقد نجرب تغيير الظروف المحيطة بنا في محاولة لإنهاء ما نشعر به من قلق داخلي. لقد علمتنا تجربتنا أن أفضل الحلول في هذه المواقف هو أن نبحث في داخلنا عن مصدر هذا السخط، وكثيراً جداً ما نكتشف أننا ننتقد أنفسنا بقسوة وننغمض في كراهية ذاتنا ورفضها.

قبل مجئنا لزماله المدمنين المجهولين قضى معظمنا حياته رافضاً لنفسه، كرهنا أنفسنا وسلكنا كل السبل الممكنة لنصبح أشخاصاً مختلفين. وددنا أن نكون أي شيء غير ما نحن عليه،

ومع عدم قدرتنا على تقبل أنفسنا حاولنا اكتساب تقبل الآخرين لنا. أردنا من الآخرين حبًّا وتقبلاً لم نستطع منحه لأنفسنا، غير أننا كنا دائمًا نمنح حبنا وصداقتنا بشروط. وكنا مستعدين لفعل أي شيء لأي شخص حتى نكسب تقبيله ورضاه، لكننا نستاء من لا يستجيب لنا بالطريقة التي نريدها.

لأننا لا نقبل أنفسنا. وكنا نتوقع أن يرفضنا الآخرين، فلم نكن نسمح لأي شخص بالاقتراب منا، خوفاً من أن يكرهونا إن عرفوا على حقيقتنا. وحتى نحمي أنفسنا من التعرض للألم، كنا نرفض الآخرين قبل أن يرفضونا.

الاثنتي عشرة خطوة هي الحل

اليوم، فإن الخطوة الأولى نحو تقبلنا لأنفسنا هي تقبلنا لإدماننا. لا بد لنا من تقبل مرضنا وكل ما يتبع عنه من متابعب قبل أن نتمكن من تقبل أنفسنا كبشر.

وثاني ما نحتاج إليه لمساعدتنا في تقبل أنفسنا هو الإيمان بقوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب، وليس علينا أن نؤمن بهذه القوة العظمى انطلاقاً من مفهوم شخص معين، لكننا نؤمن بها انطلاقاً من مفهوم يناسبنا. إن المفهوم الروحاني لتقبل الذات هو أن ندرك أنه لا بأس إن شعرنا بالألم عند ارتكاننا للأخطاء، وأن نعرف أننا لسنا كاملين.

إن أقوى الأساليب مفعولاً في الوصول لتقبل الذات هو تطبيق خطوات التعافي الاثنتي عشرة، وبها أننا أصبحنا نؤمن بقوة أعظم منا، فيمكننا الاعتماد على قوتها في منحنا الشجاعة

حتى نتفحص عيوبنا وميزاتنا بأمانة. لا بد من التواصل مع مشاعرنا، رغم أنه أحياناً يكون أمراً مؤلماً ويبدو أنه لا يؤدي إلى تقبل الذات. نحن نأمل في بناء أساس قوي لتعافينا، فعلينا إذن فحص أفعالنا ودوافعنا والبدء في تغيير غير المقبول منها.

إن عيوبنا جزء منا، ولن تزول إلا إذا جربنا أن نعيش طبقاً لبرنامج زماله المدمنين المجهولين. وميزاتنا هبة من قوتنا العظمى، ومع تعلمنا أن نحسن استغلالها سينمو تقبلنا لأنفسنا وتتطور حياتنا للأفضل.

أحياناً ما ننزلق إلى أحداث مؤثرة نرحب فيها أن نكون كما نعتقد أنه يجب عليه أن تكون، وقد يغلبنا الشعور بالإشفاقي على الذات والكبراء... لكن بتجديد إيماننا بقوة أعظم منا، نحصل على الأمل والشجاعة والقوة لكي ننمو.

إن تقبل الذات يحقق لنا التوازن في تعافينا، فلا نعود مضطرين للبحث عن رضا الآخرين لأننا راضين بأن نكون أنفسنا، لهذا النا الحرية في أن نؤكد ميزاتنا بامتنان وأن نبتعد بتواضع عن عيوبنا وأن نصبح بأفضل ما يمكننا أن تكون عليه كمدمنين متعايفين. وقبلنا لأنفسنا يعني أننا بخير وأننا لسنا كاملين لكن بإمكاننا أن نتحسن.

يجب أن نذكر أن لدينا مرض الإدمان وأن الوصول لتقبل عميق للذات يستغرق وقتاً طويلاً، ومهما تكن درجة السوء التي وصلت إليها حياتنا فإننا دائمًا محل تقبل في زماله المدمنين المجهولين.

إن تقبلنا لأنفسنا يحل مشكلة أملنا في أن نصبح بشرًاً كاملين،
وعندما نقبل أنفسنا نستطيع تقبل الآخرين في حياتنا دون
شروط ربما لأول مرة... وتصبح صداقاتنا أعمق ونجرب
الدفء والاهتمام الناتج عن مشاركة مدمنين في التعافي والحياة
الجديدة.

اللهم امنحني السكينة
لأتقبل ما لا أستطيع تغييره،
والشجاعة لآغير ما أستطيع تغييره،
والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

التوجيه

من أول الاقتراحات التي يسمعها الكثيرون منا عندما نبدأ في حضور اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين هو الحصول على موجّه. وقد لا نفهم كأعضاء جدد معنى هذا الأمر. من هو الموجّه؟ كيف نحصل على موجّه وكيف نستعين به؟ أين نجد موجّهاً؟ الهدف من هذا المنشور هو أن يكون مقدمة مختصرة عن التوجيه.

علمنا كتابنا الأساسي أن "قلب زمالة المدمنين المجهولين يخفق عندما يشارك اثنان من المدمنين تعافيهما"، والتوجيه ببساطة عبارة عن مدمن يساعد مدمناً آخر. إن التوجيه علاقة متبادلة من الحب والروحانية والتعاطف تساعد كلاً من الموجّه والموجّه.

من هو الموجّه؟

التوجيه علاقة شخصية و الخاصة قد تحمل معانٍ مختلفة لأشخاص مختلفين، وطبقاً لهذا المنشور فالموجّه عضوٌ في زمالة المدمنين المجهولين يعيش برنامجنا للتعافي ومستعد لإقامة علاقة شخصية معنا تكون متميزة وداعمة لنا، وأغلب الأعضاء يرون في الموجّه - قبل كل شيء - شخصاً يمكنه مساعدتنا في تطبيق الخطوات الائتني عشرة وأحياناً في الاشتباكات عشر تقليداً والاثنا

عشر مفهوماً لزماله المدمنين المجهولين. والمُوجّه ليس صديقاً بالضرورة لكنه قد يكون شخصاً نائمه على أسرارنا، فيمكّتنا أن نشاركه مُوجّهاً أشياءً قد لا نشعر بالارتياح للمشاركة بها في أحد المجتمعات.

