



Narcotics Anonymous
زمالة المدمنين المجهولين

Narcotics Anonymous
زمالة المدمنين المجهولين

هل أنا مدمن؟

العضو الجديد

دليل
تمهيدي لزمالة
المدمنين المجهولين

لليوم فقط

الإثنتا عشرة خطوة لزمانة 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. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.
٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.
٥. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.
٦. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
٧. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية 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. سعيئامن خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.
١٢. بتحقيق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

دليل تمهيدي لزمانة
المدمنين المجهولين

NARCOTICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

الاثنتي عشرة خطوة والاثنا عشر تقليدًا مقتبسةً للتعديل بتصريح 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 لأدبيات 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 مستمدة من مواد أخرى نشرتها هيئة الخدمات العالمية لزمانة المدمنين المجهولين. وقد أعيد طبعها بأكملها في هذا الكتاب. ومحتويات هذا الكتاب وتواريخ حقوق نشر كل منها هي كما يلي: نشرة هل أنا مدمن؟ (٢٠٠٦). مرحباً في زمانة المدمنين المجهولين (٢٠٠٦). للعضو الجديد (٢٠٠٦). نظرة أخرى (٢٠٠٦). "كيف ينجح البرنامج؟"، الفصل الرابع من كتاب بعنوان زمانة المدمنين المجهولين (٢٠١٠). تقبل الذات (٢٠٠٧). التوجيه (٢٠٠٦). تجربة مدمن مع التقيل والإيمان والالتزام (٢٠٠٧). لليوم فقط (٢٠٠٦). البقاء ممتنعاً في الخارج (٢٠٠٧). التعافي والانتكاس، نُشر بصورة منفصلة كنشرة (٢٠٠٧)؛ كما ورد نصه بأكمله ضمن كل من الكتيب 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 مدمن؟

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 لتتعاطى وتعاطينا لنعيش، ببساطة شديدة المدمن هو شخص تسيطر المخدرات على حياته.

ربما تعترف 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 واقراً الأسئلة وأجب عنها بقدر ما تستطيع من الأمانة.

١. هل كنت تتعاطى المخدرات وحدك أبداً؟

نعم لا

٢. هل سبق أن استبدلت مخدراً بآخر معتقداً أن نوع مخدر بعينه

هو المشكلة؟ نعم لا

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

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

٢٥. هل تعاطيت أبداً مخدراً لا تفضله؟ نعم لا

٢٦. هل سبق أن تعاطيت المخدرات بسبب ألم عاطفي أو ضغط نفسي؟ 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، جميعنا وجد أننا أجبنا بـ "نعم" على عدد مختلف من الأسئلة وعدد إجابات "نعم" لم يكن مهماً قدر أهمية ما شعرنا به في داخلنا وكيف أثر الإدمان على حياتنا.

بعض هذه الأسئلة لم تذكر حتى المخدرات هذا لأن الإدمان مرض ماطر 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.

عندما قرأنا هذه الأسئلة لأول مرة أرعبتنا فكرة أننا ربما نكون مدمنين 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 حقيقية على الصعيد العاطفي أو العائلي أو
الوظيفي"

أو

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

إن كنت مدمناً فلا بد أن تعترف 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 - سيتهي الأمر بنا إلى السجن والمصحات والموت.
حضر الكثيرون منا لزمانة المدمنين المجهولين لأن المخدرات لم
تعد تمنحنا ما نريده منها، فالإدمان يأخذ منا كبريائنا وتقديرنا لذاتنا
وأسرنا وأحبائنا 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 زمالة المدمنين المجهولين.

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

اجتماعات بدأنا نشعر أن هنالك من يهتم بنا وعلى استعداد لمساعدتنا. ورغم أن عقولنا كانت تخبرنا أننا لن ننجح أبداً أعطانا أعضاء الزمانة الأمل بإصرارهم على إمكانية تعافينا. واكتشفنا أنه أياً كانت أفكارنا أو أفعالنا في الماضي فقد مر بها آخرون، وأدركنا أننا لم نعد وحدنا وأن حولنا زملاء مدمنين... فما يحدث في الاجتماعات 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.^١
- إن السلاح الفعّال لتحقيق التعافي هو اللجوء لمدمن يتعافى...^١

^١ النص الأساسي لزمانة 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 مدمن فلا عليك، استمر فقط بالمجيء إلى اجتماعاتنا وسيتوفر لديك كل ما تحتاج من الوقت لتحسم هذا الأمر.

لو كنت مثل الكثيرين منا عندما حضرنا أول اجتماع بزمالة المدمنين المجهولين فلا بد أنك شديد التوتر وتشعر أن كل الحضور يركزون أبصارهم عليك، لو صح هذا فإنك لست الوحيد، شعر الكثيرون منا بنفس الشعور، وهناك قول مفاده: "عندما تشعر بتوتر ما، فغالباً أنت في المكان الصحيح" فنحن نردد دائماً أنه لم ينجح 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 مدمن، أعط نفسك الفرصة فقط لتستمع إلينا ونحن نشارك بعضنا البعض عما كان عليه حالنا فربما تسمع

شيئاً مألوفاً لك ولا يهم إن كنت لا تستخدم نفس المخدرات الذي يذكره الآخرون، نوع المخدر الذي تستخدمه لا أهمية له فأنت محل ترحيبنا إن كنت تنوي التوقف عن التعاطي. معظم المدمنين تتناهم نفس المشاعر ومساعدتنا لبعضنا البعض تكمن في التركيز على أوجه التشابه بيننا لا الاختلاف.

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 مجيئنا لزمانة 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 التخلي عن شيء أصبح له أهمية قصوى في حياتنا، وأراحنا كثيراً أن نعرف أن شرط العضوية الوحيد لزمانة 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 بنتيجة تذكر، حتى بعد الامتناع لم تتغير حياتنا بسرعة وبدأت أنشطتنا الاعتيادية كقيادة السيارة أو استخدام الهاتف في كثير من الأحيان غريبة ومخيفة وكأن الواحد منا أصبح شخصاً مختلفاً تماماً، وهنا تكمن أهمية الزمانة والدعم الذي يقدمه مدمنون ممتنعون، فنبداً 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 لتستخدمها 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 أعاننا قادر على أن يعينك فلا تخشى من الاتصال بمدمن آخر يتعافى.

الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة إلى الإدمان النشط هي ألا نتعاطى 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 والروحاني، وقد وفرت لنا الخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين أسلوباً للتغيير، وكما قيل لنا: "قد تمتنع عن التعاطي بمجرد المجيء إلى الاجتماعات ولكن لتستمر 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 يبقينا أصحاء وبدون مخدرات.

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

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

فمرحباً! يسعدنا مجيئك إلينا ونأمل أن تظل بيننا. ومن المهم لك أن تعرف أنك ستسمع لفظ الله يتردد كثيراً في اجتماعات الزمالة، ما نعنيه هو قوة أعظم من أنفسنا تجعل ما يبدو من المستحيل ممكناً، وجدنا هذه القوة هنا، في زمالة المدمنين المجهولين والبرنامج والاجتماعات وفي الناس. هذا هو المبدأ الروحاني الذي نجح في إبقائنا ممتنعين يوماً بيوم، وعندما يكون اليوم أطول مما تقوى عليه فكل خمس دقائق على حدة. تمكنا من النجاح معاً 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 وتتكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم. فنحن مدمنون نتعافى ونجتمع باستمرار لنساعد بعضنا البعض كي نبقى ممتنعين، ولا توجد أتعاب أو رسوم اشتراك فشرط العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

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

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

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

أياً كانت الظروف فهذا حقاً لا يهم. الإدمان مرض متفاقم مثله مثل مرض السكري، ونحن لدينا حساسية ضد المخدرات ونهاياتنا دائماً واحدة: السجن أو المصححات أو الموت، فلو أصبحت حياتك غير قابلة للإدارة وتريد أن تحيا دون أن يكون تعاطي المخدرات ضرورة، فقد وجدنا لذلك سبيلاً. وإليك الخطوات الاثنتي عشرة لزمانة 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. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.
٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.
٥. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.
٦. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.

٧. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
 ٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية 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 الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.
 ١٢. بتحقيق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.
- التعافي لا يتوقف فقط عند الامتناع عن التعاطي، فعندما نمتنع عن كل المخدرات (نعم، هذا يعني الخمر والماريجوانا أيضاً) نجد أنفسنا وجهاً لوجه مع أحاسيس لم ننجح أبداً في التعامل معها بل إنه قد تتابنا أحاسيس لم تكن لتأتينا في الماضي ولا بد أن نكون مستعدين لمواجهة أحاسيسنا القديمة والجديدة كما هي.
- إننا نتعلم الإحساس بالمشاعر وندرك أنها لن تتمكن من إلحاق الضرر بنا ما لم نتصرف على أساسها فبدلاً من التعامل على

أساسها نتصل بعضو في زمالة المدمنين المجهولين عندما تكون لدينا مشاعر لا نستطيع تحملها، وبالمشاركة نتعلم كيفية تجاوز هذه المشاعر، فمن المحتمل أنهم قد مروا بتجربة مماثلة وينقلون لك ما نجح معهم، وتذكر دائماً أن المدمن بمفرده صديق سوء لنفسه.

الخطوات الاثنتي عشرة والأصدقاء الجدد والموجهون جميعهم يساعدوننا في التعامل مع هذه الأحاسيس، ففي زمالة المدمنين المجهولين تتضاعف بهجتنا بمشاركة أوقاتنا الجميلة وتتضاعف أحزاننا بمشاركة أوقاتنا السيئة، ولأول مرة في حياتنا لسنا مضطرين للمرور بأية تجربة وحدنا، فالآن بانتمائنا إلى مجموعة يمكننا تنمية علاقتنا بقوة عظمى ستكون معنا دائماً.

