



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية



كيفية التعامل مع مرض آخر في التعافي

إن هذا الكتاب "مسودة فقط" ما زال تحت المراجعة، و غير مسموح للتوزيع لأي جهات أخرى ذات نشاط مشابه فهو ليس للبيع وغير معتمد من قبل المكتب العالمي لزمانة المدمنين المجهولين NA .

UNAPPROVED DRAFT NOT FOR SALE

الخطوات الاثنتا عشرة لزمالة المدمنين المجهولين NA

1. اعترفنا إننا كنا عاجزين عن مقاومة الإدمان وان حياتنا أصبحت طوع إرادتها.
2. أصبحنا نعتقد أن هناك قوة أعظم منا هي التي تستطيع أن تعيد الصواب إلينا.
3. اتخذنا قرارنا أن نسلم حياتنا وإرادتنا لرعاية الله على قدر فهم كل منا له.
4. أقمنا بياناً أخلاقياً مفصلاً وجريئاً عن أنفسنا.
5. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة ذنوبنا اعترافاً مفصلاً.
6. تضرعنا إلى الله أن يمحو هذه العيوب.
7. دعوانه متواضعين أن يمحو نقائصنا.
8. وضعنا قائمة بأسماء من أضرينا بهم وكنا مستعدين للتعويض عنهم.
9. قمنا بالتعويض عن هؤلاء تعويضاً مباشراً وذلك كلما كان ممكناً إلا إذا كان القيام بذلك سيضر بهم أو بغيرهم.
10. عملنا على محاسبة أنفسنا باستمرار وكلما اكتشفنا إننا قد أخطأنا في شيء، سرعان ما اعترفنا به على الفور.
11. التمسنا عن طريق الدعاء والتأمل بالتقرب الواعي إلى الله على قدر فهم كل منا له. ولا نريد بذلك إلا معرفة ما يبتغيه منا والقدرة على تنفيذ ذلك.
12. ولأننا كنا قد مررنا بصحوة روحانية نتيجة لاتخاذ هذه الخطوات، حاولنا أن نحمل هذه الرسالة إلى غيرنا من مدمني الخمر وننفذ هذه المبادئ في كل شؤوننا.

كيفية التعامل

مع مريض آخر

في

التعافي

حقوق الطبع والتأليف محفوظة © 1992، 2010 من قبل
خدمات زمالة المدمنين المجهولين NA العالمية المسجلة (INC)،
جميع الحقوق محفوظة

مكتب الخدمات العالمية

ص.ب 9999

فان نايز، سي آيه 91409 الولايات المتحدة الأمريكية

هاتف: 773-9999 (818)

فاكس: 700-0700 (818)

www.na.org

مكتب الخدمات العالمية - كندا

مدينة ميسيساغا، ولاية أونتاريو

مكتب الخدمات العالمية - أوروبا

بروكسل - البلجيك

هاتف: 32/2/646-6012

www.na.org

مكتب الخدمات العالمية - إيران

طهران - إيران

هاتف: 021/2207-7295

www.na.iran.org

زمالة مسجلة NA زمالة المدمنين المجهولين

بالشعارات الآتية: 

إنكوربورد، NA لزمالة المدمنين المجهولين

ISBN 9781557761439 • إنجليزي • 6/10

كاتلوج WSO رقم 1603

إن هذا الكتاب "مسودة فقط" مازال تحت المراجعة، وغير مسموح للتوزيع لأي جهات أخرى ذات نشاط
مشابه فهوليس للبيع وغير معتمد من قبل مكتب زمالة المدمنين المجهولين NA.

UNAPPROVED DRAFT NOT FOR SALE

المحتويات

- 1 مقدمة
- معلومات عن تطور إعداد هذا الكتيب على مدى السنوات وطرح المحتويات الجديدة.
- 4 تعريف الأطباء المعالجين بحالتنا
- هذا القسم يقدم أفكاراً عن التواصل مع مزودي خدمات الرعاية الصحية، مع تعريفهم بحالة التعافي التي نمر بها، لذا علينا اتخاذ القرار المناسب و ان نحكم على هذا الوضع بحكمة في أخذ العلاج الطبي بالأدوية وتعريفهم بصراحة عن حالة التعافي التي نمر بها.
- 9 تناول العلاج الطبي بالأدوية خلال فترة التعافي
- تقديم اقتراحات بشأن الاستخدام المسؤول للعلاج بالأدوية والاستمرار في النشاط الخدمي في الزمالة أثناء تناول الأدوية. هذا القسم يوضح أيضاً حالة الانتكاسه في الزمالة ويرحب بعودة الأعضاء إلى زمالة "م.م" بعد سوء استخدام الأدوية.
- 21 مشكلات الصحة الذهنية
- نبحث مشكلات الصحة و الأزمات الذهنية في الأيام الأولى للتعافي والاضطرابات الصحية الذهنية على المدى البعيد. ويقدم هذا القسم أيضاً مناقشة عملية للمجهولية. و الأتحاد في الزمالة.
- 27 الرعاية الطارئة
- عرض الطرق التي يمكن من خلالها تطبيق مبادئ الخطوات عند مواجهة حالة طوارئ صحية حادة أو خفيفة.

- 30 **مرض آخر مزمن**
هذا القسم يتحدث عن المشاعر المشتركة وتطبيق المبادئ الروحانية عند الإصابة بمرض مزمن آخر و الخدمة في زمالة أثناء تناول الأدوية المغيرة للمزاج للمرض المزمن الآخر.
- 36 **الألم المزمن**
نقدم اقتراحات عامة لتعامل مع الألم المزمن أثناء التعافي. هذا القسم يبحث الترحيب بعودة الأعضاء إلى زمالة "م.م" بعد سوء استخدام الأدوية.
- 43 **الأمراض المميته**
يعرض الأمراض المميته وإعداد أنفسنا للتعامل مع حقيقة هذه المرض مع كل الخبرة، و الأمل، و القوة الروحانية التي تتطوي عليها عملية التعافي.
- 49 **مساندة الأعضاء الذين يعانون من أمراض اخرى**
يحتوي هذا القسم على بعض الأفكار التي تؤكد أن تطبيق المبادئ الروحانية التي نتعلمها في الخطوات يتيح لنا مواجهة الحياة بشروطها، وأن نكون مصدر مساندة لأحيائنا.
- 54 **الخلاصة**
ملخص لما جاء في الكتيب، إلى جانب قائمة بالاقتراحات التي يتعين إتباعها عند مواجهة أي مرض، إلى جانب الاقتراحات المرتبطة بالتعافي من أدبيات زمالة "م.م".
- 56 **اقتراحات يجدر إتباعها مع المرض الآخر والإصابات.**
- 58 **بعض من أدبيات زمالة "م.م" التي قد ترغب في قراءتها.**