"علاقتي مع مُوجّهي كانت المصدر لاستعادة ثقتي بالآخرين من خلال تطبيق الخطوات الائتمي عشرة، فقد شاركته الفوضى الشاملة التي كانت عليها حياتي، وكانت مشاركته أنه مرّ بنفس التجربة. وأخذ يعلّمني كيف أحيا دون تعاطي المخدرات".

ما هو دور المُوجّه؟

يشارك المُوجّهون بخبرتهم وقوتهم وأماهم مع من يُوجّهونهم. حيث أن البعض يصف المُوجّه بأنه محبٌّ ومتعاطف؛ وشخص يمكنهم الاعتماد عليه في أن يستمع لهم ويدعمهم مهما حدث، بينما يقدّر آخرون ما يوفره لهم المُوجّه من موضوعية وبعض التباعد حيث يمكنهم الاعتماد على رأيه المباشر والصريح حتى في الأوقات التي قد يصعب تقبله فيها، في حين يلجأ آخرون بشكل أساسي إلى المُوجّه للاسترشاد في تطبيق الخطوات الائتمي عشرة.

"سأل أحدهم ذات مرة: 'لماذا أحتاج مُوجّهاً؟' فرد المُوجّه: 'حسناً من الصعب جداً أن تكتشف خداع النفس "لوحدك."'

إن التوجيه ناجح لنفس السبب الذي يجعل زماله المدمنين المجهولين ناجحة - لأن الأعضاء الذين يتعافون يشترون بروابط مشتركة من الإدمان والتعافي، ويمكّنهم - في أحياناً كثيرة - التعاطف مع بعضهم البعض. والمُوجّه لا يلعب دور المستشار القانوني أو المسؤول المصرفي أو الوالد أو المستشار للعلاقات الزوجية أو المشرف الاجتماعي. وما كان المُوجّه معالجاً يقدم نصائح مهنية، بل هو ببساطة مدمن آخر يتعرّف ومستعد لمشاركة تجربته أو تجربتها في الخطوات الائتلي عشرة.

أثناء مشاركتنا للداعي قلقنا وأسئلتنا مع مُوجّهينا فإنهم أحياناً يشاركوننا تجربتهم الخاصة، وفي أحياناً أخرى قد يقتربون علينا أداء مهمة القراءة أو الكتابة، أو يحاولون الإجابة على أسئلتنا عن البرنامج. وإن كنّا حديثي الانضمام لزماله المدمنين المجهولين فالمُوجّه يساعدنا في فهم ما يغيرنا في البرنامج، من لغة الزمالة الخاصة مروراً بصيغة الاجتماعات والهيكل الخدمي والخدمة إلى فهم معنى مبادئ زماله المدمنين المجهولين وطبيعة الصحوة الروحانية.

ما هو دور المُوجّه؟

أحد الاقتراحات هو مداومة الاتصال بِمُوجّهنا، وبالإضافة للاتصال بهاتفياً يمكننا الاتفاق معه على مقابلته في الاجتماعات. بعض المُوجّهين يحدّدون لنا عدد المرات التي يمكننا الاتصال بهم فيها، بينما لا يحدّد آخرون هذه الالتزامات. ولو لم نجد مُوجّهاً يقيّم قريباً منا فيمكننا اللجوء للوسائل التكنولوجية والبريد

للاتصال به. وبغض النظر عن وسيلة الاتصال بِمُوجّهنا، فمن المهم أن نكون أمناء وأن نسمع بذهن مفتوح.

"أعتمد على مُوجّهي في أن يمنعني توجيهًا عاماً ورؤيه جديدة، ويكتفى أن له أهمية خاصة كصدى لصوتي، فأحياناً كل ما يتطلب الأمر بأن أرى الأشياء بوجهة نظر مختلفة وأن أتحدث بصوت عال لشخص غيري."

قد يتتبنا قلق من أننا نشكل عبئاً على مُوجّهينا فنتردد في الاتصال بهم أو نعتقد أن مُوجّهينا يريدون مقابلةً منا، لكن الحقيقة أن مُوجّهينا يستفيدون من العلاقة بقدر ما نستفيد نحن، فهي برنامجنا نؤمن بأننا لن نحتفظ بها لدينا إلا بتقديمه للآخرين؛ وعن طريق استعانتنا بمُوجّهينا فتحن في الواقع نساعدهم على البقاء ممتنعين ومتعاوين.

كيف نحصل على مُوجّه؟

لنحصل على مُوجّه لا نحتاج سوى أن نطلب ذلك. وقد لا يكون هذا أمراً سهلاً رغم بساطته، فيخشى الكثيرون منا أن نطلب من أحد الأعضاء أن يكون موجهاً لنا. قد تكون تعلمنا أثناء إدماننا النشط ألا نثق بأحد، وأصبح غريباً ومخيفاً أن نطلب من شخص الاستماع لنا ومساعدتنا. بالرغم من ذلك فإن الكثيرين من أعضائنا يصفون التوجيه بأنه كان جزءاً حاسماً في تعافيهم. وفي بعض الأحيان نستجتمع شجاعتنا أخيراً للفاجعه بمن يقول لنا "لا". لو حدث هذا فعلينا أن نكون مثابرين وألا نفقد الإيمان

ونحاول ألا نأخذ قراره أو قرارها على محمل شخصي، فأسباب رفضهم غالباً لا علاقة لها بنا: قد يكونون مشغولين جداً أو لديهم الكثير من الوجّهين أو يمرون بوقت عصيب. علينا تأكيد إيماناً مجدداً وطلب التوجيه من شخص آخر.

"عندما اخترت مُوجّهي نظرت للأمر على أنه مقابلة عمل.
هل نحن منسجمان؟ ماذا تتوقع مني وماذا تتوقع منك؟
بحثت عن شخص متفتح ذهنياً أرتاح للحديث معه."