نقترح عليك أن تبحث عن موجه بمجرد أن تتعرف على الأعضاء في منطقتك، وهي ميزة أن يُطلب من أحد أن يتولى توجيه عضو جديد فلا تتردد أن تطلب من أحد، فالتوجيه تجربة مثمرة للطرفين، فنحن جميعاً هنا لنُساعد ونُسَاعَد، نحن المتعافون لا بد أن نشاركك فيما تعلمناه حتى نحافظ على نمونا في برنامج زمالة المدمنين المجهولين وعلى قدرتنا في الحياة دون مخدرات.

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

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

واسمح لنا أن نذكرك أيضاً بأن هذا البرنامج قائم على مبدأ المجهولية وتأكد بأن هويتك 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 نهتم 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 أملاً في اكتشاف أسلوب أشمل للإدمان عموماً وأصلح لتحقيق التواصل بيننا جميعاً. ربما لو اتسعت مساحة اتفقاتنا 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 نمارسها مع تطور مرضنا، حتى في فترات الامتناع تكون حريتنا مقيدة 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 إدراك حقيقة 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 لزال عنا الخوف الذي يعوقنا.

٢. الإدمان لا يحقق نمواً شخصياً

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

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 مرضنا نتسم بالعدوانية والاستياء والأناية والتمحور حول أنفسنا ونستبعد كل اهتماماتنا الخارجية ونعيش في خوف وشك في الأناس 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 الحقيقية.
يمكن تلخيص كل ما سبق في أن...

٤. الإدمان ليس أسلوباً للحياة

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

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

مع الحرية تصبح الحياة ذات مغزى وتغير وتطور ونتطلع للحياة أمامنا بأمل متعقل وإدراك أغنى وأعظم من رغباتنا وإنجازاتنا الشخصية لأنفسنا. هذه بالطبع بعض مظاهر التطور الروحاني الذي ينتج عن الممارسة اليومية للخطوات الاثنتي عشرة لزمانة 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 المادة تأتي من رؤية أوجه التشابه، بينما ينتج عدم التسامح عن الاختلافات التي لا نتقبلها.

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، وعلينا أن نفحص قيمنا الشخصية والاجتماعية والروحانية والمادية لتحقيق توازناً أفضل، فالنضج يتطلب هذا النوع من التقييم.

الجنون أو المصححات 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 نطن انهم لانه جمع نافع لنا أو للآخرين، ثم التصرف على أساسهما بتلقائية، هنا يتضح الكثير من المبادئ الأساسية لتصرفاتنا وحينها نستطيع اتخاذ القرارات انطلاقاً من مبادئ ذات قيمة حقيقية لنا.

يتضح الهدف من الخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين حين نكتشف أن الاعتماد على قوة عظمى - على قدر فهمنا - يحقق احترام الذات والاعتماد على النفس، نحن نعرف أننا لسنا أعلى أو أدنى من أي شخص آخر، فقيمنا الحقيقية

تكمُن في التكيّف مع أنفسنا. ومع الشعور بالمسؤولية تجاه أنفسنا وتصرفاتنا 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 روحاني، وهو يُكسب تصرفاتنا حباً 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.

امتثاني يعبر عن نفسه
عندما أهتم بالآخرين وأشار بهم
أسلوب زمالة المدمنين المجهولين

كيف ينجح البرنامج؟

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

- ١ . اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.
- ٢ . توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.
- ٣ . اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.
- ٤ . قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.
- ٥ . اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.
- ٦ . كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
- ٧ . سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
- ٨ . قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية 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 الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.
- ١٢ . بتحقيق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.
- يبدو هذا وكأنه أمر كبير ولا نستطيع القيام به دفعةً واحدة، إننا لم نصبح مدمنين في يوم واحد فتذكر إذاً خذ الأمور ببساطة. هناك شيء واحد أكثر من أي شيء آخر سوف يهزمنا في تعافينا، اللامبالاة بالمبادئ الروحانية أو عدم تحملها. وهناك ثلاثة لا غنى لنا عنها، هي الأمانة والتفتح الذهني والنية، وبالتحلي بهذه المبادئ فنحن على الطريق الصحيح.
- نحن نشعر 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

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

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

إليك بعض الأسئلة التي سألناها لأنفسنا: هل نحن واثقون بأننا نريد التوقف عن تعاطي المخدرات؟ هل ندرك أننا بلا سيطرة حقيقية 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 نتقبل تماماً حقيقة أن الفشل كان مصير كل محاولتنا للتوقف عن تعاطي المخدرات أو للسيطرة عليها؟ هل نعلم أن المخدرات أكسبتنا صفات لم نكن نريدها، فأصبحنا غير أمناء ومخادعين ومتشبهي الرأي ومتناقضين مع أنفسنا ومع الناس من حولنا؟ هل نؤمن حقاً بأن المخدرات جعلتنا أناساً فاشلين؟

أثناء تعاطينا للمخدرات كان الواقع مؤلماً لدرجة أننا فضلنا تناسيه، وحاولنا إخفاء آلامنا عن الآخرين فعزلنا أنفسنا وعشنا

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

كل أملنا هو أن نسير على طريق من واجهوا نفس المعضلة ووجدوا سبيلاً للنجاة، نحن نلقى القبول في زمالة المدمنين المجهولين بغض النظر عن نكون أو من أين أتينا أو ماذا فعلنا في ماضينا؛ فإدماننا يوفر لنا أرضية مشتركة من التفاهم. ونتيجة لحضورنا بعض الاجتماعات بدأنا نشعر بأننا أخيراً ننتمي لمكان ما، ففي هذه الاجتماعات نتعرف على الخطوات الاثني عشرة لزمانة 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 زمالة 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 المدمنين 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 كنا 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 نكف 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

نتعافى، فالإدمان مرض جسدي وذهني وروحاني 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 المسيطرة أو الرغبة الطاغية في التعاطي، حتى وإن كنا بذلك ندمر حياتنا. الجانب الروحاني لمرضنا هو تمحورنا الكامل في ذواتنا. شعرنا أنه بإمكاننا التوقف متى شئنا، بالرغم من كل الدلائل التي كانت تشير لعكس ذلك. الإنكار والاستبدال والإساعة والتبرير وعدم الثقة بالآخرين والإحساس بالذنب والإحراج والانحلال الأخلاقي والتدهور والعزلة وفقدان السيطرة هي كلها من نتائج مرضنا. مرضنا متفاقم، لا شفاء منه ومميت. يشعر معظمنا بالارتياح عندما نكتشف أننا نعانى 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

لنخلق العذر لأنفسنا في الدمار الذي ألحقناه بحياتنا بسبب تعاطي المخدرات.

سيظل الأساس الذي يقوم عليه تعافينا مهدداً ما لم نتخلص من تحفظاتنا أياً كانت، فالتحفظات تسلبنا فوائد هذا البرنامج، فبتخلصنا من التحفظات نستسلم، وساعتها - 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 نتقبل هذه الحقيقة نكون 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، فنعترف ونقول: "نعم، أنا بلا قوة تجاه إدماني" ثم من جهة أخرى نتحدث لأنفسنا لنقول: "عندما أستعيد زمام أمور حياتي سأتمكن من التعامل مع تعاطي المخدرات..." مثل هذه الأفكار والتصرفات 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 يهجر ونا 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 نحتمل أساليبنا القديمة بدأنا نتغير، 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 والخيبة، شعرنا باختلاف... بتطبيقنا لهذه الخطوة، أكدنا تسليمنا لمبادئ زمالة المدمنين المجهولين وبعد التسليم فقط نتمكن من التغلب على عزلة الإدمان. ونبدأ 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 يمنحنا حرية كبيرة. لقد استغرق بعضنا وقتاً ليُدرك 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 لهذه الخطوة، لكن أياً 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 وننقذ أنفسنا من عدم الصواب والحرمان والموت.

فعندما نعرف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا، نفتح الباب لقوة أعظم منا لتساعدنا، فليس مهماً أين كنا، لكن المهم إلى أين سنتجه.

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 جدوانا وقلة حيلتنا. تركت الخطوة الأولى فراغاً في حياتنا ونحتاج لشيء يملأه، وهذا هو الهدف من الخطوة الثانية.

لم يأخذ بعضنا هذه الخطوة مأخذ الجد في البداية، بل مررنا عليها مرور الكرام، فاكشفنا 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 نشترى دمارنا بالتقسيط... جميعنا؛ من المدمن الذي يخطف حافظة نقود إلى السيدة العجوز اللطيفة التي تتردد على طبيبين أو ثلاثة للحصول على وصفة دواء قانونية، هناك شيء مشترك وهو أننا نسعى إلى دمارنا مرة بعد مرة بتذكرة أو ببطاقة 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، وواضح مظهر لعدم الصواب في المرض هي فكرة التعاطي المسيطرة.