مقدمة

تم اعتماد كتيب "التعافي من مرض آخر" في مؤتمر الخدمة العالمي عام 1992، ومنذ إصداره إستفاد العديد من أعضاء الزمالة من هذا الكتيب كمرجع للتجربة والخبرة في التعايش مع الأمراض الأخرى أو الإصابات خلال فترة التعافي. إن زمالة "م، م"، والمجتمع الطبي، بل والعالم بأكمله في حالة تغير مستمر. وقد أدرك العديد من أعضاء الزمالة المتعافين بأن الخبرة التي يلخصها هذا الكتيب منذ نشره لم تعد كافية لتلبية التغيرات في إحتياجاتهم وخاصة فيما يتعلق بأوقات المرض. فقد أبرزت ورش العمل التي أقيمت في مختلف أنحاء العالم بأن أغلبية أعضاء الزمالة لديهم الرغبة في الحصول على اقتراحات بشأن كيفية التعامل مع القضايا الصحية خلال التعافي كالإضطرابات العقلية، والأمراض الأخرى المزمنة، وتناول الأدوية والعقاقير العلاجية. إن الهدف من هذا الإصدار المُحدَّث للكتيب هو التعامل مع مثل هذا القلق وللإستمرار في حمل الرسالة للمدمن الذي مازال يعاني.

إن هذا الكتيب المُحدَّث يعكس التجربة المتراكمة للعديد من أعضاء الزمالة الذين يتعايشون مع أمراض أخرى مرادفة للإدمان والذين تمكنوا في نفس الوقت من الحفاظ على تعافيتهم في زمالة "م.م". فكما تتطور وتتضح زمالتنا، فإن خبراتنا مع تحديات الحياة المتجددة تتطور وتعمق أيضاً. ولاشك بأن التعرض للأمراض الأخرى والإصابات خلال التعافي من أمور الحياة التي تثير الكثير من المخاوف والحيرة لدي المدمنين. نحن في زمالة "م.م" نشارك بقية الأعضاء الآخرين تجربة العديد منا من من يوصف لهم علاج معين لمرض ما وتمكنوا في نفس الوقت من الحفاظ على تعافيتهم،

كما نحرص في الزمالة على توفير الدعم للأعضاء الذين يتعرضون للإنتكاس من جراء تناول الأدوية التي توصف لهم طيباً عند إصابتهم بمرض معين خلال فترة التعافي. فمن خلال تطبيقنا للخطوات نكتشف الكثير عن أنفسنا ونتعرف على عيوبنا الشخصية أو مواطن ضعفنا وندرك قابليتنا للمبالغة أو التقليل من أهمية التحديات التي نمر بها في حياتنا. ويُمكننا هذا الإدراك من استثمار هذه المعرفة وربطها بالحلول والإقتراحات التي نجدها في الخطوات الأثنتي عشرة لزمالة "م.م" في مواجهة أي مشكلة أو موقف قد نتعرض له في التعافي. وعلى ضوء هذه المبادئ، فإن هذا الكتيب يقدم اقتراحات عملية لمعايشة تحديات الحياة في التعافي ومواجهة الأمراض الأخرى، الإصابات أو الاضطرابات العقلية التي قد نتعرض لها خلال تلك الفترة. نحن نحث الأعضاء لإستغلال المعلومات والأفكار الواردة في هذا الكتيب لتعزيز التفاهم والدعم بيننا بصورة أفضل، ولا أن نعاقب أو نؤنب بعضنا البعض.

إن المعلومات التي يحتويها هذا الكتيب لا تعد بديلاً عن النصيحة الطبية ولا يجب استخدامها لاتخاذ أي قرارات فردية تتعلق بالعلاج الطبي بدون استشارة المتخصصين. وبالرغم من أننا قد نواجه في بعض الأحيان مرضاً آخر أو إصابة بجانب الإدمان يمكن عالجته بنجاح من قبل المتخصصين بدون أن يترتب عليه أي تأثير سلبي علي تعافينا، إلا إن كتيبات ومواد الزمالة المطبوعة الناتجة عن الخبرة العملية في مجال الإدمان تبين بأنه من منظور التجربة المتراكمة للأعضاء المتعافين فإن البحث عن علاج للإدمان فقط من خلال الطب أوالدين أوالعلاج النفسي ليس كافياً. إن هدفنا الأساسي من هذا الكتيب هو إبراز أهمية البحث والنظر بمسؤولية

وأمانة عن سبل وإختيارات العلاج المتاحة لمرضنا الآخر أو إصابتنا خلال التعافي مع إدراكنا الكامل في الوقت ذاته بأننا نعاني من مرض الإدمان المتفاقم والمزمن.

إن هذا الكتيب لم يُعد ليكون شاملاً لكافة الحالات التي يمكن أن نواجهها خلال تعافينا، فهناك الكثير من الكتيبات والمطبوعات الأخرى لزمالة "م.م" والتي قد تساعدنا أيضاً خلال هذه الفترة. إن المفاهيم الأساسية التي نستشفها من خلال تطبيقنا للخطوات الأثنتي عشرة، والمبادئ الروحانية الأساسية لبرنامجنا سنجدها تتكرر مرات عديدة في هذا الكتيب. وهو أمر مقصود، الغرض منه إعداد كتيب للمدمن الذي يعاني من مرض آخر أو إصابة بجانب ويرغب في قراءة أجزاء محددة من أدبياتنا تتطابق مع ما يواجهه من تحديات في التعافي. ولكي يستفيد من الخبرة المتراكمة للأعضاء الآخرين بدون الحاجة إلى قراءة كامل مطبوعات الزمالة في هذا الشأن. إن المشاكل الصحية هي تجارب شخصية، وقد تختلف في كثير من الأحيان من شخص لآخر، وبناء علي ذلك فإن ما نقدمه في هذا الكتيب ما هو إلا إستخلاص الخبرة، القوة و الأمل لكثير من الأعضاء الذين واجهوا المرض الآخر و إصابات خلال التعافي والذين تمكنوا في الوقت ذاته من الحفاظ على تعافيتهم في زمالة المدمنين المجهولين NA.