أفضل مكان للبحث عن مُوجّه هو في اجتماع لزماله المدمنين المجهولين. وهناك أماكن أخرى للبحث عن مُوجّه ك المناسبات زماله المدمنين المجهولين مثل الاجتماعات الخاصة بالخدمة والمؤتمرات. وعند السعي في الحصول على المُوجّه، يبحث معظم الأعضاء عن شخص ما يمكنهم تنمية ثقتهم به، شخص يبدو متعاطفاً ويعمل بنشاط في البرنامج. ومعظم الأعضاء، خاصة الجدد في الزمالة، يعتبرون أن من المهم أن يجدوا مُوجّهاً ذو مدة امتناع أطول من مدتهم.

هناك قاعدة مبنية على التجربة وهي أن نبحث عن شخص تجربته مشابهة لتجربتنا ويمكنه تفهم ما نمر به من صراع وما حققناه من إنجاز. والأغلبية تجد أن العثور على مُوجّه من نفس الجنس يسهل هذا التعاطف ويشعرنا بالأمان في علاقتنا به، بينما يشعر آخرون أن النوع لا يجب أن يكون عنصراً حاسماً. نحن نملك مطلق الحرية في اختيار مُوجّهنا. لكننا نشدد على اقتراح أن نتجنب الدخول في علاقة توجيه تؤدي إلى انجذاب جنسي،

فهذا الانجذاب قد يشتت تفكيرنا عن طبيعة التوجيه و يؤثر على قدرتنا على مشاركة بعضنا البعض بأمانة.

"عندما امتنعت عن التعاطي شعرت بالوحدة وعدم الأمان، وكنت مستعداً لفعل أي شيء للحصول على الراحة والصحبة. وكانت ميولي الطبيعية أن أشبع رغباتي دون التركيز على بناء أساس لتعافيّ. وأحمد الله على مصداقية الأعضاء الذين ساندوني ولم يستغلوني في أيام تعافيّ الأولى".

أحياناً يتساءل الأعضاء؛ هل من الممكن أن يكون للشخص أكثر من مُوجّه؟ بعض المدمنين يسلكون هذا الطريق، بينما تحدّر الأغلبية من معتبرته، فوجود أكثر من مُوجّه قد يغريهم بالتللاعب للحصول على الإجابات أو الإرشادات التي يبحثون عنها.

متى يجب الحصول على مُوجّه؟

معظم الأعضاء يعتبرون الحصول على مُوجّه بأسرع ما يمكن أمراً هاماً، بينما يعطي آخرون نفس الأهمية لأنّه في بعض الوقت للبحث والتخاذل القرار على أساس معلومات جيدة. إن حضور اجتماعات كثيرة يساعدنا في تحديد من نرتاح لهم ومن يمكننا الثقة بهم. وإن جاءنا عرض أثناء بحثنا عن مُوجّه، فالنسن مضطرين للموافقة. علينا أن نتذكر أننا لو حصلنا على مُوجّه ليساعدنا في بداية تعافينا، فلن مطلق الحرية في تغييره لاحقاً لو لم يكن مناسباً لاحتياجاتنا.

"قارنت بين توقيت الحصول على مُوجّه وبين الغرق،
فوجدت أنني أحتاج إلى ذلك الموجّه المقذ للحياة فوراً!"

ونحن حديثو العهد بالبرنامج نحتاج أن نمد أيدينا لمدمنين آخرين طلباً للمساعدة والدعم. وعلينا سريعاً جداً ان نحصل على أرقام هواتف الأعضاء ونستخدمها ونبداً في المشاركة مع مدمنين يتعاونون. نجاح برنامجنا يعود إلى العون الذي نقدمه لبعضنا البعض. لسنا مضطرين بعد الآن أن نحيا في عزلة، بل نبدأ بالشعور بأننا جزء من شيء أكبر منا. التوجيه يساعدنا في أن نرى أننا بمجيئنا إلى زماله المدمنين المجهولين نكون قد جئنا أخيراً إلى بيتنا.

قد يكون لديكم أسئلة تتعلق بالتوجيه لم يجب عنها هذا المنشور. وفي حين أنه قد لا توجد إجابة "صحيحة" أو "خاطئة" لأسئلتكم - لأن تجربة زمالتنا تتفاوت من مجتمع إلى آخر ومن عضو إلى آخر - إلا أنه لدينا كتاباً عن التوجيه يتطرق بشكل أعمق لأمور شتى ذات صلة بالتوجيه

تجربة مدمن مع التقبيل والإيمان والالتزام

عندما تعرفت على برنامج زمالة المدمنين المجهولين كنت قد حددت مشكلتي: كنت أرغب في الامتناع عن التعاطي ولا أعرف كيف. فنتيجة لطبيعة الإدمان كان كل ما في شخصيتي مُوجَّهاً نحو الحصول على المخدرات والتعاطي وإيجاد الطرق والوسائل للحصول على المزيد. كانت كل سمات شخصيتي تعزّز في نفسي هذا الهاجس، وبما أنني كنت لا أفكِر إلا في نفسي، حاولت إدارة أمور حياتي بالتلاءب بالناس والظروف لمصلحتي... قد أفلتت زمام الأمور من يدي تماماً، وأرغمني ذلك الهاجس على تكرار تعاطي المخدرات ضد إرادتي - مع علمي أنه تدمير للذات - وضد غريزة حب البقاء الأساسية. بعد أن فقدت صوابي وأصبحت عاجزاً وبلا أمل، تخليت عن الصراع وتقبلت فكرة أنني مدمن وأن حياتي غير قابلة للتغيير وأنني بلا قوة تجاه مرضي. لم تسعني قوة إرادتي في إحداث تغيير في طبيعة جسمي المريض الذي تتملكه رغبة قهريّة في تعاطي المخدرات، ولم تسعني قدرتي على التحكم في نفسي لإحداث تغيير في عقلي المريض الذي تسيطر عليه فكرة تعاطي مواد تغير المزاج للهروب من الواقع، كما لم تستطع مثلي العليا إحداث تغيير في روحي المريضة الماكرة المخادعة المتسمة بالأنانية التامة.

وبمجرد تقبلي لفكرة عجزي لم أعد بحاجة لتعاطي المخدرات، فهذا التقبل لحالتي - من عجزي تجاه الإدمان وعدم قدرتي على إدارة حياتي كان المدخل لتعافيّ.