اسأل نفسك هذا السؤال، هل أعتقد أنه من الجنون أن أتوجه لشخص ما قائلاً: "هل تمنحني 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 يتشابهون 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 ينتج عن أفضل جهودنا سوى المزيد من الدمار واليأس. وفي مرحلة ما أدركنا أننا بحاجة إلى قوة أعظم من إيماننا. وفهمنا للقوة الأعظم منا متروك لنا ولن يحدده لنا أحد، قد نسميها المجموعة أو البرنامج أو الله والإرشادات الوحيدة التي نقرحها هي أن تكون هذه القوة مُحبة وعطوفة وأعظم من أنفسنا... ولا يجب أن نكون متدينين لنتقبل هذه الفكرة لكن المهم أن نتفتح عقولنا للإيمان، قد نجد صعوبة في هذا الأمر لكن بعقول متفتحة دائماً سنتوصل إن أجلاً أو عاجلاً للمساعدة التي نحتاجها.

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

مع رؤيتنا لصدف 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 لعناية 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 إياه المخدرات، في هذا الوقت كان كياننا بالكامل - جسداً وعقلاً وروحاً - محكوماً بالمخدرات. كان ذلك ممتعاً لفترة ثم بدأت النشوة تتلاشى وتكشف 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

المدمنين المجهولين بأن نوكل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا. إنها خطوة عملاقة. ولا يتحتم أن يكون المرء متديناً، فأى شخص يمكنه تطبيق هذه الخطوة وكل ما تتطلبه 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 يحقق في حياتنا من نتائج. إن الكثيرين منا ينحصر إدراكهم لله، لأنه يجسد تلك القوة التي تعيننا 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 نتخذ لنا المخدرات أو عائلتنا 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 مدمنين ممتنعين قد تحدث لأي مدمن راغب في التغيير. نحن ببساطة ندرك أن هناك قوة خاصة بالنمو الروحاني يمكنها مساعدتنا في أن نصبح أكثر تسامحاً وصبراً ونفعاً في معاونة الغير. قال الكثيرون منا: "خذ إرادتي وحياتي أرشدني في تعافي وعلمي

كيف أعيش. "الراحة الناتجة عن "إرخاء القبضة عن الأمور" تساعدنا في تطوير حياة تستحق أن نحياها.

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 أننا نعرف أن "توكيل إرادتنا وحياتنا" ينجح فقد نستردهما 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 كما نفهمه يعتنى بنا.

في البداية دارت في رؤوسنا الأسئلة: "ماذا سيحدث عندما أسلم حياتي لعناية الله؟ هل سأصبح كاملاً؟" علينا أن نكون أكثر واقعية، كان على بعضنا أن يتجه لعضو ذي خبرة في زمالة 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 ويبدأ إيماننا 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 زمالة 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 ونبدأه في الخطوة الرابعة.

الخطوة الرابعة

"قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا."

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

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

كنا دوماً خبراء في خداع أنفسنا واختلاق الأعذار. ويمكننا التغلب على هذه العقبات بكتابة الجرد، فكتابة الجرد ستحرر أجزاءً وجوانباً 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. التقييم الأمين للنفس هو أحد مفاتيح أسلوب حياتنا الجديد.

لنواجه الحقيقة، عندما كنا نتعاطى لم نكن أمناء مع أنفسنا. ونصبح أمناء مع أنفسنا عندما نعترف أن الإدمان هزمننا وأنا نحتاج إلى المساعدة. استغرقنا وقتاً طويلاً لنعترف بالهزيمة واكتشفنا أننا لن نتعافى جسدياً وذهنياً وروحانياً بين عشية وضحاها، وستساعدنا الخطوة الرابعة في الماضي قدماً نحو تعافينا. واكتشف أغلبنا أننا لسنا بشعين أو رائعين كما افترضنا، وتُفاجئنا حقيقة أن نجد صفات حسنة في جردنا. كل من قضوا بعض الوقت في البرنامج وطبقوا الخطوة الرابعة يقولون إن الخطوة الرابعة كانت نقطة تحول في حياتهم.

يخطئ بعضنا ببدء 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 لننمو ونكتسب قوة وبصيرة، ولنا أن نبدأ الخطوة الرابعة بعدد من الطرق.

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

لا بد أن نتتهي 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 فإرادتنا وحياتنا الآن في يد قوتنا العظمى. بدا من المستحيل أن نكتب جرماً 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 نقائصنا مثل الشعور بالذنب والحزي والندم والشفقة على الذات والاستياء والغضب والاكئاب والإحباط والحيرة والوحدة والقلق والخيانة واليأس والفشل والخوف والإنكار. نكتب عما يزعجنا الآن، حيث إننا نميل إلى التفكير السلبي، فكتابته تمنحنا الفرصة لإلقاء 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 وتوفير النية والشجاعة والإيمان والعطف والامتنان والطيبة والكرم، كما يجب أن يتضمن جردنا 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، لنا أن نجلس وحدنا أو بجانب آخرين لنكتب. أياً 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 فلتسمه جرداً بالإيجابيات والسلبيات.

الأسلوب الصحيح لكتابة الجرد هو أن تشرع في كتابته! التفكير في الجرد والحديث عنه واختلاق نظريات بشأنه لن تؤدي لكتابته، بل نجلس ومعنا كراسة ونطلب الإرشاد ثم نمسك بقلم ونبدأ في الكتابة، أياً 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 نخشى من أن التواصل مع مشاعرنا الداخلية سيطلق العنان لسلسلة ردود فعل طاغية من الألم والفرع، وقد نشعر بأننا نتجنب كتابة الجرد خوفاً من الفشل. عندما نتجاهل مشاعرنا يصبح التوتر أكثر مما نحتمل، والشعور بالهلاك الوشيك يكون عظيماً بحيث يطغى على الخوف من الفشل.

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

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

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

الجرد في ملمة شتات حياتنا. ندعو ونُقدم على الفعل فهذا ييسر الأمور لنا.

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

الخطوة الخامسة

"اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية."

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

تنص الخطوة الخامسة على: اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية. واجهنا أخطاءنا واختبرنا أسلوب تصرفاتنا وبدأنا في رؤية المظاهر الأعمق لمرضنا، فلنجلس الآن مع شخص آخر ونشاطه جردنا بصوت عالٍ.

ستكون قوتنا العظمى إلى جانبنا أثناء الخطوة الخامسة، سنتلقى العون ونكون أحراراً في مواجهة أنفسنا وشخص آخر. ويبدو لنا أن الاعتراف بطبيعة أخطائنا الحقيقية 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 ترديداً للخطوة الرابعة.

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

قبل مجئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين كنا نشعر بأنه لا يوجد من يستطيع فهم ما فعلناه، وخشينا الرفض المؤكد إن نحن كشفنا عن حقيقة أنفسنا، وهذا يزعج معظم المدمنين. الآن ندرك أننا لم نكن واقعيين إزاء هذا الأمر فزملنا أعضاء الزمالة يفهمونا.

لا بد أن نختار بعناية من سيستمع إلى خطوتنا الخامسة، فمن الضروري أن نتأكد من أنهم مدركون لما نفعل ولماذا نفعله. ومن المهم أن نتق في الشخص رغم عدم وجود قاعدة محددة بشأن اختياره، فالثقة التامة في نزاهته وكتانه فقط يمكن أن تجعلنا مستعدين لتحري الدقة في هذه الخطوة. بعضنا يُجري الخطوة الخامسة مع شخص غريب تماماً بينما يرتاح آخرون لاختيارهم

عضواً بزمانة المدمنين المجهولين فنحن نعرف أن المدمن لن يسيء الحكم علينا أو فهمنا.

ما إن نختار هذا الشخص ونفرد به، نبدأ مستعنيين بتشجيعه. نود أن نكون محددين وأمناء ودقيقين... مدركين أنها مسألة حياة أو موت.

جرب 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 ستكشف دوافعنا وأفعالنا، ولا يمكن أن نتوقع 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 تهوين أو تبرير دورنا في مواقف الماضي، ففي نهاية الأمر نريد أن تبدو صورتنا جيدة.

يميل المدمنون للحياة السرية، فقد أخفينا لسنوات عدة شعورنا بالدونية خلف صور زائفة آمليين 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 وفتقد الأمان. لا بد للأقنعة أن تسقط، فلنشاطر بجردنا كما كتبناه دون أن نسقط شيئاً ونكمل هذه الخطوة بأمانة ودقة حتى ننهينا، ففي التخلص من كل أسرارنا والمشاطرة 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 اتّمنناه أنه يمكن تقبلنا على ما نحن عليه.

قد لا نتمكن أبداً من تذكر كل أخطاء الماضي لكن علينا بذل أقصى جهدنا، ونبدأ في تجربة مشاعر حقيقية ذات طبيعة روحانية. كانت لدينا ذات يوم نظريات روحانية ونفيق الآن على واقع روحاني. هذا الفحص الأولي لأنفسنا عادة ما يكشف أنماطاً سلوكية لا تعجبنا، لكن مواجهة هذه الأنماط وإخراجها إلى النور يمكّننا 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 يزِيل الله كل هذه العيوب الشخصية."

لماذا نطلب شيئاً لسنا مستعدين له بعد؟ كأننا بهذا نطلب المتاعب. كم طلب المدمنون ثمار العمل الشاق دون أن يؤدوا العمل. النية هي ما نجتهد من أجله في الخطوة السادسة، وورغبتنا 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 بما نألفه أكثر أماناً من التخلي عنه في سبيل ما نجهله.

يجب أن نكون حاسمين في التخلي 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 يجب قدرتنا على التفكير المنطقي، وتحويل الأناية إلى قيد مدمر لا يُحتمل ويربطنا بعاداتنا السيئة وتستنزف عيوبنا كل وقتنا وطاقاتنا.

فحص جرد الخطوة الرابعة ونلقي نظرة متأنية على نتائج هذه العيوب في حياتنا ونبدأ في التشوق للتحرر من هذه العيوب. ندعو 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 نغير.