تعريف الأطباء المعالجين بحالتنا

وأمانة عن سبل وإختيارات العلاج المتاحة لمرضنا الآخر أو إصابتنا خلال التعافي مع إدراكنا الكامل في الوقت ذاته بأننا نعاني من مرض الإدمان المتفاقم والمزمن.

"... نتقبل تحمل مسؤولية مشكلاتنا وندرك أننا متساوون
في المسؤولية في البحث عن حلول لها"
كتاب: النص الأساسي لزمانة "م.م"

إننا مسؤولون عن تعافينا، ولكننا قد نواجه بعض المواقف خلال التعافي يتولى فيها فريق خدمات الرعاية الصحية إدارة أمورنا العلاجية. نحن نملك حقوقاً ولكن علينا أيضاً تحمل مسؤولية المساهمة كشريك متساوي في إدارة أمورنا العلاجية وذلك عن طريق إبلاغ أخصائيي الرعاية الصحية عن حالتنا واحتياجاتنا وأن نأخذ بعين الاعتبار جميع الخيارات المعروضة علينا. لاشك أن الأطباء المتخصصين الذين نلجأ إليهم قد يواجهون صعوبة في تقديم العلاج والرعاية الملائمة ما لم نكن صادقين معهم بخصوص حالتنا، وعندما نقوم بذلك فإننا نكون قد راعينا الإجراءات الوقائية لحماية تعافينا. فمن المؤكد بأن إبلاغ الطبيب المعالج عن حالتنا بأننا مدمنين متعافين، هو أمر سينصب في نهاية المطاف في مصلحتنا.

⊙ وضع للطبيب المعالج بأن الهدف في تعافينا هو الامتناع عن تناول أي علاج أو دواء قد يتسبب في تغيير الحالة العقلية أو المزاجية.

- ❖ إبحث مع الطبيب المعالج عن البدائل المختلفة للعلاج أو صرف جرعات محدودة جداً في حال وصف أي دواء قد يتسبب في تغيير الحالة العقلية أو المزاجية.
- ❖ اصطحب معك موجهك أو زميل تثق به في زمالة "م.م" عند توجهك إلى الطبيب.

في حال لجؤنا الي أطباء متخصصين وإدراكنا حينها بأنهم غير متفهمين لطبيعة مرض الإدمان، فإنه يمكننا أن نتنزه هذه الفرصة لنشاركهم بتجربتنا بالتعافى. وبقيامنا بمثل هذه الخطوة فإننا نساهم بإيجابية في مقدرتهم علي وصف علاج آمن وملائم لحالتنا. في بعض الأحيان قد يسئ بعض الأطباء المتخصصين فهمنا فيحاولون



أن يقترحوا سبلاً مختلفة لمعالجة إدماننا، أو أن بعضهم قد يتردد في وصف أي نوع من العلاج عندما يعرفون إننا نعاني من مرض الإدمان. ويتعين علينا عندئذ تعريفهم بأننا نطبق برنامج زمالة "م.م" لمساعدتنا بمرض الإدمان، وإننا نحتاج الآن بالمقام الأول إلى مساعدتهم في علاج حالتنا الصحية. كما يجب علينا أن نتذكر دائماً بأنه يمكننا أن نوجه أي سؤال إلى الطبيب المعالج. وأن ندرك بأننا عندما نقوم بذلك فإننا نقوم بحماية أنفسنا بأنفسنا، وإذا شعرنا في أي وقت بأننا لا نملك المعلومات الكافية أو أن الطبيب المعالج غير متفهم لحالتنا، فإن لدينا الخيار في أن نسعي لطلب مشورة طبية أخرى.

"إن تجربتي مع أطباء الأسنان لا تختلف عن أي أطباء آخرين في علاج الألام. فنتيجة إهمالي في العناية بصحة أسناني، كنت مضطراً إلى زيارة طبيب الأسنان مرات عديدة سببت لي الكثير من الألم. وقد عرض علي الطبيب أكثر من مرة وصفة دواء لعلاج الألام أستطيع أن أتناوله في المنزل، لكنني في النهاية لم أجد ذلك ضرورياً. فبدلاً من ذلك، استفدت من التجربة العملية لبعض الأعضاء الآخرين و الذين نصحوني بأخذ المضمد البارد و أيضاً مساعدتهم لي لمرافقتي من و إلى عيادة الطبيب و أيضاً التأكيد على اخذ الأدوية المسكنة التي لا تتطلب وصفة طبية مثل الباندول."

لقد أظهرت خبراتنا أنه في مثل الحالات يمكننا أن نطلب من شخص آخر مرافقتنا عند الذهاب إلى الطبيب المعالج، كموجهنا أو زميل آخر نثق به في زمالة "م.م" شريطة أن نكون مستعدين أن نأخذ بعين الاعتبار أية إقتراحات يقدمونها لنا. فوجود هذا المرافق يمنحنا عادة الدعم ويشعرنا بالثقة أثناء إصغائنا الي تشخيص الطبيب ولإسلوب العلاج الذي قد يقترح لنا. وإذا إضطرننا أن نبرر وجود الشخص المرافق لنا أثناء زيارتنا للطبيب فيمكننا التوضيح بأن حصولنا علي الدعم والمساندة من الآخرين هو جزء لا يتجزأ من برنامج التعافي الذي نتبعه. فالمشكلات الطبية عادة ما تؤدي إلى الشعور بالقلق، فبينما تكون أذهانتنا مشوشة بالغضب أو الخوف أو الشفقة على الذات، يستطيع الشخص المرافق لنا أن يستمع إلى كامل تفاصيل حالتنا بذهن صافي وأذان صاغية.

