

العضو 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 نبقي ممتنعين، ولا توجد أعاب 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 الاثني 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 تعاطي المخدرات لفترات وجيزة لكي نصبح راعين 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 المصحات أو الموت، فلو أصبحت حياتك غير قابلة للإدارة وتريد أن تحيا دون أن يكون تعاطي المخدرات ضرورة، فقد وجدنا لذلك سبيلاً. وإليك الخطوات الاثني عشرة لزمالة المدمنين المجهولين التي نستخدمها يومياً لتساعدنا في السيطرة على مرضنا.

1. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.
2. أصبحنا نؤمن بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.
3. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.
4. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.
5. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.
6. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
7. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
8. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.

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

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

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

12. 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، فبالمشاركة 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 الاثني عشرة والأصدقاء الجدد والموجهون جميعهم يساعدوننا في التعامل مع هذه الأحاسيس، ففي زمالة المدمنين المجهولين تتضاعف بهجتنا بمشاركة أوقاتنا الجميلة وتتضاءل أجزائنا 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 يطلب من أحد أن يتولى توجيه عضو جديد فلا تتردد أن تطلب من أحد، فالتوجيه تجربة مثمرة للطرفين، فنحن جميعاً هنا لنساعد ونساعد، نحن المتعافون لا بد أن نشارك 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 ممتنعاً لليوم فقط.

واسمح لنا أن نذكرك أيضاً بأن هذا البرنامج قائم على مبدأ المجهولية وتأكد بأن هويتك سوف تظل في سرية تامة، "لا تهمننا نوعية أو كمية المخدرات التي كنت تتعاطها 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."

