

التوجيه

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

يعلمنا كتابنا الأساسي أن "قلب زمالة المدمنين المجاهولين يخفق عندما يشارك اثنان من المدمنين تعافيهما"، والتوجيه ببساطة عبارة عن مدمن يساعد مدمناً آخر. إن التوجيه علاقة متبادلة من الحب والروحانية والتعاطف تساعد كلا من الموجه والموجه.

من هو الموجه؟

التوجيه علاقة شخصية وخاصة قد تحمل معان مختلفة لأشخاص مختلفين، وطبقاً لهذا المنشور فالموجه عضو في زمالة المدمنين المجاهولين يعيش برنامجنا للتعافي ومستعد لإقامة علاقة شخصية معنا تكون متميزة وداعمة لنا، وأغلب الأعضاء يرون في الموجه - قبل كل شيء - شخصاً يمكنه مساعدتنا في تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة وأحياناً في الاثنا عشر تقليداً والاثنا عشر مفهوماً لزمالة المدمنين المجاهولين. والموجه ليس صديقاً بالضرورة لكنه قد يكون شخصاً نأتمنه على أسرارنا، فيمكننا أن نشارك توجيهاً أشياء قد لا نشعر بالارتياح للمشاركة بها في أحد الاجتماعات.

علاقتي مع توجيهي 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 أحياء دون تعاطي المخدرات.

ما هو دور الموجه؟

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

سأل أحدهم ذات مرة: "لماذا أحتاج توجيهاً؟" فرد الموجه: "حسناً من الصعب جداً أن تكتشف خداع النفس لوحدها."

إن التوجيه ناجح لنفس السبب الذي يجعل زمالة المدمنين المجاهولين ناجحة - لأن الأعضاء الذين يتعاونون 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 وأسئلنا مع توجيهنا 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 لزمالة المدمنين المجاهولين فالموجه يساعدنا في فهم ما يجرنا في البرنامج، من لغة الزمالة الخاصة مروراً بصيغة الاجتماعات والهيكلة الخدمية والخدمة إلى فهم معنى مبادئ زمالة المدمنين المجاهولين وطبيعة الصحوة الروحية.

ما هو دور الموجه؟

أحد الاقتراحات هو مداومة الاتصال بموجهنا، وبالإضافة للاتصال به هاتفياً يمكننا الاتفاق معه على مقابلته في الاجتماعات. بعض الموجهين يحددون لنا عدد المرات التي يمكننا الاتصال بهم فيها، بينما لا يحدد آخرون هذه الالتزامات. ولو لم نجد توجيهاً قريباً منا فيمكننا اللجوء للوسائل التكنولوجية والبريد للاتصال به. وبغض النظر عن وسيلة الاتصال بموجهنا، فمن المهم أن نكون أمناء وأن نستمتع بذهن متفتح.

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

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

كيف نحصل على توجيه؟

لنحصل على توجيه 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 تعافيمهم. وفي بعض الأحيان نستجمع شجاعتنا

أخيراً لنفاجئ بمن يقول لنا "لا". لو حدث هذا فعلياً أن نكون مثابرين وألا نفقد الإيمان ونحاول ألا تأخذ قراره أو قرارها على محمل شخصي، فأسباب رفضهم غالباً لا علاقة لها بنا: قد يكونون مشغولين جداً أو لديهم الكثير من الموجهين أو يمرون بوقت عصيب. علينا تأكيد إيماننا مجدداً وطلب التوجيه من شخص آخر.

عندما اخترت توجيهي نظرت للأمر على أنه مقابلة عمل. هل نحن منسجحين؟ ماذا تتوقع مني وماذا أتوقع منك؟ بحثت عن شخص متفتح ذهنياً ارتاح للحديث معه.

أفضل مكان للبحث عن توجيه هو في اجتماع لزمالة المدمنين المجاهولين. وهناك أماكن أخرى للبحث عن توجيه كمناسبات زمالة المدمنين المجاهولين مثل الاجتماعات الخاصة بالخدمة والمؤتمرات. وعند السعي في الحصول على الموجه، يبحث معظم الأعضاء عن شخص ما يمكنهم تنمية ثقته به، شخص يبدو متعاطفاً ويعمل بنشاط في البرنامج. ومعظم الأعضاء، خاصة الجدد في الزمالة، يعتبرون أن من المهم أن يجدوا توجيهاً 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 توجيه 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 توجيهنا. لكننا نشدد على اقتراح أن نتجنب الدخول في علاقة توجيه تؤدي إلى انجذاب جنسي، فهذا الانجذاب قد يشتت 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 ميويلي الطبيعية أن أشع 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 توجيه؟ بعض المدمنين يسلكون هذا الطريق، بينما تحذر الأغلبية من مغيبته، فوجود أكثر من توجيه قد يغريهم بالتلاعب للحصول على الإجابات أو الإرشادات التي يبحثون عنها.

متى يجب الحصول على توجيه؟

معظم الأعضاء يعتبرون الحصول على توجيه 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 توجيه، فلسنا مضطرين للموافقة. علينا أن نتذكر