بمساعدة مدمنين يتعافون في اجتماعات زماله المدمنين المجهولين امتنعت دقيقة بدقة وساعة بساعة ويوماً بيوم، لكنني ظللت راغباً في نشوة التعاطي، فالحياة كانت لا تُحتمل بدون مخدرات. وازداد مع الامتناع شعوري بفقدان الأمل حتى أكثر من ذي قبل، ووسوس لي عقلي بالتعاطي حتى أستطيع مسايرة هذه الأحساس، فتقبلي لعجزي وعدم قدرتي على إدارة حياتي جعلاني بحاجة لقوة أعظم من مرضي، لأغير طبيعتي الميالة لتدمير الذات. أخبرني من قابلتهم في الاجتماعات أنهم وجدوا قوة أعظم من إدمانهم في برنامج زماله المدمنين المجهولين. هؤلاء أناس ممتنعون منذ شهور أو سنين ولم تعد لديهم رغبة حتى في التعاطي، وأخبروني أنني يمكن أن أفقد الرغبة في تعاطي المخدرات بالعيش طبقاً لبرنامج زماله المدمنين المجهولين. ولم يكن أمامي إلا أن أصدقهم؛ فأنا جربت الأطباء البشريين والنفسيين والمستشفيات والمصحات العقلية وتغيير الوظيفة والزواج والطلاق... وفشلت كل محاولاتي وبدالي أنه لا يوجد أمل، لكنني وجدت أملاً في زماله المدمنين المجهولين حيث التقيت بمدمنين يتعافون وتوصلت للإيمان بأنه يمكنني أن أتعلم كيف أحيَا دون مخدرات، وووجدت في زماله المدمنين المجهولين الإيمان الذي أحتاجه لأبدأ التغيير.

كنت ممتنعاً عن التعاطي في هذا الوقت واعتقدت اعتقاداً يشوبه التردد بأنني أستطيع الاستمرار في الامتناع، فقد كنت حتى ذلك الحينأشعر وأفكر كمدمن ولكن دون أن أتعاطى، وظللت شخصيتي وصفاتي كما كانت دائماً دون تغيير، وكنت بكل جوارحي أُملي على نفسي تدمير ذاتي وكان لا بد من التغيير وإلا عدت للتعاطي مجدداً. لقد تقبلت حالي وأمنت بإمكانية تعافي، وحتى أتمكن من ذلك كان عليّ أن ألتزم تماماً بالمبادئ الروحانية لبرنامج زمالة المدمنين المجهولين.

قررت بمساعدة مُوجّهي أن أوكل حياتي وإرادتي إلى عناء الله على قدر فهمي وكانت تلك نقطة تحول بالنسبة لي؛ فهذا القرار تطلب تقبلاً مستمراً وإيماناً ينمو بلا توقف والتزاماً يومياً بالتعافي، كان قراري بتوكيل حياتي وإرادتي لله يقضي بأن أفحص نفسي وأحاول بعزم أن أغير أسلوبي في معيشة الواقع، وبفعل هذا الالتزام اكتسبت الأمانة في حياتي. هكذا يحقق برنامج زمالة المدمنين المجهولين نجاحاً معنى: عندما أتقبل مرضي وأؤمن بأن هذا البرنامج قادر على تغييري وألتزم بمبادئ التعافي الروحانية. حان الآن وقت الفعل، فلو لم أتغير سأصبح بائساً وأعود للتعاطي من جديد. وما يقتربه برنامج زمالة المدمنين المجهولين من أفعال يمكنه تغيير شخصيتي وصفاتي. عندما أفحص نفسي بأمانة وأدون كل ما فعلته وما شعرت به بالكتابة، وأكشف تماماً مكون نفسي لله ولشخص آخر، متحدثاً عن أدق أسرارني المتعلقة بمخاوفي وغضبي واستيائي. عندما أقوم بهذه الأشياء يفقد الماضي تحكمه في حياتي وأتحرر، فأعيش طبقاً مُثلي العليا

اليوم وأبدأ في التصرف بشكل مختلف وأصبح مستعداً للتغيير بمساعدة الله ليجعلني الشخص الذي يريدني أن أكون. وعندما دعوت الله أن يزيل عنِّي نفائصي، بدأت أكون صورة معقوله عنِّي على أساس واقعي. وعندما قدمت إصلاحات لمن آذيتهم، تعلمت كيف أسامح نفسي والآخرين.

إنني أفحص تصرفاتي بانتظام وأصحح أخطائي أولاً بأول، وأطور وأقوى ثقتي وإيماني بالمبادئ الروحانية باستمرار، وأقدم شيئاً للآخرين بمشاركة تجربتي من خلال برنامجنا وأحاول معايشة المبادئ التي تعلمتها. هذه الخطوات الائتمي عشرة أثاحت لي فرصة التوقف عن التعاطي وأفقدتني الرغبة فيه، ومنحتني أسلوب جديد في الحياة.

لليوم فقط

قل لنفسك:

لليوم فقط سيتركز تفكيري على التعافي أعيش وأستمتع بالحياة دون تعاطي المخدرات.

لليوم فقط سيكون لدى ثقة بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، عضو يؤمن بي ويود مساعدتي في تعافيّ.

لليوم فقط سيكون لدى برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

لليوم فقط ومن خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين سأحاول أن أجده لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

لليوم فقط لن أخاف وستتركز أفكاري على زملائي الجدد أولئك الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وطالما أتبع هذا السبيل فليس لدى ما أخشاه.

عندما جئنا إلى برنامج زمالة المدمنين المجهولين، قررنا أن نوكّل حياتنا لعناية قوة أعظم منا. وهذا الاستسلام خفّف علينا عبء الماضي والخوف من المستقبل. ونكتسب هبة اليوم برؤيه جديدة لدينا فنحن نتقبل الحياة ونستمتع بها كما هي الآن. فعندما نرفض أن نتقبل حقيقة اليوم ننكر بذلك إيماننا بقوتنا العظمى وهذا لا يأتي إلا بمزيد من المعاناة لنا.

نحن نتعلم أن اليوم هبة لا ضمانات لها. فإن وضعنا هذا نصب أعيننا فضالة الماضي والمستقبل. وأهمية أفعالنا اليوم. تجسّد حقيقة أمامنا ما يبسط حياتنا.

عندما نُركِّز أفكارنا على اليوم فإن كابوس المخدرات يتلاشى وتحجّبه إشراقة واقع جديد ونكتشف. أنه عندما تضطرب أفكارنا يكون بإمكاننا أن نشق بمساعرنا تجاه مدمن آخر يتعافى. فبمشاركة ماضينا مع مدمنين آخرين نكتشف أننا لسنا وحيدين وأن بيننا روابط مشتركة. والتحدث إلى أعضاء آخرين في زماله المدمنين المجهولين. سواء لمشاركة تجاربهم ومشاكلهم معنا هي إحدى الطرق التي تعمل بها قوتنا العظمى من خاللنا.