"كان من المقرر أن تجري إحدى السيدات التي كنت موجهة لها عملية جراحية كبيرة. لقد شعرت هذه السيدة بالعار والخوف من أن يعاملها طاقم الرعاية الصحية بشكل مختلف إذا ما أفشت لهم بأنها مدمنة. وهرباً من التعرض لمثل هذا الموقف، كانت مستعدة للتضحية بتعافيتها. ولكنها شاركتني هذه المشاعر، وساعدتها علي إدراك أهمية مواجهة هذه المخاوف بأن تخبر الفريق الطبي إيمانها. وقد اختارت في النهاية إخبار طبيبها ونتيجة لذلك أصبح تعافيتها أكثر قوة."

إن الوضع المثالي لمساعدتنا في احتواء المرض الآخر ومواجهة العلاج اللازم لمثل هذه الحالات هو أن نعمل بقرب مع موجهتنا وفريق الرعاية الصحية، وأن ندرك أهمية التواصل مع من نثق بهم ونحترمهم بصدق وأمانة لأن ذلك يعد أمراً جوهرياً للمحافظة علي تعافينا. كما يمكننا أيضاً أن نسعي للإستفادة من تجربة أحد أصدقائنا في زمالة "م.م" وخبرته في مواجهة مواقف مماثلة خلال تعافيه. إن ممارستنا للصدق والأمانة في مثل هذه المواقف والاستفادة من اقتراحات المدمنين الآخرين يجنبنا الوقوع في شباك السرية وخداع الذات. لقد بينت خبراتنا بإننا عدة ما نكون أكثر عرضة للمخاطرة بتعافينا عندما نواجه مشكلات المرض الآخر والإصابة، لذلك فإنه يتعين علينا طلب مساعدة طبية محدودة في بداية الأمر إذا لزم ذلك ومن ثم اللجوء إلى موجهتنا أو لعضو في الزمالة نثق به قبل أن نتناول أي دواء قد يتسبب في تغيير حالتنا العقلية أو المزاجية. إن اللجوء إلى موجهتنا أو أحد الأصدقاء المؤتمنين في زمالة "م.م" يمكن أن يساعدنا في اتخاذ قرارات تعتمد على مبادئ التعافي، فهم يذكروننا دائماً بأن تناول أي

علاج موصوف لمرض آخر معين من قبل أطباء متخصصين لا يُماثل التعاطي. وبناء علي ما سبق فإنه من الضروري الحرص على الأمانة والصدق والمسؤولية مع موجهنا وأن ونتيح الفرصة للفريق الطبي وعلاقات الثقة والدعم في زمالة "م.م" والقوة الإلهية لمساعدتنا وتوجيهنا في أوقات المرض الآخر والإصابة أثناء التعافي.

تناول العلاج الطبي بالأدوية خلال فترة التعافي

" بالرغم من تنوع واختلاف وجهات النظر الفردية بين أعضاء الزمالة، إلا أن زمالة المدمنين المجهولين NA ككل موحدة في عدم تبني أي وجهة نظر بخصوص أي قضية عدي في ما يتعلق ببرنامجها الخاص. وكأعضاء في الزمالة، فإننا نتفق مع الآراء التي توحدنا معاً والتي تستند علي مبادئ التعافي، وليس مع الآراء الشخصية المختلفة والتي قد تؤدي إلى تفرقنا."

كتاب: نجاح البرنامج كيف ولماذا

إن زمالة المدمنين المجهولين NA ليس لها رأي في القضايا الخارجية، لذلك لا ينبغي ابدأ أن يجر اسم الزمالة في أي جدل علني. بما في ذلك ما يتعلق بالأمور الصحية، حيث أن إهتمامنا ينصب بالمقام الأول علي التعافي من مرض الإدمان. فقد أظهرت خبراتنا الجماعية بأن تطبيق وتبني مبادئ برنامج الزمالة بشكل جاد يعد من أنجح السبل لحماية أنفسنا من التعرض للإنتكاس. ولكننا قد نواجه مواقف أثناء تعافينا يتعين علينا فيها اتخاذ قرارات تتعلق بسبل العلاج الطبي قد تكون مصدراً للحيرة والقلق خصوصاً عندما نأخذ بعين الاعتبار أن مبدئ تناول الأدوية التي يتطلبها العلاج قد يكون من الآراء المثيرة للجدل بين أعضاء الزمالة. ومن المفيد هنا أن نذكر أهمية اتخاذ قرارات واعية بعدم معالجة مرضنا الآخر بأنفسنا وأن لا نتناول الأدوية بدون إستشارة طبية.

"لقد كنت من الأشخاص الذين يظنون بأنني سأعتبر نفسي منتكساً إذا ما تناولت أي نوع من الأدوية ولأي سبب من الأسباب، إلى أن واجهت مثل هذا الموقف خلال التعافي واضطرت إلى تناول الأدوية. إنني أتذكر كيف كان الناس يسألونني الاجتماعات ما إذا كنت منتكساً، ويقترحون علي الحصول علي الميدالية البيضاء. لقد أخافني ذلك وألمني كثيراً. لقد كنت أشعر بالإحساس بالرفض والعزلة الذين من حولي لم يفهموا حاجتي الماسة للقوة والأمل."

إن كتاب النص الأساسي لزمانة "م.م" يوصي باستشارة المتخصصين فيما يتعلق بالمشكلات الصحية وأن نكون قريبين وعلي إتصال دائم مع زوجنا وبالاعضاء الذين نثق بهم بزمانة "م.م" ذوي الخبرة. الكثير من الأعضاء مروا بتجارب مع المرض الآخر والعلاج أثناء التعافي ويمكننا أن نتعرف على تجربتهم والاستفادة منها لمساعدتنا في مواجهة مخاوفنا بشأن العلاج الطبي. يتوجب علينا دائماً أن نتذكر أننا عادة كمدمنين عندما نتعرض للألم فإنه من السهل علينا جداً العودة إلي طريقتنا القديمة في التفكير، لمواجهة مشاعر عدم الراحة وللتعامل معها يمكننا ممارسة الدعاء والتأمل وتبادل التجارب مع الأعضاء الآخرين بالزمانة. أن المدمن قد يتفاجئ عندما يدرك قدرته العالية على تحمل الألم بدون تناول المسكنات، إلا إن التواصل مع من نثق فيهم ومشاركتهم لتجاربنا بصدق وإخلاص سيساعدنا بالتأكيد علي ترتيب أولوياتنا للحفاظ على تعافينا.