وينبغي علينا التعامل مع العيوب القديمة بذهن متفتح، فرغم إدراكنا لها إلا أننا نكرر نفس هذه الأخطاء ولا نستطيع كسر العادات السيئة، فتوجه للزمالة بحثاً عن الحياة التي نريدها لأنفسنا ونسأل أصدقاءنا "هل تخلت عن عيوبك؟" ويكون الجواب غالباً دون استثناء "نعم، بأفضل ما يمكنني"، فعندما نرى كيف تتواجد هذه العيوب في حياتنا ونقبلها، يمكننا التخلي 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 ينتج عن التمرد عدم المبالاة أو عدم الاحتمال، مما يمكن التغلب عليه بالجهد المستمر، ولا نكف عن طلب مدنا بالنية. قد نتشكك في أن الله يريد أن يخلصنا أو نشعر بأن هناك شيئاً سيئاً سيحدث، ونتوجه بالسؤال لعضو آخر فيقول لنا: "أنت في المكان الصحيح تماماً." علينا أن نجدد استعدادنا للتخلص من عيوبنا ونسلم بالاقتراحات البسيطة التي يقدمها لنا البرنامج، حتى لو لم نكن على أتم استعداد إلا أننا على الطريق الصحيح. سيحل الإيمان والتواضع والتقبل في النهاية محل الكبرياء والتمرد، وستتوصل لمعرفة أنفسنا ونجد أن وعياً ناضجاً ينمو بداخلنا ونبدأ في الشعور بأننا أفضل، حيث تتطور النية لتصبح أملاً وربما لأول مرة تتحقق لنا الرؤية لحياتنا الجديدة وبهذه الرؤية نضع نيتنا موضع التنفيذ بالانتقال للخطوة السابعة.

الخطوة السابعة

"سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية."

إن العيوب الشخصية أو النقائص 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 ندعو 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 بمفردنا، ولم ندرك عدم مقدرتنا تلك إلا بعد أن حولنا حياتنا إلى فوضى عارمة، وبهذا الاعتراف نكون قد حققنا شيئاً من التواضع، وهذا هو عنصر الخطوة السابعة الأساسي. ينتج التواضع عن أمانتنا مع أنفسنا، وقد تمرّسنا على الأمانة منذ الخطوة الأولى فقد تقبلنا أننا مدمنون وأنا بلا قوة واكتشفنا قوة تفوق أنفسنا وتعلمنا الاعتماد عليها، فحصنا حياتنا واكتشفنا حقيقة 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 كرّسنا كل طاقنا لإشباع رغباتنا المادية وأصبحت كل الرغبات الأخرى بعيدة المنال، فقد كنا دائماً 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 نقائصنا فقد يتسم أول رد فعل لنا بالدفاع. لا بد أن ندرك أننا لسنا كاملين وأن هناك دائماً نمواً لنحققه، وإن أردنا حقاً أن نتحرر فعلينا أن نأخذ نصائح أعضاء الزمالة بعين الاعتبار، ولو اكتشفنا أن هذه النقائص حقيقية 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 أنسب التواضع هنا حيث نتوجه لقوة أعظم منا سائلين أن تمنحنا الحرية في أن نحيا دون قيودنا الماضية. كثيرون منا لديهم الاستعداد لتطبيق هذه الخطوة دون تحفظ بإيمان مطلق فقد سئمنا من تصرفاتنا ومشاعرنا، وأياً ما كان طريق الخلاص فسوف نسير فيه للنهاية.

هذا هو سبيلنا إلى النمو الروحاني، نحن نتغير كل يوم. شيئاً فشيئاً وبحذر نُخرج أنفسنا من عزلة ووحدة الإدمان إلى مجرى الحياة. هذا النمو ليس وليد التمني 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 نقسو على أنفسنا أكثر مما يجب.

إن مشاركة مدمنين آخرين سيساعدنا على تجنب المبالغة في التشدد مع أنفسنا؛ فتقبل عيوب الآخرين سيعيننا على اكتساب التواضع ويمهد الطريق للتحرر من عيوبنا الشخصية. فإرادة الله أن يضع في طريقنا من يولون التعافي اهتماماً كافياً ليعيننا على إدراك نقائصنا.

لاحظنا أن التواضع يلعب دوراً كبيراً في هذا البرنامج وأسلوب حياتنا الجديد. علينا أن نُجري جردنا الشخصي ونهيب أنفسنا لأن نطلب من الله أن يزيل عيوبنا الشخصية ونتضرع إليه بتواضع أن يزيل عنا نقائصنا؛ هذا هو سبيلنا للنمو الروحاني ونحن راغبين في استكمالها، 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، ونريد مواجهة العالم بلا عدوانية أو خوف.

هل نحن مستعدون لكتابة قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم لتتخلص من الخوف والشعور بالذنب الذي يحمله لنا ماضينا؟ تجاربنا 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؛

نصفح عن الآخرين فربما يصفح الآخرون عنا، فنصفح أخيراً عن أنفسنا ونتعلم أن نتعايش في هذا العالم. حين نصل إلى هذه الخطوة نكون مهئين 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 ستتعجب لماذا لم نفعله منذ زمن طويل.

لا بد من أمانة حقيقية 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 ينتج 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 أنهم تسببوا 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 وفكرتنا عن كوننا ضحايا. كثيراً ما نشعر بأننا لم نؤذ إلا أنفسنا، لكننا نضع أسماءنا دائماً في آخر القائمة، هذا إن وضعناها أصلاً. والخطوة الثامنة عبارة عن بذل كل الجهد لإصلاح حطام حياتنا.

لن نجدنا أن نصدر أحكاماً على أخطاء الآخرين بل سنشعر بارتياح كبير بتنتية حياتنا من خلال التحرُّر 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 بوعده أو إهمال.

نكتب القائمة أو نأخذها من الخطوة الرابعة ونضيف لها ما نتذكره من أشخاص، ثم نواجه تلك القائمة بأمانة ونتفحص أخطاءنا بذهن متفتح حتى تتوفر لدينا النية لتقديم إصلاحات. في بعض الحالات ربما لا نعرف الأشخاص الذين أخطأنا في حقهم، فكل من مرَّ في طريقنا أثناء تعاطينا كان عرضة للأذى. كثير من الأعضاء يذكرون الآباء، الأزواج والزوجات، الأبناء، الأحياء، مدمنين آخرين، مجرد معارف، شركاء عمل، أرباب عمل، مدرسين، أصحاب السكن وغرباء تماماً. يمكننا أيضاً أن نذكر أنفسنا بالقائمة حيث أننا كنا نقتل أنفسنا ببطء أثناء تعاطينا. وقد يكون من المفيد أن نعدَّ 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 نتعدها، لكننا في نفس الوقت لا يسعنا تأجيل الانتهاء من هذه الخطوة لأننا لسنا واثقين أن القائمة اكتملت، فقائمنا 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 وتوفر النية. علينا تأدية

هذه الخطوة وكأنه لا توجد خطوة تاسعة. لا نفكر حتى في تقديم هذه التعويضات بل نركز تماماً فيما تنص عليه الخطوة الثامنة: اكتب قائمة واعمل على توفر النية، فالشيء الأساسي الذي تقدمه لنا هذه الخطوة هو المساعدة على تكوين وعي بأننا تدريجياً نتبنى 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 لموجهينا أن يشاركوا 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 أذيناهم، وكنتيجة لهذه الخطوة نحصل على الحرية التي تنهي عزلتنا. وبما أننا ندرك الحاجة للصفح عنا، نكون أكثر صفحاً وتسامحاً، فعلى الأقل ندرك أننا لم نعد نحول حياة غيرنا إلى جحيم عن قصد.

تعتمد الخطوة الثامنة على الفعل، وكل 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 الانتكاس في البرنامج. فمشاعر الكبرياء والخوف والتأجيل تبدو لنا دائماً كعائق يستحيل عبوره ويعترض طريق التقدم والنمو، المهم هو الإقدام على الفعل وأن نكون مستعدين لتقبل ردود أفعال من آذينا، ونقوم بتقديم الإصلاحات والتعويضات قدر استطاعتنا.

التوقيت مهم جداً في هذه الخطوة، فنقدم الإصلاح عندما تسمح لنا الفرصة إلا إذا كان هذا سبب 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 تحل محل الفعل عندما لا نستطيع الاتصال بمن آذينا. ومع ذلك يجب ألا نتوانى في الاتصال بأي شخص بسبب الحرج أو الخوف أو التأجيل.

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

نصح بأن نسترشد بالموجه ونضع مشاكلنا القانونية في يد محام، ومشاكلنا المالية والطبية في أيدي محترفين، فتعلم أننا بحاجة للمساعدة هو جزء من تعلم أن نكون ناجحين في الحياة. قد تبقى صراعات معلقة من بعض العلاقات القديمة، وعلينا أن نؤدي واجبنا لحل هذه الصراعات بتقديم الإصلاحات، فنحن نريد الابتعاد عن الاستمرار في المزيد من العداة والاستياء. في أحيان كثيرة كل ما يمكننا فعله هو أن نذهب للشخص ونطلب بتواضع أن يتفهم أخطاءنا السابقة، وأحياناً تكون لحظة بهيجة عندما نجد أن صديقاً مقرباً أو فرداً من العائلة مستعدٌ لطيفاً صفحة مشاعره المريرة تجاهنا، لكن الاتصال بشخص ما زال يتألم 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 نتذكر أننا حين نقدم الإصلاحات فإننا نفعل ذلك من أجل أنفسنا؛ وعليه، سيحل الشعور بالتححرر من ماضينا محل الشعور بالذنب والندم. إننا في هذه المرحلة نتقبل حقيقة أن أفعالنا كانت هي السبب فيما نعاني من مواقف سلبية، والخطوة التاسعة تساعدنا على التخلص من الشعور بالذنب وتساعد الآخرين على التخلص من غضبهم بتسامحهم معنا. أحياناً يكون الإصلاح الوحيد الذي يمكننا تقديمه هو أن نظل ممتنعين عن التعاطي، الأمر الذي ندين به لأنفسنا ولأحبائنا، فلم نعد نتسبب 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، وبإله من إصلاح ضخمة نقدمه للمجتمع بشكل عام.