لداعي لاللخوف إن بقينا اليوم ممتنعين عن التعاطي وقربين من قوتنا العظمى وأصدقائنا في زماله المدمنين المجهولين، أخطاء الأمس عسى الله أن يغفرها وغدأً لم يأت بعد. وسيساعدنا التأمل وقائمة الجرد الشخصي على اكتساب السكينة والتوجيه في هذا اليوم، إننا نتهز بعض اللحظات من خلال أعمىانا لنشكّر الله على قدر فهمنا لأنّه منحنا القدرة على مواجهة هذا اليوم.

"لليوم فقط" مبدأ يجب أن نطبقه ونتبعه في مختلف مجالات حياتنا وليس فقط من أجل الامتناع عن تعاطي المخدرات. حيث يجب التعامل مع الواقع بشكل يومي، والكثيرون منا يشعرون أن الله لا يتوقع منا أكثر من أن نفعل ما يمكننا فعله اليوم.

لقد منحنا تطبيق برنامج الخطوات الاثنتي عشرة لزماله المدمنين المجهولين رؤية جديدة لحياتنا. فالاليوم لم نعد بحاجة

لاختلاق التبريرات لما نحن عليه، فاتصالنا اليومي بقوتنا العظمى يملاً الفراغ الذي ما كان يمكن ملئه من قبل، فنجد الرضا بالحياة اليوم ومن خلال قوتنا العظمى التي توجهنا نفقد الرغبة في التعاطي والكمال لم يعد هدف ننشده اليوم لأننا يمكننا تحقيق ما يكفيانا.

من المهم تذكر أنبقاء أي مدمن ممتنعاً يوماً واحداً هو معجزة، فحضور الاجتماعات وتطبيق الخطوات والتأمل اليومي والتحدث إلى أشخاصٍ في البرنامج أشياء نقوم بها لنحافظ على صحتنا الروحانية، فتحمل مسؤولياتنا في الحياة أمر ممكن. يمكننا استبدال الوحدة والخوف بحب الزماله والأمان بأسلوب حياتنا الجديدة، فلم نعد مضطرين للوحدة، لقد اكتسبنا من خلال الزماله أصدقاء حقيقين أكثر بكثير مما كنا نعتقد أنه ممكن وحل التسامح والإيمان محل الإشراق على الذات والاستياء ومنحنا الحرية والسكنية والسعادة التي كنا نبحث عنها.

هناك أحداث كثيرة قد حدثت في هذا اليوم منها السلبي ومنها الإيجابي وإذا لم نستغل الوقت لنقدر تلك الأشياء فإنه من الممكن أن نفقد شيئاً ما يمكنه أن يساعدنا على النمو، فمبادرتنا في الحياة سترشدنا في التعافي إن استخدمناها ولقد وجدنا أنه من الضروري علينا أن نستمر في القيام بهذا بشكل يومي.

البقاء ممتنعاً في الخارج

سمع الكثيرون منا لأول مرة برسالة زمالة المدمرين المجهولين للتعافي أثناء وجودهم في مستشفى أو منشأة ما. والانتقال من أماكن كهذه إلى العالم الخارجي ليس سهلاً بأي حال من الأحوال، ويظهر ذلك بشكل واضح عندما نواجه تحديات التغيير التي تصاحب التعافي. فالفترة الأولى للتعافي كانت صعبة للكثيرين منا؛ فمواجهة الحياة بدون مخدرات تكون في بعض الأحيان مخيفة لكن من نجحوا منا في اجتياز المرحلة الأولى اكتشفوا حياة تستحق أن نحيها. وهذا المنشور موجه لمن هم الآن نزلاء في المستشفيات والمنشآت، كرسالة أمل مفادها أن بإمكانكم أنتم أيضاً أن تتعافوا وتحيوا متحررين. لقد كان الكثيرون منا في مكانك الآن وجربنا طرقاً أخرى وانتكس هنا الكثيرون ولم يحظ بعضهم بفرصة جديدة للتعافي، فكتبنا هذا المنشور لنشاركك ما وجدناه ناجحاً معنا.

لو أمكنك الذهاب إلى المجتمعات أثناء وجودك في المصحة أو المنشأة، فسيتمكنك البدء في تكوين عادات جيدة من الآن. احضر مبكراً إلى المجتمعات وانصرف منها متأخراً، وابداً بأسرع ما يمكنك في فتح اتصال مع مدمرين يتعافون. ولو تواجد في المجتمعات التي تحضرها أعضاء في الزمالة من مجموعة أخرى،

فاطلب أرقام هوائفهم واتصل بهم. الاتصال بهذه الأرقام سيبدو في أول الأمر غريباً، أو حتى تافهاً، لكن أول مكالمة ستكون خطوة كبيرة للأمام إذا وضعنا في الاعتبار أن العزلة هي لب مرض الإدمان. ليس ضرورياً أن تتضرر حدوث مشكلة كبرى حتى تتصل ببعضو في زمالة المدمنين المجهولين، فمعظم الأعضاء على استعداد للمساعدة بكل ما يمكنهم. وهذا التوقيت مناسب أيضاً لترتيب أن يلقاءك عضو من الزمالة عند خروجك، فالمعرفة السابقة ببعض من ستلقاهم في الاجتماعات بعد خروجك ستساعدك في الشعور بأنك جزء من زمالة المدمنين المجهولين، فليس بوسعنا أن نتحمل الشعور بالعزلة أو أن تكون فيها.

البقاء ممتنعاً خارج هذه المؤسسات يعني أن عليك القيام بفعل. عندما تخرج اذهب إلى الاجتماع في نفس اليوم فمن المهم تكوين عادة الحضور بانتظام. إن الحيرة والإثارة اللذان يحدثنها الخروج للتو يهدئ من روع بعضنا مما يقودنا للتفكير فيأخذ إجازة من مسؤولياتنا قبل البدء بتنظيم شؤون حياتنا اليومية. وهذا النوع من العقلنة أدى ببعضنا إلى العودة للتعاطي، فالإدمان مرض يتفاقم بلا توقف، وإن لم تحاصره فإنه يتتطور للأسوأ. وما نفعله اليوم من أجل تعافينا لا يضمن لنا التعافي غداً، ونخطئ إن ظننا أن الذهاب إلى زمالة المدمنين المجهولين بعد فترة سيكون كافياً. لابد لنا من دعم وتأمين نوایانا بالفعل، وكلما بگرنا بذلك كان أفضل.