ومن المفيد هنا أن نتذكر علي أهمية اتخاذ قرارات واعية بعدم معالجة مرضنا الأخر بأنفسنا وأن لا نتناول الأدوية بدون إستشارة طبية.

إن البقاء ممتنعين عن التعاطي هي قضية شخصية لكل واحد منا ويتوجب علينا حلها مع موجهنا و الاستعانة بالقوة الإلهية. ففي نهاية المطاف مسؤولية اتخاذ أي قرارات علاجية تقع على عاتق كل عضو منا بمفرده. ولكن في الوقت ذاته يمكننا دائماً إستشارة الأطباء المختصين والإستعانة بتوجيه ودعم الأعضاء



الأخرين الذين واجهوا مواقف مشابهة والإستفادة من خبراتهم وتجاربهم في اتخاذ قرارات مدروسة. كما يمكننا تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة لزماله "م.م" والإستمرار في التواصل مع موجهنا، وتدوين مشاعرنا ودوافعنا والمشاركة فيها مع أصدقائنا في الزماله. ومن خلال مساندة الآخرين لنا في زماله المدمنين المجهولين NA، فإننا سنجد القوة التي نحتاجها لاتخاذ قرارات علاجية نصون فيها تعافينا.

"عندما جئت إلى زماله "م.م"، كان كل ما كنت أسعى إليه هو الإمتناع عن التعاطي، وقد ساعدتني زماله "م.م" في تحقيق ذلك. إن التعافي في زماله "م.م" أهلني

وأعدني لمواجهة المرض الآخر. لقد ناقشت أمر مرضي مع الأطباء الاخصائيين وحصلت على وجهة نظر طبية ثانية وثالثة. إن كل علاج طبي ينطوي على صرف دواء قد يتسبب في تغيير الحالة العقلية والمزاجية. وقبل تناول أي دواء للآلم كنت أبحث كافة الاحتمالات مع موجهي. وخلال فترة العلاج كنت أحرص على التقارب مع أصدقائي في زمالة "م.م" وأطلع موجهي على كافة تفاصيل علاجي."

لقد بينت خبرتنا إنه من الأهمية للمدمن أن يكون علي إتصال قريب مع شخص واحد على الأقل يكون معه صادقاً تماماً. قد يكون هذا الشخص موجهاً، أو عضواً متعافياً من أفراد العائلة، أو أحد الأصدقاء المؤتمنين في زمالة "م.م". المهم هنا هو وجود شخص يملك معرفة خاصة بالإدمان ويستطيع مساعدتنا لتجنب العزلة والسرية في حياتنا، خصوصاً إن الأعضاء الذين يواجهون المرض الآخر و الإصابة خلال تعافهم قد يشعرون بمشاعر غامرة من الوحدة واليأس والشفقة على الذات. لقد تعلمنا في زمالة "م.م" أن المشاركة بالآلم مع الآخرين تقلل من شدة وطئها علينا وتشجع الأعضاء في الزمالة لم يد العون لنا. ومن خلال الاستماع إلى الآخرين تجارب ومواطن الخبرة، القوة، والأمل في الإجتماعات، يمكننا أن نستشعر التعاطف الجماعي بين بعضنا البعض في الزمالة ونكون بذلك قد حققنا الهدف الأساسي في زمالتنا بتقديم الدعم للمدمنين الآخرين بمشاعر من الحب والرعاية والاهتمام.

"إن كل من يطلب المساعدة يحصل على تعاطفنا،
وإهتمامنا، وتقبلنا الغير المشروط. يستطيع أي مدمن -
بغض النظر عن فترة امتناعه أن يشارك بآلامه في بيئة لا
تتطلب فيها أي تبريرات.

كتاب: نجاح البرنامج كيف ولماذا

بغض النظر عن مدى وعينا العقلي والروحاني ببرنامجنا في التعافي، فإن
ردة فعلنا تجاه العلاج بالأدوية قد تكون مماثلة لتعاطي المخدرات. لا يمكننا
التقليل من خطورة وسيطرة مرض الإدمان على الإطلاق، فالنص
الأساسي يحذرنا من أن مرضنا يتسم بالمكر، ويؤكد لنا بأن الحل لذلك هو
بممارسة الصدق والأمانة. فالمدمن عندما يعاني من الآلام، يشعر عادة
بالخوف والإنكار والغضب ويميل الي خداع الذات. ليس من المهم التركيز
علي نوعية الأدوية التي توصف لنا، أو ما إذا كانت من المواد التي كنا
نتعاطاها، المهم هنا هو الإدراك بأن الدواء قد يتسبب في تغيير حالتنا
العقلية والمزاجية ويؤثرعلي تفكيرنا وأفعالنا. فخلال تلك الأوقات، يمكننا
الإستفادة من مجموعة الدعم من الأعضاء في زمالة "م.م" والذين
يمكنهم مساعدتنا لأن نكون صادقين مع أنفسنا وأن نراقب بحذر
استخدامنا لأي علاج بالأدوية. إن ذلك يتطلب منا أن نكون متفتحين ذهنياً
ومتقبلين لأية إقتراحات يقدمها لنا موجهنا أو أصدقائنا المؤتمنين في زمالة
"م.م" والقائمة على أساس خبراتهم. إن التواصل بصدق وأمانة مع
موجهنا، وأخصائيي الرعاية الصحية، وأحبائنا أمر مهم في رحلة تعافينا.
إننا نسعى جاهدين لأن نكون مستعدين لتجنب أي رغبة في اتباع إرادتنا
الذاتية في إدارة شؤون حياتنا وأن نتقبل اقتراحات الأعضاء الآخرين
الحريصين علي مصلحتنا والأخذ بها.

إن التواصل بصدق وأمانة مع موجهنا،
وأخصائني الرعاية الصحية، وأحبائنا أمر مهم
في رحلة تعافينا.