أثناء عملية تعافينا نستعيد صوابنا، وجزء من الصواب أن تكون علاقاتنا بالآخرين فعالة فلا نعود نرى في الآخرين مصدر تهديد لأماننا، سيحل شعورنا بالأمان الحقيقي محل المعاناة الجسدية والارتباك الذهني الذي طالما عانينا منه في الماضي، فتوجه للذين أذيناهم بتواضع وصبر. وسيتردد الكثيرون من محبينا المخلصين في تقبل تعافينا كحقيقة، فعلياً تذكر ما عانوه من ألم، وبمرور الوقت ستتحقق معجزات كثيرة... وقد نجح كثيرون منا ممن انفصلوا عن عائلاتهم في استعادة العلاقات معهم، وسيصبح من السهل عليهم في النهاية تقبل 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 ينتج عنهما نمو روحاني كبير.

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

الخطوة العاشرة

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

تحررنا الخطوة العاشرة من عثرات حاضرننا، فلو لم نظل مدركين لعيوبنا فقد تدفع بنا إلى مأزق لا نخرج منه ممتنعين. أحد الأشياء الأولى التي نتعلمها في زمالة المدمنين المجهولين أن التعاطي قرين للخسارة، وبنفس 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 فالיום أماننا خيار.

يمكن للخطوة العاشرة أن تعيننا على إصلاح مشاكلنا الحياتية ومنع تكرارها، وعلينا فحص أفعالنا خلال اليوم، ويكتب بعضنا أحاسيسه شارحاً ما يشعر به وما هو دورنا المحتمل لو حدثت أي مشكله له. وهل سببنا أذى لأحد؟ هل نحتاج للاعتراف بأننا أخطأنا؟ لو واجهتنا صعوبات، نخصص وقتاً لمعالجتها، فهذه الأشياء لو تركت دون معالجة فإنها ستفاقم بطريقة سلبية.

يمكن لهذه الخطوة أن تكون خط دفاع ضد جنوننا القديم، حيث يمكننا أن نسأل أنفسنا إن كنا ننجرف إلى أنماط تصرفاتنا القديمة كالغضب أو الاستياء أو الخوف، هل نشعر بأننا محاصرون؟ هل نوقع بأنفسنا في المشاكل؟ هل نشعر بالجوع أو الغضب أو الوحدة أو الإرهاق؟ هل نأخذ أنفسنا بجدية مبالغ فيها؟ هل نحكم على ما بداخل أنفسنا بالمظهر الخارجي للآخرين؟ هل نعاني من مشاكل جسدية؟ إجابات هذه الأسئلة ستعيننا 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 قديماً 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 ومرّه في أذهاننا، نكتب كل ما فعلنا ونحاول عدم تبرير تصرفاتنا، فنحن نكتب هذا في نهاية اليوم، وأول 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، فلا بد لنا من تجنب التبريرات، فنقوم بالاعتراف بأخطائنا فوراً لا بتعليلها.

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 وتخيلاتنا وأفعالنا، فالمراجعة الدائمة لأنفسنا ستمكّننا تجنب تكرار ما يضايقنا من أفعال.

نحن بحاجة إلى هذه الخطوة حتى ونحن في أفضل حالاتنا والأمر 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 فحاً؛ 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 فلن نبلغ الكمال أبداً، لكننا من الممكن أن نتقبل أنفسنا بتطبيق الخطوة العاشرة، فالاستمرار في كتابة الجرد الشخصي يحرّنا - فوراً - من أنفسنا ومن ماضيها. وبهذا فلن نعود إلى تبرير من نكون بعد الآن، فهذه الخطوة تتيح لنا أن نتسق مع أنفسنا.

الخطوة الحادية عشرة

"سعيًا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها."

هيّئتنا الخطوات العشرة الأولى لتقوية صلتنا الواعية 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 تعاف ناجح يسمح لنا بنمو غير محدود.

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

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

في بداية عهدنا بالبرنامج تلقينا العون من قوة أعظم من أنفسنا وكانت الانطلاقة باستسلامنا للبرنامج، وهدف الخطوة الحادية عشرة هو زيادة وعينا بهذه القوة وتحسين قدرتنا على استخدامها كمصدر للقوة في حياتنا الجديدة.

كلما طوّرنّا صلّتنا الواعية بالله من خلال الدعاء والتأمل كلما سهل علينا أن نقول "مشيئة الله، لا مشيئتنا، هي النافذة"، وبإمكاننا أن نطلب من الله عونه عندما نحتاجه فتتطور حياتنا إلى الأفضل، ولا ينطبق علينا دائماً ما يحكه البعض عن تجاربهم

في التأمل والمعتقدات الدينية الفردية، فبرنامجنا روحاني وليس ديني، 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 لمحة من مشيئة الله لنا، فنظرنا الخارجية غالباً ما تكون قاصرة بحيث لا نرى إلا احتياجاتنا ورغباتنا الفورية.

من السهل أن ننجرف إلى الطريق القديم، وحتى نضمن نمواً وتعافياً مستمرين فإن علينا أن نتعلم كيف نحافظ على حياة قائمة على أساس روحاني سليم، فإن الله لن يفرض علينا فضله ولكننا سنناله 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 نتلقاها عندما نختار أن نحيا حياة روحانية، فأغلبنا يدعو الله عند الشعور بالألم، وعلينا أن نعرف أننا إن دعونا الله بانتظام فستتبع فترات الألم وتقل حدته.

وخارج نطاق زمالة 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 لتقاليدنا وتقيداً لحق الفرد في اختيار الله على قدر فهمه، فالتأمل يتيح لنا النمو الروحاني بأسلوبنا الخاص، وبعض ما فشل معنا

في الماضي قد ينجح اليوم. وعلينا أن ننظر لكل يوم برؤية جديدة صادرة عن ذهن متفتح، 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 ندعو تحدث أشياء رائعة؛ فنجد الأسباب والطرق والطاقات التي تننا من تنفيذ مهام تفوق قدرتنا بكثير. وطالما حافظنا على الإيثار 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 ندعو الله أن يرشدنا لمعرفة مشيئته لنا وأن يعيننا على تنفيذها. وفي بعض الأحيان يشاء الله أن يجعل مشيئته ظاهرة فلا نجد صعوبة تُذكر في تمييزها، وفي أحيان أخرى نكون متمركزين حول أنفسنا مما يحول في تقبلنا لذلك فلا نقبل مشيئة الله إلا بصراع آخر، حتى نستسلم مجدداً لمشيئته... لو دعونا الله أن يزيل عنا كل دواعي التششت فإن دعاءنا عادة يكون أصدق ونشعر 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 نكون تعرضنا للكثير من النظم الدينية والتأملية قبل مجيئنا لزماله المدمنين المجهولين، وبعضنا أصابه الإحباط والارتباك

التام من هذه الممارسات. نحن كنا نظن أن مشيئة الله كانت أن نتعاطى المخدرات لنصل إلى درجة أعلى من الوعي، وقد أوصلت هذه الممارسات بعضنا إلى حالات شديدة الغرابة، ولم نشك لحظة في أن الآثار المدمرة لإدماننا هي مصدر ما نعانيه من صعوبات، فسلطنا للنهائية أي طريق يحمل الأمل.

قد تصبح مشيئة الله واضحة أمامنا في لحظات التأمل الهادئة، فالعمل على هدوء العقل من خلال التأمل يضيف علينا سلاماً داخلياً يحقق لنا صلة داخلية بالله، وهناك افتراض أساسي في التأمل مفاده أنه من الصعب - إن لم يكن مستحيلاً - أن نحقق صلة واعية إن لم تكن عقولنا في سكون، فالتدفق المعتاد الذي لا ينتهي للأفكار يجب أن يتوقف حتى نحرز تقدماً، فتدريتنا المبدئي إذن يتركز على سكون العقل وترك الأفكار المتصاعدة تتلاشى تلقائياً. نترك 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 منا للبرنامج 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 نعانى من مرض لا شفاء منه وأننا نحتاج دائماً 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 يدعو منا فإن التأمل هو الطريقة الوحيدة لتطبيق هذه الخطوة.

نجد أنفسنا ندعو لأن الدعاء يضيف 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، ونبدأ في تجربة وعي بالآخرين وتعاطف معهم كأننا مستحيلين قبل تطبيق هذه الخطوة.

بسعينا لصلة شخصية مع الله تبدأ نفوسنا في التفتح كزهرة في ضوء الشمس ونبدأ في اكتشاف أن عناية الله كانت دائماً موجودة وتنتظر أن نتقبلها، علينا أن نبذل الجهد ونتقبل ما يُمنح لنا بشكل يومي، ونكتشف أننا نصبح أكثر ارتياحاً في الاعتماد على الله.

في بداية مجيئنا 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 حاجتنا الروحانية فإن حاجتنا الحياتية تتضاءل إلى حدّ نشعر معه بالراحة، وعندما ننسى مكمّن قوتنا الحقيقي فسرعان ما نصبح عرضة لنفس أنماط 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 مجراه بسلوك فطري لا تفي الكلمات بتفسيره.