لو كنت ستقيم في مدينة أخرى بعد خروجك فاطلب من أعضاء زمالة المدمنين المجهولين قائمة بأماكن الاجتماعات

ورقم خط مساعدة الزماله في منطقتك، وسيمكّنهم مساعدتك في الاتصال بأعضاء وجموعات الزماله حيث تقيم. ويمكنك أيضاً الحصول على معلومات عن الاجتماعات في جميع أنحاء العالم بمراسلة:

World Service Office
مكتب الخدمة العالمية
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

التوجيه جزء حيوي من برنامج زماله المدمنين المجهولين للتعافي، فهو أحد القنوات الأساسية التي تتيح للعضو الجديد الاستفادة من خبرة أعضاء الزماله الذين يعيشون طبقاً للبرنامج، حيث يمكن للموجهين أن يدمجوا حرصهم الأصيل على مصلحتنا ومشاركة خبرتهم في الإدمان مع معرفة قوية بالتعافي في البرنامج. وقد وجدنا أن اختيار مُوجّه من نفس الجنس يحقق نجاحاً أفضل، فعليك باختيار مُوجّه - وإن كان مؤقتاً - بأسرع ما يمكنك، فالمُوجّه سيساعدك في تطبيق الخطوات الاشتراكية والتقاليد الائنة عشر لزماله المدمنين المجهولين. ويمكن للمُوجّه أيضاً أن يقدمك لأعضاء آخرين في الزماله ويصحبك إلى الاجتماعات ويعينك على التأقلم أثناء التعافي، ويحوي منشورنا التوجيه المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع.

لو كان لنا أن نستفيد من مزايا برنامج زماله المدمنين المجهولين للتعافي، فعلينا تطبيق الخطوات الاشتراكية عشرة.

فالخطوات مع الانتظام في حضور الاجتماعات أساسية في برنامجنا للتعافي من الإدمان، وقد اكتشفنا أن تطبيق الخطوات بترتيبها وإعادة تطبيقها باستمرار يحفظنا من الان徼اس للإدمان النشط وما يصحبه من بؤس.

هناك مجموعة متنوعة من أدبيات التعافي في زمالة المدمنين المجهولين، وتحتوي الكتاب الأبيض والنص الأساسي لزمالة المدمنين المجهولين على مبادئ التعافي في زمالتنا. تعرف على البرنامج من خلال أدبياتنا، فالقراءة عن التعافي جزء هام من برنامجنا خاصة عندما لا يتواجد اجتماع أو أحد أعضاء الزمالة. وقد وجد الكثيرون منا أن القراءة اليومية لأدبيات زمالة المدمنين المجهولين تساعدننا على اكتساب سلوك إيجابي كما تساعد على التركيز على التعافي.

عندما تبدأ في الذهاب إلى الاجتماعات، اندمج مع المجموعات التي تحضر اجتماعاتها بتنظيف منافض السجائر وإعداد المكان وتحضير القهوة والتنظيف بعد الاجتماع. لابد من إنجاز كل هذه المهام حتى تتمكن المجموعة من تأدية عملها، فاجعل الزملاء يعرفون أنك مستعد للمساعدة وكن جزءاً من مجموعتك. إن حمل هذه المسؤوليات هو جزء ضروري من التعافي ويساعدك في التغلب على شعور العزلة الذي يمكنه التسرب إلينا. هذه الالتزامات - على قدر ما تبدو صغيرة - يمكنها المساعدة في ضمان حضور الاجتماعات عندما تأتي رغبة الحضور في مرتبة أقل من ضرورة الحضور.

ابداً فوراً في تأسيس برنامج شخصي للأفعال اليومية، فالقيام بفعل يومي هو أسلوبنا في الالتزام بمسؤولية تعافينا. وبدلاً منأخذ تلك الجرعة الأولى من المخدر فإننا نفعل الآتي:

- ★ لا تتعاط المخدر تحت أي ظرف
- ★ اذهب إلى اجتماع زماله المدمنين المجهولين
- ★ اطلب من قوتك العظمى أن تساعدك على الامتناع لليوم
- ★ اتصل بِمُوجّهك
- ★ اقرأ أدبيات زماله المدمنين المجهولين
- ★ تحدث مع مدمدين آخرين يتعافون
- ★ طبق خطوات زماله المدمنين المجهولين الائتمي عشرة

ناقشتنا بعض ما نفعله للبقاء ممتنعين؛ فعلينا أيضاً مناقشة بعض ما يجب تجنبه. كثيراً ما نسمع في اجتماعات زماله المدمنين المجهولين أننا لابد أن نغير أسلوب حياتنا القديم، وهذا يعني أننا لا يجب أن نتعاطى المخدرات تحت أي ظرف. واكتشفنا أيضاً أننا لا يسعنا التردد على الحانات والملاهي الليلية أو الاجتماع بمن يتعاطون المخدرات، فعندما نسمح لأنفسنا بالتوارد مع معارفنا القديمة أو في الأماكن القديمة فإننا نعد لأنفسنا شرك الانتكاس، فنحن بلا قوة تجاه إدماننا، وهؤلاء الناس وتلك الأماكن لم يساعدونا على البقاء ممتنعين في الماضي، وسيكون من الحماقة أن نظن الأمر سيختلف الآن.

لا بديل بالنسبة للمدمن عن زمالة تضم غيره من المنهكين في تعافيهم، فمن المهم أن نمنح أنفسنا الراحة والفرصة للتعافي. هناك الكثير من الأصدقاء الجدد بانتظارنا في زمالة المدمنين المجهولين، وهناك عالم جديد من التجربة أمامنا.

كان على البعض منا أن يغيّر من توقعاته لعالم مختلف تماماً بمجرد خروجنا، فزماله المدمنين المجهولين لا يمكنها تغيير العالم من حولنا بمعجزة. إنها تمنحنا الأمل والحرية وأسلوب مختلف للحياة في العالم عن طريق تغيير أنفسنا، وقد نواجه موقف لا تختلف عما واجهنا في السابق، لكن يمكننا تغيير رد فعلنا تجاهها من خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين، وتغيير أنفسنا يغيّر حياتنا.

نود أن تعرف أنك محظوظ بوجودنا في زمالة المدمنين المجهولين، فقد ساعدت الزماله مئات الآلاف من المدمنين على أن يعيشوا ممتنعين، وأن يتقبلوا الحياة بشرطها، وأن يؤسسوا حياة تستحق أن نحياها.