من الحقائق المؤلمة في الزمالة هو أن بعض الأعضاء يسيئون استخدام وصفات العلاج بالأدوية ويتعرضون بذلك للإنتكاس. إن أي دواء يتسبب في تغيير الحالة العقلية والمزاجية يمكن أن يشكل خطراً على تعافي المدمن. كما إنه من المحتمل أيضاً أن الأعضاء الذين يتعرضون للإنتكاس بسبب العلاج بالأدوية سيكونون مترددين في حضور الاجتماعات خوفاً من الإنتقاد والحكم عليهم. ولذلك عندما ندرك الخطر الذي يهدد حياة هؤلاء الأعضاء، فإنه يتوجب علينا مراعاتهم ومعاملتهم بتعاطف ولطف، وحثهم على المشاركة بصدق وأمانة والإعتراف بسوء استخدامهم للأدوية، وعندما يقومون بذلك فإنه يعد بمثابة تذكير للمدمنين الآخرين بأن يكونوا علي يقظة دائمة لحماية تعافيتهم. لقد أظهرت تجاربنا أن الكثير من الأعضاء في زمالة "م.م" نجحوا في استخدام الأدوية العلاجية كما يتم وصفها والحفاظ في نفس الوقت على تعافيتهم، لذلك فإنه يتوجب علينا الاستفادة من تجارب هؤلاء الأعضاء عندما نواجه موقفاً يتطلب منا تناول أدوية علاجية موصوفة. إن من أبرز العناصر المشتركة التي تتطابق فيها خبرة هؤلاء الأعضاء في الحفاظ علي تعافيتهم هي حضورهم المنتظم للاجتماعات، وتواصلهم المقرب مع موجهيتهم ومع علاقات الثقة والدعم في زمالة "م.م"، والأهم من ذلك الإستعداد لتقبل وإتباع اقتراحات والاستفادة من مجموعة الدعم من الأعضاء في زمالة "م.م" الذين واجهوا مواقف مماثلة وتعاملوا معها بنجاح.

عندما تواجهنا حالة طبية تتطلب منا تناول الأدوية، فإن ردة فعلنا الأولية قد تتركز في مخاوفنا من أن نتمادي في تناولها، أو قد تكون ردة فعلنا بالإتجاه المعاكس بإصرارنا علي الإمتناع الكامل عن تناول أي نوع من الأدوية فتعرض أنفسنا بذلك إلي معاناة شديدة غير مبررة. لذا فإنه يتوجب علينا الإستمرار في مقاومة التشبث العنيد بالرأي بأننا أدري بمرضنا من الطبيب المتخصص، فنرفض العلاج ونكون بذلك قد أهملنا مشكلاتنا الصحية التي تتطلب الرعاية الفورية. عندما يخبرنا المتخصص بأن التعرض للإحساس بالألام لن يساعدنا علي الشفاء، فإننا يجب أن نصغي لذلك، وإهمال مشكلاتنا الصحية إما بسبب الخوف أو الغرور قد يترتب عليه تفاقم حالتنا الصحية. ومن المفيد هنا أن نذكر أنفسنا مرة أخرى علي أهمية اتخاذ قرارات واعية بعدم معالجة مرضنا بأنفسنا وأن لا نتناول الأدوية بدون إستشارة طبية.

"عندما مر على تعافيني قرابة السنة والنصف، تعرضت لأول أعراض مرض آخر متكرر. فنصحني موجهي بمقاومة عنادي وبضرورة مراجعتي لطبيبي الذي كان يعرف إنني مدمن متعافي. لم استمع للنصيحة وكانت نتيجة ذلك تدهورحالتني الصحية ودخولي المستشفى لمدة خمسة أيام تناولت فيها أدوية قوية. أدركت بعدها أنني لو كنت قد استمعت إلى نصيحة موجهي لكان من الممكن أن أتناول دواءً أقل شدةً ولفترة أقصر بكثير."

لقد أظهرت تجاربنا بأنه لا يوجد دواء خالٍ من المخاطر لتعافينا. أي علاج بالأدوية قد يطلق العنان للرغبة الملحة في التعاطي والهاجس الفكري المسيطر. إن الأدوية المسكنة التي لا تتطلب وصفة طبية قد تشكل نفس الخطورة علي تعافينا كأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المعالج. حتى في حالة عدم مراجعتنا لطبيب متخصص، فمسؤوليتنا وحرصنا علي تعافينا يتطلب منا النظر لدوافعنا والسعي الجاد لإستشارة موجهنا قبل أن نتناول أي نوع من الأدوية. من الأهمية توشي الحذر عند تناول الأدوية المسكنة التي لا تتطلب وصفة طبية مثل تناول أي علاج آخر بالأدوية. فأى عقار بوصفة أو بدون وصفة طبية قد يكون مصدراً لسوء الاستخدام.

في بعض الأحيان، قد يجد الأعضاء وسائل وطرق بديلة للعلاج يمكن استخدامها في أوقات المرض الآخر يمكننا أن نمارس من خلالها تحملنا مسؤولة تعافينا. الكثير من هذه الطرق والوسائل تتطلب علاج قليل بالأدوية أو استخدام الأدوية التي لا تتسبب في تغيير الحالة المزاجية أو العقلية. وقد أكد بعض الأعضاء زمالة "م.م" بأنهم من خلال بحثهم وإستخدامهم لهذه البدائل إستشعروا وأستمدوا قوة روحانية ساعدتهم في البقاء ممتنعين. عندما نعاني من المرض آخر أو الإصابة خلال تعافينا نحن نسعي دائماً للإستفادة من الدعم والمساندة بالزمالة لإيجاد الحلول الفعالة وذلك بالسعي والقيام بالبحث اللازم وطرح الأسئلة علي الأعضاء الذين طبقوا مثل هذه الطرق البديلة. إن التعرف على خبرات الأعضاء العملية وتقبل الأفكار الجديدة لوسائل وطرق العلاج البديلة، يساهم في دعم عملية التعافي لدينا ويجدد شعورنا بالتقدير تجاه برنامج زمالة "م.م".

"اليوم، أعاني من الآلام المزمنة، إنه ألم لا يشلني عن العمل دائماً، ولكنه موجود على الدوام. أحرص قدر استطاعتي على عدم تجاوز إمكانياتي الجسمانية، لذا ابتعد عن أي أنشطة قد تؤدي إلى الشعور بالألم، وقد وجدت فعلاً أنشطة جديدة غير مسببة للألم. إنني أطبق مبدأ الاستسلام لإمكانياتي الجسمانية وبالتالي لا أتسبب في إثارة أعراض مرضي وخلق المزيد من الألم. ومن حسن الحظ، إنني وجدت بدائل لها آثار إيجابية وتوفر لي دائماً الراحة التي أنشدها خلال يومي. إن الطرق البديلة تساعد على تقليل الألمي بحيث لا أحتاج إلى اللجوء للأدوية المتسببة في تغيير الحالة المزاجية."