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

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

نبدأ في رؤية الحقيقة واضحة، حيث تأتينا الإجابات التي نشدها 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، كنا أحياناً ندعو للحصول على رغباتنا وبمجرد الحصول عليها نشعر كأننا وقعنا في فخ، يمكن أن ندعو للحصول على شيء ثم يصبح علينا أن ندعو 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.

بسلوك يغشاه التسليم والتواضع نقترّب من هذه الخطوة مرات ومرات من أجل الحصول على نعمة المعرفة والقوة من الله على قدر فهمنا، بعد أن أزالنا الخطوة العاشرة عشرات الحاضر فيمكننا تطبيق الخطوة الحادية عشرة، فبدون هذه الخطوة نستبعد أن نمر بصحوة روحانية أو نمارس مبادئ روحانية في حياتنا أو نحمل من الرسالة ما يكفي لجذب الآخرين للتعافي، هناك مبدأ روحاني هو أنه من أجل الحفاظ على ما أُعطي لنا في زمالة المدمنين المجهولين، نعطيه للآخرين، فبمساعدة غيرنا على أن يبقوا ممتنعين نستمتع بنعمة الكنز الروحاني الذي عثرنا عليه، علينا أن نعطي غيرنا - مجاناً وبامتنان - ما حصلنا عليه مجاناً وبامتنان.

الخطوة الثانية عشرة

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

جننا إلى زمالة المدمنين المجهولين نتيجة لحطام ماضيها، وآخر ما كنا نتوقه هو صحوة روحانية فقد كنا نرغب فقط في توقف الألم.

تؤدي بنا الخطوات إلى صحوة ذات طبيعة روحانية، صحوة تدل عليها التغييرات في حياتنا، تجعلنا هذه التغييرات أقدر على أن نحيا طبقاً لمبادئ روحانية وأن نحمل رسالتنا للتعافي والأمل

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

تتخذ فكرة الصحوة الروحانية أشكالا 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 منّا أن الصحوة 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 منّا، 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 لمخاطرة أن نتولى زمام أمور حياتنا مجدداً، وننسى ما عشناه من كرب وألم. كان مرضنا يتحكم في حياتنا أثناء تعاطينا وما زال مستعداً وينتظر أن يتحكم فينا مرة أخرى، نحن ننسى سريعاً أن كل محاولاتنا للتحكم في حياتنا باءت بالفشل.

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

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

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

نعلم الأعضاء الجدد مبادئ زمالة 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 سنحت الفرصة.

هذه الخدمة الناعرة 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 فعلياً أن نجعل أنفسنا متاحين لهؤلاء الناس حتى يجدوا من يلجؤون إليه عندما ينشدون المساعدة.

من فوائد برنامج زمالة المدمنين المجهولين هو تعلمنا أن نساعد الآخرين، فتطبيق الخطوات الاثنتي عشرة تقودنا على نحو رائع من الشعور بالمذلة واليأس إلى أن نكون أدوات في يد قوتنا العظمى. لقد مُنحنا القدرة على مساعدة زميل مدمن حيث يفشل غيرنا في ذلك ونرى هذا الأمر يحدث بيننا كل يوم. يُعدّ 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 لكنّ 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 وجدناه هنا. إن الخدمة التي نتحدث عنها في زمالة المدمنين المجهولين هي هدف المجموعات الأساسي، فالخدمة هي حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني، وكلما تحمّسنا وعملنا أصبحت صحوتنا الروحانية أغنى.

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

ما أن نجد زمالة المدمنين المجهولين لا يصبح للملل والتعاس مكاناً في حياتنا الجديدة، فبقائنا ممتنعين نبدأ في ممارسة مبادئ روحانية كالأمل والتسليم والتقبل والأمانة والتفتح

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 ونحن نبدأ في تعلّم 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 لنفسه"، 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 تعافينا كانت حياتنا عبارة عن تدريب للبقاء على قيد الحياة، أما الآن فنحن نعيش، ولم نعد نصارع من أجل أن نبقي 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 احترامنا لذاتنا حيث نصبح قادرين على مشاطرة هذه الدروس مع أعضاء آخرين في زمالة المدمنين المجهولين، ولا يمكننا أن ننكر على غيرنا من المدمنين المهم، لكن يمكننا حمل رسالة الأمل التي وصلتنا بواسطة زملاء مدمنين يتعافون، 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 منتعشين روحانياً وسعداء بأننا نعيش، ويأتينا مظهر جديد من مظاهر صحوتنا الروحانية من خلال فهمنا الجديد لقوتنا العظمى، الذي نميه بالمشاركة في تعافي مدمن آخر.

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

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

تقبل الذات

المشكلة

يمثل 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 تقبلنا العميق لأنفسنا، وقد لا ندرك أن هذا القلق هو مصدر مشكلتنا لأنه كثيراً ما يتخذ مظاهر أخرى، فقد نجد أنفسنا سريعى 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 نبحت في داخلنا عن مصدر هذا السخط، وكثيراً جداً ما نكتشف أننا نتقد أنفسنا بقسوة وننغمس في كراهية ذاتنا ورفضها.

قبل مجيئنا لزمالة 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 حباً وتقبلاً لم نستطع منحه لأنفسنا، غير أننا كنا دائماً نمنح حبنا وصدقاتنا بشروط. وكنا مستعدين لنفعل أي شيء لأي شخص حتى نكسب تقبله ورضاه، لكننا نستاء ممن لا يستجيب لنا بالطريقة التي نريدها.

لأننا لا نتقبل أنفسنا. وكنا نتوقع أن يرفضنا الآخرين، فلم نكن نسمح لأي شخص بالاقتراب منا، خوفاً من أن يكرهونا إن عرفونا 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 ينتج عنه من متاعب 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 ارتكابنا للأخطاء، وأن نعرف أننا لسنا كاملين.

إن أقوى الأساليب مفعولاً في الوصول لتقبل الذات هو تطبيق خطوات التعافي الاثنتي عشرة، وبما 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، فعلياً إذن فحص أفعالنا ودوافعنا والبدء في تغيير غير المقبول منها.

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

أحياناً ما ننزلق إلى أحداث مؤثرة نرغب فيها أن نكون كما نعتقد أنه يجب عليه أن نكون، وقد يغلبنا الشعور بالإشفاق على الذات والكبرياء... 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 لنا الحرية في أن نؤكد ميزاتنا بامتنان وأن نبتعد بتواضع عن عيوبنا وأن نصبح بأفضل ما يمكننا أن نكون عليه كمدمنين متعافين. وتقبلنا لأنفسنا يعني أننا بخير وأنا لسنا كاملين لكن بإمكاننا أن نتحسن.

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

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

اللهم امنحني السكينة
لأتقبل ما لا أستطيع تغييره،
والشجاعة لأغيّر 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 مُوجّه. وقد لا نفهم كأعضاء جدد معنى هذا الأمر. من هو المُوجّه؟ كيف نحصل على مُوجّه وكيف نستعين به؟ أين نجد مُوجّهاً؟ الهدف من هذا المنشور هو أن يكون مقدمة مختصرة عن التوجيه.

يعلمنا 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 المُوجّه والمُوجّه.

من هو المُوجّه؟

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

عشر مفهوماً لزمالة المدمنين المجهولين. والمُوجَّه ليس صديقاً بالضرورة لكنه قد يكون شخصاً نأتمنه على أسرارنا، فيمكننا أن نشارك مُوجَّهًا أشياءً قد لا نشعر بالارتياح للمشاركة بها في أحد الاجتماعات.

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

ما هو دور المُوجَّه؟

يشارك المُوجَّهون بخبرتهم وقوتهم وآمالهم مع من يُوجَّهونهم. حيث أن البعض يصف المُوجَّه بأنه محبّ ومتعاطف؛ وشخص يمكنهم الاعتماد عليه في أن يستمع لهم ويدعمهم مهما حدث، بينما يقدر آخرون ما يوفره لهم المُوجَّه 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 المُوجَّه للاسترشاد في تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة.

"سأل أحدهم ذات مرة: 'لماذا أحتاج مُوجَّهًا؟' فرد المُوجَّه: 'حسناً من الصعب جداً أن تكتشف خداع النفس لوحدهك.'"

إن التوجيه ناجح لنفس السبب الذي يجعل زمالة المدمنين المجهولين ناجحة - لأن الأعضاء الذين يتعافون يشتركون بروابط مشتركة من الإدمان والتعافي، ويمكنهم - في أحيان كثيرة - التعاطف مع بعضهم البعض. والموجه لا يلعب دور المستشار القانوني أو المسؤول المصرفي أو الوالد أو المستشار للعلاقات الزوجية أو المشرف الاجتماعي. وما كان الموجه معالجا يقدم نصائح مهنية، بل هو ببساطة مدمن آخر يتعافى ومستعد لمشاركة تجربته أو تجربتها في الخطوات الاثنتي عشرة.

أثناء مشاركتنا لدواعي قلقنا وأسئلتنا مع موجهينا فإنهم أحياناً يشاركوننا تجربتهم الخاصة، وفي أحيان أخرى قد يقترحون علينا أداء مهمة القراءة أو الكتابة، أو يحاولون الإجابة على أسئلتنا عن البرنامج. وإن كنا حديثي الانضمام لزمانة المدمنين المجهولين فالموجه يساعدنا في فهم ما يجرنا في البرنامج، من لغة الزمانة الخاصة مروراً بصيغة الاجتماعات والهيكل الخدمي والخدمة إلى فهم معنى مبادئ زمالة المدمنين المجهولين وطبيعة الصحوة الروحانية.