التعافي والانتكاس

يظن الكثيرون أن التعافي هو ببساطة عدم تعاطي المخدرات، ويعتبرون أن الانتكاس دليل الفشل التام، وأن الامتناع لفترات طويلة دليل النجاح التام. وقد وجدنا في برنامج زمالة المدمنين المجهولين للتعافي أن هذه الرؤية سطحية أكثر مما ينبغي. فبعد أن يحقق عضو بعض الاندماج في الزمالة قد يأتي الانتكاس مؤلماً فيتتج عن ذلك تطبيق أكثر حازم للبرنامج. وبينما المنطق رأينا بعض الأعضاء يظلون ممتنعين لفترات طويلة، ولكن عدم الأمانة وخداع النفس يحرّمهم من الاستمتاع بالتعافي الكامل وتقبل المجتمع لهم. إن الامتناع التام والمستمر المصحوب بالتعاون الوثيق مع أعضاء مجموعات زمالة المدمنين المجهولين لا زال هو أفضل أساس للنمو.

ورغم أن كل المدمنين بشكل عام متماثلون من حيث النوع، إلا أنها نتباين كأفراد في درجة المرض وسرعة التعافي. وأحياناً نجد أن الانتكاس هو أساس الحرية التامة، وفي أحياناً أخرى لا تتحقق الحرية إلا بالإرادة الصلبة والتصميم في التمسك بالامتناع تحت أي ظرف من الظروف حتى تمر الأزمة. والمدمن الذي يفقد بطريقة أو بأخرى الرغبة وال الحاجة للتعاطي ولو لمدة ما، وتكون لديه حرية الاختيار تجاه أفكاره الاندفاعية وسلوكيه القهري، يكون قد وصل إلى نقطة تحول قد تصبح هي العامل

الخامس في تعافيه. والشعور بالاستقلالية والحرية الحقيقيتين يوسعان أحياناً على المحك، فالخروج للحياة وحدنا وتولينا شؤون حياتنا مرة أخرى يجتذبنا، لكننا نعرف أن ما أصبحنا عليه يأتي من الاعتماد على قوة أعظم من أنفسنا، ومن المشاركة الوجданية التي تشمل تقديم المساعدة للآخرين وتلقيها من الآخرين. وفي أوقات كثيرة أثناء تعافينا سطارتنا هواجسنا القديمة وتصبح الحياة مرة أخرى بلا معنى ورتيبة ومملة. وقد تتعب عقولنا من تكرار أفكارنا الجديدة وتتعب أجسادنا من نشاطاتنا الجديدة، لكننا نعرف أننا إن لم نكررها فسنعود بالضرورة إلى تصرفاتنا القديمة. وقد يصيّبنا الشك في أننا إن لم نستخدم ما لدينا فسوف نفقده. هذه عادةً تكون الأوقات التي نحقق فيها أكبر نمو، فرغم أننا نكون عقلياً وجسدياً مرهقين تماماً من هذا كله إلا أنه في أعماقنا تكون قوة التغيير الفاعلة أو التحولات الحقيقة ربما تعمل لتنحنا الإجابات التي تبدّل دوافعنا الداخلية وتغيّر حياتنا.

هدفنا هو التعافي كما فعل غيرنا من خلال الخطوات الائتني عشرة، وليس فقط الامتناع الجسدي عن التعاطي، فتحسين أنفسنا يتطلب جهداً، وبما أنه لا يمكن إدخال فكرة جديدة في عقل مغلق فلا بد من إيجاد تفتح بطريقة ما. وبما أن هذا لا يمكن أن يتم إلا من خلال أنفسنا فلا بد أن ننتبه لعدويْن يبدو أنهما متّصلين بـفينا: اللامبالاة والمماطلة، فمقاؤمنا للتغيير تبدو وكأنها جزء لا يتجزأ منا ولا بد من انفجار نووي من نوع ما لإحداث تغيير يفتح الطريق أمام أفعال مختلفة. وربما زوّدنا الانتكاس -

إن خرجنـا منه سالمـين - بشحـنة لعملـية هـدم هـاتـين الصـفتـيـنـ. إنـ الـانتـكـاسـ - وأـحيـانـاً مـوتـ أحـدـ المـقـربـيـنـ منـاـ - قدـ يـجـعـلـناـ نـدـركـ حاجـتناـ المـاسـةـ لـعـمـلـ شـخـصـيـ قـويـ.

قصص شخصية

نـمـتـ زـمـالـةـ المـدـمـنـيـنـ المـجـهـوـلـيـنـ كـثـيرـاًـ مـنـذـ عـامـ ١٩٥٣ـ،ـ وـعـلـّـمـنـاـ مـنـ أـشـأـواـ هـذـهـ الزـمـالـةـ -ـ وـهـمـ مـنـ نـحـمـلـ لـهـمـ حـبـاـ عـمـيقـاـ وـدـائـماـ -ـ الـكـثـيرـ عـنـ الإـدـمـانـ وـالـتـعـاـفيـ.ـ وـفـيـ الصـفـحـاتـ التـالـيـةـ نـقـدـمـ لـكـمـ كـيـفـ بـدـأـنـاـ.ـ الـجـزـءـ الـأـوـلـ كـتـبـهـ أحـدـ أـقـدـمـ أـعـضـائـنـاـ عـامـ ١٩٦٥ـ،ـ وـيمـكـنـكـمـ أـنـ تـجـدـوـاـ قـصـصـاـ أـحـدـثـ عـنـ تـعـاـفيـ أـعـضـاءـ زـمـالـةـ المـدـمـنـيـنـ المـجـهـوـلـيـنـ فـيـ النـصـ الأـسـاسـيـ Narcoticsـ.ـ Anonymousـ

نحن بالفعل نتعافي

رـغـمـ أـنـ "ـالـسـيـاسـةـ قـدـ تـجـعـلـ الغـرـبـاءـ مـتـالـفـيـنـ"ـ كـمـ قـيلـ قـدـيـماـ،ـ فـالـإـدـمـانـ يـجـعـلـنـاـ نـتـمـيـ إـلـىـ نـفـسـ النـوـعـيـةـ.ـ قـدـ تـبـاـيـنـ قـصـصـنـاـ الشـخـصـيـةـ فـيـ النـمـوذـجـ الـفـرـديـ،ـ لـكـنـنـاـ نـحـمـلـ فـيـ نـهـاـيـةـ الـأـمـرـ ذاتـ الشـيـءـ المشـترـكـ،ـ هـذـاـ المـرـضـ أوـ الـخـلـلـ المشـترـكـ هوـ الإـدـمـانـ،ـ وـنـحـنـ نـعـرـفـ جـيـداـ الشـيـئـيـنـ الـلـذـيـنـ يـكـونـانـ أـدـمـانـاـ حـقـيـقـيـاـ:ـ وـهـمـاـ الفـكـرـةـ الـمـسيـطـرـةـ وـالـسـلـوـكـ الـقـهـريـ.ـ الـفـكـرـةـ الـمـسيـطـرـةـ؛ـ هـذـهـ الـفـكـرـةـ الـمـتـسـلـطـةـ الـتـيـ تـعـيـدـنـاـ مـرـةـ بـعـدـ أـخـرـىـ إـلـىـ مـخـدـرـنـاـ الـمـعـتـادـ أوـ بـدـيـلـ لـهـ لـنـحـصـلـ مـجـدـداـ عـلـىـ الـطـمـانـيـةـ وـالـرـاحـةـ الـلـتـيـ عـرـفـنـاـهـماـ يـوـمـاـ.