إن معاشة برنامج زمالة المدمنين المجهولين NA تحقق لنا الاستقرار في حياتنا، وتطبيق مبادئ البرنامج تساعدنا في إيجاد الراحة النفسية خلال مرضنا. إن المشاركة بصدق وأمانة مع موجهنا والطبيب المتخصص، والإستعانة بالقوة الإلهية، وتطبيق الخطوات الاثنتي عشرة، تعد جميعها أدوات مهمة قد تساعد كل عضو في إيجاد نوع من التوازن المريح والمناسب. إن الحياة خلال التعافي قد تزداد تعقيداً بسبب المرض الآخر وخصوصاً عند إضطرارنا الي اللجوء للعلاج بالأدوية. نحن نحرص علي أن نسعى لأن نكون يقظين في تطبيق المبادئ التي تعلمناها في زمالة "م.م" حتى نضمن عدم تأثر أهدافنا الشخصية أو تعافينا.

⊙ بغض النظر عن كيفية تطبيقنا لبرنامجنا الخاص في التعافي، فإن ردة فعلنا تجاه العلاج بالأدوية قد تكون مماثلة لتعاطي المخدرات.

- ❖ من المهم هنا أن نذكر أنفسنا مرة أخرى علي أهمية اتخاذ قرارات واعية بعدم معالجة مرضنا الآخر بأنفسنا وأن لا نتناول الأدوية بدون إستشارة طبية.
- ❖ من المهم الاعتماد علي الدعم والمساندة من موجهنا وأخصائيي الرعاية الصحية وعلاقات الثقة والدعم في زمالة "م.م" نقوم بعملية الجرد عن أنفسنا خلال أوقات المرض والإصابة وخصوصاً عند إضطرارنا لإستخدام الأدوية.
- ❖ إن فترة الامتناع تعد مسألة شخصية هامة لكل عضو، وينظر لها كل منا بصورة فردية مع موجهه ومع القوة الإلهية.

"إن الهدف الأساسي من الخدمة في زمالة "م.م" هو الرغبة في حمل رسالة التعافي إلى المدمن الذي مازال يعاني."
 كتاب: النص الأساسي لزمالة "م.م"

إن الهدف الأساسي من مجموعتنا هو حمل رسالة التعافي. ولكننا قد نمر ببعض الأوقات التي نكون فيها في خدمة الزمالة ونشعر خلالها بأن تناول الأدوية المتسببة في تغيير الحالة العقلية و المزاجية قد يؤثر على قدراتنا في القيام بالخدمة علي أكمل وجه. وفي بعض الحالات قد يشاركننا بعض الأعضاء بأن المرض الآخر و العلاج قد أثر على تصرفاتنا وسلوكياتنا، أو أننا قد تغيرنا ولم نعد كما كنا نفس الأشخاص قبل التعرض للمرض وتناول الأدوية. وبالرغم من رغبتنا الشديدة للإعتراض على آراء زملائنا الخدم الموثوق بهم، إلا إنه يتوجب علينا دائماً أن نتذكر بأنهم يمثلون أعيننا التي نرى بها وأذاننا التي نسمع بها. ويتوجب علينا أيضاً أن نسعى جاهدين للحفاظ على تواضعنا وتفتحنا الذهني وأن ننقل مخاوف زملائنا إلى موجهنا وإلى أصدقائنا المساندين في زمالة "م.م" للبحث عن الحلول.

إن القيادة الفعالة لها أهمية كبيرة في زمالة "م.م"،
ومساهمتنا في العمل الخدمي هو من أحد أهم
المبادئ بالزمالة. قد نرغب في النظر بصدق
لقراراتنا ودوافعنا من قيامنا بالعمل الخدمي والنظر
بأمانة لنقاط ضعفنا وقوتنا والرجوع الي موجهنا
وأصدقائنا الموثوقين في زمالة "م.م" لكي نتجنب
التعرض لخداع الذات. قرار العمل بالخدمة في
الزمالة أثناء تناول الأدوية لعلاج المرض الآخر أو
الإصابة هو قرار شخصي، فقد أستطاع بعض
الأعضاء الإستمرار في قيامهم بمسؤولياتهم
والتزاماتهم الخدمية، بينما قرر الآخرون الابتعاد
والتنحي عن العمل الخدمي. ففي نهاية الأمر قد نرغب في الأخذ بعين
الإعتبار ما هو في صالحنا وما فيه صالح الزمالة.



إذا قررنا التنحي من منصبنا كخدم مؤتمنون في الزمالة بسبب تأثير
العلاج بالأدوية، فإن ذلك يعتبر قراراً يتسم بالأمانة والشجاعة والتواضع.
فقيامنا بإبلاغ الأعضاء بحاجتنا إلى الابتعاد عن الخدمة لفترة من الزمن
لأسباب صحية يؤكد إننا نمارس فعلياً مبادئ التعاليف في البرنامج، وأن
ذلك لا يعتبر فشلاً إنما تطبيقاً لإلتزامنا الشخصي ومسؤوليتنا تجاه
صحتنا. فنحن نذكر أنفسنا دائماً بأن أسلوبنا في حياة التعاليف هو أن نعيش
لليوم فقط، وأن قراراتنا ليست نهائية أو أبدية.

وبتقبلنا لوضعنا الصحي الحالي، يمكننا أن ننظر لمجالات أخرى لتقديم الدعم في الزمالة. فقد نرغب في الإلتزام بالخدمة على مستوى المجموعة المحلية أو قد ننضم إلى عضوية لجنة بدلا من ترأسها. إن هدفنا هو إستمرارنا في البقاء صادقين ومنتحيين ذهنياً ومستعدين، وأن نسعى للاستفادة من خبرة وتجربة الأعضاء الآخرين في قدرتهم علي تأدية الخدمة في الزمالة أثناء معاشتهم للمشاكل الصحية وتناولهم الأدوية للعلاج. إن التزامنا بالخدمة هو تعبير عن الحب والإمتان لزمالة المدمنين الجهولين NA التي أنقذت حياة الكثير منا، التصرف الذي يدعو إلى محبة الآخرين ليس مرتبطاً أو مشروطاً بمنصب معين.