ما هو دور الموجه؟

أحد الاقتراحات هو مداومة الاتصال بموجهنا، وبالإضافة للاتصال به هاتفياً يمكننا الاتفاق معه على مقابلته في الاجتماعات. بعض الموجهين يحدّدون لنا عدد المرات التي يمكننا الاتصال بهم فيها، بينما لا يحدّد آخرون هذه الالتزامات. ولو لم نجد موجهاً يقيم قريباً منا فيمكننا اللجوء للوسائل التكنولوجية والبريد

للاتصال به. وبغض النظر عن وسيلة الاتصال بموجهنا، فمن المهم أن نكون أمناء وأن نستمع بذهن متفتح.

"أعتمد على موجهي في أن يمنحني توجيهاً عاماً ورؤية جديدة، ويكفي أن له أهمية خاصة كصدي لصوتي، فأحياناً كل ما يتطلب الأمر بأن أرى الأشياء بوجهة نظر مختلفة وأن أتحدث بصوت عالٍ لشخص غيري."

قد يتابنا قلق من أننا نشكل عبئاً على موجهينا فنتردد في الاتصال بهم أو نعتقد أن موجهينا يريدون مقابلاً منا، لكن الحقيقة أن موجهينا يستفيدون من العلاقة بقدر ما نستفيد نحن، ففي برنامجنا نؤمن بأننا لن نحفظ بها لدينا إلا بتقديره للآخرين؛ وعن طريق استعانتنا بموجهينا فنحن في الواقع نساعدهم على البقاء ممتنعين ومتعافين.

كيف نحصل على موجه؟

لنحصل على موجه 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 نكون تعلمنا أثناء إدماننا النشاط ألا نثق بأحد، وأصبح غريباً وخيفاً أن نطلب من شخص الاستماع لنا ومساعدتنا. بالرغم من ذلك فإن الكثيرين من أعضائنا يصفون التوجيه بأنه كان جزءاً حاسماً في تعافهم. وفي بعض الأحيان نستجمع شجاعتنا أخيراً لنفاجئ 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 المُوجَّهين أو يمرون بوقت عصيب. علينا تأكيد إيماننا مجدداً وطلب التوجيه من شخص آخر.

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

أفضل مكان للبحث عن مُوجَّه هو في اجتماع لزمانة المدمنين المجهولين. وهناك أماكن أخرى للبحث عن مُوجَّه كمناسبات زمالة المدمنين المجهولين مثل الاجتماعات الخاصة بالخدمة والمؤتمرات. وعند السعي في الحصول على المُوجَّه، يبحث معظم الأعضاء عن شخص ما يمكنهم تنمية ثقتهم به، شخص يبدو متعاطفاً ويعمل بنشاط في البرنامج. ومعظم الأعضاء، خاصة الجدد في الزمانة، يعتبرون أن من المهم أن يجدوا مُوجَّهاً 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 مُوجَّه 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 مُوجَّهنا. لكننا نشدد على اقتراح أن نتجنب الدخول في علاقة توجيه تؤدي إلى انجذاب جنسي،

فهذا الانجذاب قد يشنت تفكيرنا عن طبيعة التوجيه ويؤثر على قدرتنا على مشاركة بعضنا البعض بأمانة.

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

أحياناً يتساءل الأعضاء؛ هل من الممكن أن يكون للشخص أكثر من مُوجّه؟ بعض المدمنين يسلكون هذا الطريق، بينما تحذّر الأغلبية من مغبته، فوجود أكثر من مُوجّه قد يغيرهم بالتلاعب 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 لأخذ بعض الوقت للبحث واتخاذ 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، فلسنا مضطرين للموافقة. علينا أن نتذكر أننا لو حصلنا على مُوجّه ليساعدنا في بداية تعافينا، فلنا مطلق الحرية في تغييره لاحقاً لو لم يكن مناسباً لاحتياجاتنا.

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

ونحن حديثو العهد بالبرنامج نحتاج أن نمد أيدينا لمدمنين آخرين طلباً للمساعدة والدعم. وعلينا سريعاً جداً أن نحصل على أرقام هواتف الأعضاء ونستخدمها ونبدأ في المشاركة مع مدمنين يتعافون. 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 بمجئنا 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^١ يتطرق بشكل أعمق لأمر شتى ذات صلة بالتوجيه

تجربة مدمن مع التقبل والإيمان والالتزام

عندما تعرفت على برنامج زمالة المدمنين المجهولين كنت قد حدّدت 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 أفكر إلا في نفسي، حاولت إدارة أمور حياتي بالتلاعب 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، تخلّيت عن الصراع وتقبلت فكرة أنني مدمن وأن حياتي غير قابلة للتسيير وأني بلا قوة تجاه مرضي. لم تسعفني قوة إرادتي في إحداث تغيير في طبيعة جسدي المريض الذي تتملكه رغبة قهرية في تعاطي المخدرات، ولم تسعفني 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 عجزني لم أعد بحاجة لتعاطي المخدرات، فهذا التقبل لحالتي - من عجزني تجاه الإدمان وعدم قدرتي على إدارة حياتي كان المدخل لتعافي.

بمساعدة مدمنين يتعافون في اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين امتنعت دقيقة بدقيقة 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 مسaire هذه الأحاسيس، فتقبلي لعجزني 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 زمالة 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 زمالة 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 زمالة المدمنين المجهولين حيث التقيت بمدمنين يتعافون وتوصلت للإيمان بأنه يمكنني أن أتعلم كيف أحيا دون مخدرات، ووجدت في زمالة المدمنين المجهولين الإيمان الذي أحججه لأبدأ التغيير.

كنت ممتنعاً عن التعاطي في هذا الوقت واعتقدت اعتقاداً يشوبه التردد بأنني أستطيع الاستمرار في الامتناع، فقد كنت حتى ذلك الحين أشعر وأفكر كمدمن ولكن دون أن أتعاطي، وظلت شخصيتي وصفاتي كما كانت دائماً دون تغيير، وكنت بكل جوارحي أملي على نفسي تدمير ذاتي وكان لا بد من التغيير وإلا عدت للتعاطي مُجدّداً. لقد تقبلت حالتي وآمنت بإمكانية تعافي، وحتى أتمكن من ذلك كان عليّ أن ألتزم تماماً بالمبادئ الروحية لبرنامج زمالة المدمنين المجهولين.

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

اليوم وأبدأ في التصرف بشكل مختلف وأصبح مستعداً للتغيير بمساعدة الله ليجعلني الشخص الذي يريدني أن أكون. و عندما دعوت الله أن يزيل عني نقائصي، بدأت أكوّن صورة معقولة عن نفسي على أساس واقعي. وعندما قدمت إصلاحات لمن أذيتهم، تعلمت كيف أسامح نفسي والآخرين.

إنني أفحص تصرفاتي بانتظام وأصحح أخطائي أولاً بأول، وأطور وأقوي ثقتي وإيماني بالمبادئ الروحانية باستمرار، وأقدم شيئاً للآخرين بمشاركة تجربتي من خلال برنامجنا وأحاول معاشة المبادئ التي تعلمتها. هذه الخطوات الاثنتي عشرة أتاحت 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 لدي ثقة بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، عضو يؤمن بي ويود مساعدتي في تعافي.

لليوم فقط سيكون لدي برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

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

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

عندما جئنا إلى برنامج زمالة المدمنين المجهولين، قررنا أن نوكل حياتنا لعناية قوة أعظم منا. وهذا الاستسلام خفف عنا عبء الماضي والخوف من المستقبل. ونكتسب هبة اليوم برؤية 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. تجسد حقيقة أماننا مما يبسط حياتنا.

عندما نركز أفكارنا على اليوم فإن كابوس المخدرات يتلاشى وتحجبه إشراقة واقع جديد ونكتشف. أنه عندما تضطرب أفكارنا يكون بإمكاننا أن نثق بمشاعرنا تجاه مدمن آخر يتعافى. فبمشاركتنا ماضيها مع مدمنين آخرين نكتشف أننا لسنا وحيدين وأن بيننا روابط مشتركة. والتحدث إلى أعضاء آخرين في زمالة المدمنين المجهولين. سواء لنشاركهم في تجارب ومشاكل يومنا أو للسماح لهم بمشاركتنا تجاربهم ومشاكلهم معنا هي إحدى الطرق التي تعمل بها قوتنا العظمى من خلالنا.

لاداعي لنا للخوف إن بقينا اليوم ممتنعين عن التعاطي وقريبين من قوتنا العظمى وأصدقائنا في زمالة المدمنين المجهولين، أخطاء الأمس عسى الله أن يغفرها وغداً لم يأت بعد. وسيساعدنا التأمل وقائمة الجرد الشخصي على اكتساب السكينة والتوجيه في هذا اليوم، إننا ننتهز بعض اللحظات من خلال أعمالنا لنشكر الله على قدر فهمنا لأنه 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 لزمانة المدمنين المجهولين رؤية جديدة لحياتنا. فاليوم لم نعد بحاجة

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

من المهم تذكّر أن بقاء أي مدمن ممتنعاً يوماً واحداً هو معجزة، فحضور الاجتماعات وتطبيق الخطوات والتأمل اليومي والتحدث إلى أشخاص في البرنامج أشياء نقوم بها لنحافظ على صحتنا الروحانية، فتحمل مسؤولياتنا في الحياة أمر ممكن.