أما السلوك القهري؛ فبعد أن بدأنا الطريق بتعاطي أول حقنة أو أول قرص أو أول كأس فلا يمكننا التوقف اعتماداً على قوة إرادتنا. ونتيجة لحساسيتنا الجسدية تجاه المخدرات نصبح بالكامل في قبضة قوة مدمرة أقوى من أنفسنا.

عندما نكتشف في نهاية الطريق أننا لا نستطيع بعد الآن أن نحيا كبشر سواء بالمخدرات أو بدونها، نواجه جيئاً نفس المأزق. ماذا بقي أمامنا لنفعله؟ ويبرز أمامنا هذا الاختيار: إما أن نستمر بكل ما نستطيع لنصل لنهايات مريرة - السجون أو المصحات أو الموت - أو نجد أسلوباً جديداً للحياة. في الماضي لم يُتح هذا الاختيار الأخير إلا للقليل من المدمنين، والمدمنون اليوم أوفر حظاً، فلأول مرة في التاريخ يثبت أسلوب بسيط نفسه في حياة الكثير من المدمنين، وهو متاح لنا جميعاً، إنه برنامج بسيط وروحاني ولكنه ليس ديني، يُعرف باسم "زمالة المدمنين المجهولين".

عندما أوصلي إدماني إلى حد العجز الكامل وانعدام الفائدة والاستسلام منذ ١٥ عاماً مضت^٣ لم تكن هناك زمالة المدمنين المجهولين، فوجدت زمالة مدمني الكحول المجهولين، وفي هذه الزمالة قابلت مدمنين وجدوا أيضاً فيها الحل لمشكلتهم، لكننا كنا نعرف أن هناك الكثيرين الذين لا زالوا يتخطبون في طريق من خيبة الأمل والتدھور والموت لأنهم لم يتمكنوا من الترابط والاندماج مع مدمني الكحول في زمالة مدمني الكحول المجهولين، توقيف اندماجهم عند مستوى الأعراض الواضحة

ولم يتعمق إلى مستوى الإحساس أو المشاعر؛ حيث تصبح المشاركة الوجدانية علاجاً شافياً لكل المدمنين. ومع العديد من المدمنين الآخرين وبعض أعضاء زماله مدمني الكحول المجهولين الذين كان لديهم إيمان عظيم بنا و بالبرنامج شكلنا ما يعرف الآن باسم "زماله المدمنين المجهولين" في شهر يوليо عام ١٩٥٣ وشعرنا بأن المدمن الآن سيجد ومنذ البداية كل ما يحتاجه من الترابط والاندماج ليقنع نفسه بأنه يمكنه البقاء متنعاً محظياً مثل آخرين يتعافون منذ سنوات طويلة.

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

حتى المدمنين اعترفوا أن الذي كنا نخطط له ما كان لينجح، نحن آمنا بجدوى اجتماعات صريحة مجدولة حيث لا مزيد من التستر كما حاولت مجموعات أخرى، آمنا بأن هذا مختلف عن كل الأساليب الأخرى التي جربها من أيدوا الانسحاب طويلاً من المجتمع، شعرنا أنه كلما بُكِّر المدمن في مواجهة مشكلته في حياته اليومية سيصبح بالسرعة نفسها مواطناً حقيقياً ومنتجاً،

ففي النهاية سيتوجب علينا الوقوف على أقدامنا ومواجهة الحياة بشرطها، فلماذا لا نفعل ذلك من البداية؟

هذا السبب بالطبع انتكس كثيرون، كما ضاع كثيرون تماماً، وبرغم هذا بقي كثيرون وعاد آخرون بعد انتكاستهم. والجانب المشرق في هذه الحقيقة أن لدى الكثيرين من أعضائنا الحالين فترات طويلة من الامتناع ومقدرة أفضل على مساعدة العضو الجديد، وأسلوبهم القائم على القيم الروحانية لخطواتنا وتقاليدنا هو القوة الفعالة التي تأتي بالزيادة والوحدة لبرناجنا. الآن نعرف أن الوقت قد حان حيث لن يقبل المجتمع أو المدمن نفسه تلك الكذبة القديمة المهرئة التي تقول "عندما تصبح مدمناً تبقى دائماً مدمناً". فتحن بالفعل نتعافي.

رقم خط المساعدة المحلي
لزمالة المدمنين المجهولين:

التقاليد الإنثا عشر لزماله المدمنين المجهولين

١. إن مصلحتنا المشتركة يجب أن تأتي في المقدمة؛ والتعافي الشخصي يعتمد على وحدة زماله المدمنين المجهولين.
٢. لتحقيق هدف مجموعتنا لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته وما قادتنا إلا خدم مؤمنون وهم لا يحكمون.
٣. مطلب العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.
٤. يجب على كل مجموعة أن تكون مستقلة بذاتها إلا في الأمور التي تؤثر علىمجموعات أخرى أو زماله المدمنين المجهولين ككل.
٥. كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسى واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني.
٦. لا يجوز أبداً لأى مجموعة من زماله المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تموّل أو تعير اسم الزمالة لأى مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكنى لا يتسبب المال أو الممتلكات أو العجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي.
٧. يجب على كل مجموعة من زماله المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية.
٨. زماله المدمنين المجهولين يجب أن تبقى للأبد غير مهنية ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالات متخصصة.
٩. زماله المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسؤولة مباشرة نحو من تخدمهم.
١٠. زماله المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يجر اسم الزمالة في أي جدل علني.
١١. إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الترويج؛ فنحتاج دائماً أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام.
١٢. المجهولية هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا، فلتذكر دائماً وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.



Narcotics Anonymous
زماله المدمنين المجهولين

Arabic