يمكننا استبدال الوحدة والخوف بحب الزمالة والأمان بأسلوب حياتنا الجديدة، فلم نعد مضطرين للوحدة، لقد اكتسبنا من خلال الزمالة أصدقاء حقيقيين أكثر بكثير مما كنا نعتقد أنه ممكن وحل التسامح والإيمان محل الإشفاق على الذات والاستياء ومُنحنا الحرية والسكينة 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، فمبادئنا 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 المدمنين 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 وتحبوا متحررين. لقد كان الكثيرون منا في مكانك الآن وجربنا طرقاً أخرى وانتكس منا الكثيرون ولم يحظ بعضهم بفرصة جديدة للتعافي، فكتبنا هذا المنشور لنشاركك ما وجدناه ناجحاً معنا.

لو أمكنك الذهاب إلى اجتماعات أثناء وجودك في المصححة أو المنشأة، فسيمكنك البدء في تكوين عادات جيدة من الآن. احضر مبكراً إلى الاجتماعات وانصرف منها متأخراً، وابدأ بأسرع ما يمكنك في فتح اتصال مع مدمنين يتعافون. ولو تواجد في الاجتماعات التي تحضرها أعضاء في الزمالة من مجموعة أخرى،

فاطلب أرقام هواتفهم واتصل بهم. الاتصال بهذه الأرقام سيبدو في أوّل الأمر غريباً، أو حتى تافهاً، لكن أوّل مكالمة ستكون خطوة كبيرة للأمام إذا وضعنا في الاعتبار أن العزلة هي لب مرض الإدمان. ليس ضرورياً أن تنتظر حدوث مشكلة كبرى حتى تتصل بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، فمعظم الأعضاء على استعداد للمساعدة بكل ما يمكنهم. وهذا التوقيت مناسب أيضاً لثرتب أن يلقاك 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 نكون 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 يحدثهما الخروج للتو يهدئ من روع بعضنا مما يقودنا للتفكير في أخذ 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 يتطور 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. لا بد لنا من دعم وتأمين نوايانا 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، وسيمكنهم مساعدتك في الاتصال بأعضاء ومجموعات 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 مُوجه من نفس الجنس يحقق نجاحاً أفضل، فعليك باختيار مُوجه - وإن كان مؤقتاً - بأسرع ما يمكنك، فالمُوجه سيساعدك في تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثنا عشر لزماله المدمنين المجهولين. ويمكن للمُوجه أيضاً أن يقدمك لأعضاء آخرين في الزماله ويصحبك إلى الاجتماعات ويُعينك على التأقلم أثناء التعافي، ويجوي منشورنا التوجيه المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع.

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

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

هناك مجموعة متنوعة من أدبيات التعافي في زمالة المدمنين المجهولين، ويحتوي 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 تساعدنا 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. لا بد 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 من أخذ تلك الجرعة الأولى من المخدر فإننا نفعل الآتي:

- ★ لا تتعاط المخدر تحت أي ظرف
 - ★ اذهب إلى اجتماع زمالة المدمنين المجهولين
 - ★ اطلب من قوتك العظمى أن تساعدك على الامتناع لليوم
 - ★ اتصل بموَجِّهك
 - ★ اقرأ أدبيات زمالة المدمنين المجهولين
 - ★ تحدث مع مدمنين آخرين يتعافون
 - ★ طبّق خطوات زمالة المدمنين المجهولين الاثنتي عشرة
- ناقشنا بعض ما نفعله للبقاء ممتنعين؛ فعلينا أيضاً مناقشة بعض ما يجب تجنبه. كثيراً ما نسمع في اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين أننا لا بد أن نغيّر 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 بالتواجد مع معارفنا القدامى أو في الأماكن القديمة فإننا نعدّ 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 بدليل بالنسبة للمدمن عن زمالة تضم غيره من المنهمكين في تعافيتهم، 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 يغير من توقعاته لعالم مختلف تماماً بمجرد خروجنا، فزمالة المدمنين المجهولين لا يمكنها تغيير العالم من حولنا بمعجزة. إنها تمنحنا الأمل والحرية وأسلوب مختلف للحياة في العالم عن طريق تغيير أنفسنا، وقد نواجه مواقف لا تختلف عما واجهنا في السابق، لكن يمكننا تغيير رد فعلنا تجاهها من خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين، وتغيير أنفسنا يغير حياتنا.

نود أن تعرف أنك محل ترحيبنا في زمالة المدمنين المجهولين، فقد ساعدت الزمالة مئات الآلاف من المدمنين على أن يعيشوا ممتعين، وأن يتقبلوا الحياة بشروطها، 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 فينتج عن ذلك تطبيق أكثر حازم للبرنامج. وبنفس المنطق رأينا بعض الأعضاء يظنون ممنعين لفترات طويلة، ولكن عدم الأمانة وخداع النفس مجرمهم من الاستمتاع بالتعافي الكامل وتقبل المجتمع لهم. إن الامتناع التام والمستمر المصحوب بالتعاون الوثيق مع أعضاء مجموعات زمالة المدمنين المجهولين لازال هو أفضل أساس للنمو.

ورغم أن كل المدمنين بشكل عام متماثلون من حيث النوع، إلا أننا نتباين كأفراد في درجة المرض وسرعة التعافي. وأحياناً نجد أن الانتكاس هو أساس الحرية التامة، وفي أحيان 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 والحاجة للتعاطي ولو لمدة ما، وتكون لديه حرية الاختيار تجاه أفكاره الاندفاعية وسلوكه القهري، يكون قد وصل إلى نقطة تحول قد تصبح هي العامل

الحاسم في تعافيه. والشعور بالاستقلالية والحرية الحقيقيتين يوضعان 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 الوجدانية التي تشمل تقديم المساعدة للآخرين وتلقيها من الآخرين. وفي أوقات كثيرة أثناء تعافينا ستطاردنا 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 يصيبنا الشك في أننا إن لم نستخدم ما لدينا فسوف نفقد. 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 الحقيقية ربما تعمل لتمنحنا الإجابات التي تبدل دوافعنا الداخلية وتغيّر حياتنا.

هدفنا هو التعافي كما فعل غيرنا من خلال الخطوات الاثنتي 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 نتبه لعدوين يبدو أنهما متأصلين فينا: اللامبالاة والمماطلة، فمقاومتنا للتغيير تبدو وكأنها جزء لا يتجزأ منا ولا بد من انفجار نووي من نوع ما لإحداث تغيير يفتح الطريق أمام أفعال مختلفة. وربما زودنا الانتكاس -

إن خرجنا منه سالمين - بشحنة لعملية هدم هاتين الصفتين. إن الانتكاس - وأحياناً موت أحد المقربين منا - قد يجعلنا ندرك حاجتنا الماسة لعمل شخصي قوي.

قصص شخصية

نمت زمالة المدمنين المجهولين كثيراً منذ عام ١٩٥٣، وعلمنا من أنشأوا هذه الزمالة - وهم من نحمل لهم حباً عميقاً ودائماً - الكثير عن الإدمان والتعافي. وفي الصفحات التالية نقدم لكم كيف بدأنا. الجزء الأول كتبه أحد أقدم أعضائنا عام ١٩٦٥، ويمكنكم أن تجدوا قصصاً أحدث عن تعافي أعضاء زمالة المدمنين المجهولين في النص الأساسي Narcotics Anonymous.

نحن بالفعل نتعافي

رغم أن "السياسة قد تجعل الغرباء متآلفين" كما قيل قديماً، فالإدمان يجعلنا ننتمي إلى نفس النوعية. قد تتباين قصصنا الشخصية في النموذج الفردي، لكننا نحمل في نهاية الأمر ذات الشيء المشترك، هذا المرض أو الخلل المشترك هو الإدمان، ونحن نعرف جيداً الشئئين اللذين يكونان أدماًناً حقيقياً: وهما الفكرة المسيطرة والسلوك القهري. الفكرة المسيطرة؛ هذه الفكرة المتسلطة التي تعيدنا مرة بعد أخرى إلى مخدرنا المعتاد أو بديل له لنحصل مجدداً على الطمأنينة والراحة اللتين عرفناهما يوماً ما.

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 جميعاً نفس المأزق. ماذا بقي أماننا لنفعله؟ ويبرز أماننا هذا الاختيار: إما أن نستمر بكل ما نستطيع لنصل لنهايات مريرة - السجون أو المصححات أو الموت - أو نجد أسلوباً جديداً للحياة. في الماضي لم يُتَح 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، يُعرَف باسم "زمانة المدمنين المجهولين".

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

^٣ كتبت في سنة ١٩٦٥

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

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

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

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

لهذا 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 الحاليين فترات طويلة من الامتناع ومقدرة أفضل على مساعدة العضو الجديد، وأسلوبهم القائم على القيم الروحانية لخطواتنا وتقاليدنا هو القوة الفعالة التي تأتي بالزيادة والوحدة لبرنامجنا. الآن نعرف أن الوقت قد حان حيث لن يقبل المجتمع أو المدمن نفسه تلك الكذبة القديمة المهترئة التي تقول "عندما تصبح مدمناً تبقى دائماً مدمناً". فنحن بالفعل نتعافى.

التقاليد الإثنا عشر لزماله المدمنين المجهولين

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

 Narcotics Anonymous
بهرولين



Narcotics Anonymous
زمالة المدمنين المجهولين

بهرولين
نظرة أخرى

بهرولين
تقبل الذات



Narcotics Anonymous®
زمالة المدمنين المجهولين

بهرولين
مرحباً في زمالة
المدمنين المجهولين

Arabic