مشكلات الصحة الذهنية

"إننا نوصي بتوجيه مشاكلنا القانونية إلى المحامين، ومشاكلنا المالية أو الصحية إلى المتخصصين. إحدي الأساليب الأساسية للعيش بنجاح تكمن في قدرتنا علي التعرف علي الأوقات التي نحتاج فيها إلى المساعدة."
كتاب: النص الأساسي لزماله "م.م"

من الأمور الرائعة في زماله "م.م" هو أستطاعة أي مدمن في أي مكان أن يعيش متعافياً من خلال تطبيقه لبرنامجنا. فاجتماعاتنا ترحب بكل من يرغب في تجربة برنامج التعافي لزماله "م.م"، تماماً كما هو الحال لبعض أعضاء الزماله والذين يعيشون متعافيين رغم أنهم يعانون من بعض أمراض الصحة العقلية التي تتطلب علاجاً. وكما أننا لا يمكن أن نقول للمدمن الذي يعاني من مرض السكري أن يتوقف عن تناول الأنسولين، فإننا لا نستطيع أن نقول للمدمن الذي يعاني من مرض في صحته العقلية بأن يتوقف عن تناول الدواء الموصوف لحالته، ولذلك فنحن نترك أمور الصحة العقلية للأطباء المتخصصين. وكأعضاء زماله "م.م"، فإن هدفنا الأساسي هو حمل رسالة التعافي إلى المدمن الذي ما زال يعاني وليس في تقديم النصائح الطبية. فالمسؤولية هنا تقع على عاتق المدمن بأن يكون صادقاً بخصوص حالته الصحية مع من يلجأ إليهم من المتخصصين بالرعاية، وبأن يقيّم الإقتراحات الطبية والخيارات العلاجية.

"على مر السنوات، أدركت أن البقاء متعافياً يتطلب مني أن أكون دائماً متفاعلاً في التعامل مع مرض الصحة العقلية الذي أعاني منه. وللحفاظ على استقرار حالتي العقلية، كان يتوجب عليّ أيضاً أن أبقى متعافياً. فالتعامل مع مرض الإدمان والاضطراب العقلي في الوقت ذاته كان شيئاً ضرورياً بالنسبة لي. وبالرغم من أن العمل بالخطوات في البرنامج يعد من أفضل السبل لحمايتي من الانتكاس، إلا أنه لا توجد أي خطوات، أو أدعية، أو حضور لإجتماعات، أو تواصل مع موجه، يمكن أن يغير الحقيقة بإنني أعاني من مرض أضر بصحتي العقلية. فكوني ممتنع عن التعاطي لا يغير الواقع بإنني لا أزال أعاني من مشاكل صحية عقلية. فالاضطرابات العقلية التي عانيت منها خلال إدماني لا زالت أعاني منها اليوم. ولكن في نهاية المطاف فإن القرار بتناول أو عدم تناول العلاج هو قرار شخصي بحت."

أحد الجوانب الرئيسية لمرض الإدمان هي الرغبة الملحة في الإفراط وسوء استخدام العقاقير الطبية، وغالباً ما يكون ذلك على حساب صحتنا البدنية والعقلية. إننا نتعلم بالبرنامج تحمل مسؤولية أنفسنا بأنفسنا أثناء التعافي مما يعني أن بعض المدمنين منا قد يتوجب عليهم البحث عن علاج لمشاكل الصحة العقلية التي يعانون منها وتناول الأدوية الموصوفة لذلك. لقد أظهرت تجربتنا أن هناك بعض الحالات التي تتطلب من بعض الأعضاء أن يتناولوا العلاج لمشاكل الصحة العقلية والتي غالباً ما تكون ناتجة عن مراحل الإدمان النشط.

يجب أن نتواصل بأمانة مع طبيبنا وموجهنا، ونتفحص
دوافعنا، ونتخذ القرارات المناسبة لنا.

هذه الحالات عادة ما تكون مؤقتة ويتمكن هؤلاء الأعضاء بعد مضي فترة
زمنية علي تعافيتهم من التوقف عن تناول هذه الأدوية تحت إشراف
أطبائهم. ولكننا نتوقف هنا للتنويه بأن هذه الحالات لا تنطبق بالضرورة
علي الجميع. فالزمالة تشمل أعضاء مدمنين عانوا طوال حياتهم من
مشكلات الصحة العقلية، لذلك فإنه يتوجب علينا أن نتواصل بأمانة مع
طبيبنا وموجهنا، ونتفحص دوافعنا، ونفكر في إتخاذ القرارات المناسبة
لنا. إننا في زمالة "م.م" لدينا الحرية الكاملة في إتخاذ القرارات المتعلقة
بحياتنا وتعافينا في بيئة آمنة. إن بحثنا عن المتخصص القادر علي
مساعدتنا في وقت الحاجة هي من مسؤوليتنا الشخصية بالتعافي.
والإستعانة بالشخص المتخصص في الصحة العقلية يمكن أن يساعدنا
على تفهم مرضنا وتوضيح سبل العلاج المتاحة لنا.

"نرحب بكل مدمن، ولدينا جميعاً فرصة متساوية
للحصول على الراحة التي ننشدها من معاناة إدماننا. كل
مدمن يمكن أن يتعافى في هذا البرنامج على أسس
متساوية."

كتاب: النص الأساسي لزمالة "م.م"

إن زمالة "م.م" تعدنا بوعد وحيد وهو الحرية من الإدمان النشط. لقد
تبين لنا جميعاً أن الطب والدين والعلاج النفسي وحده ليس كافياً لمعالجة
مرض الإدمان. فالطب والدواء والعلاج النفسي قد يكون ضرورياً في

بعض الأحيان لعلاج أمراض الصحة العقلية ومن الممكن أن يكون متزامناً مع برنامجنا في التعافي في زمالة "م.م". وقد أدرك بعض المدمنين بالزمالة بأن اللجوء إلى المتخصصين لفترة محدودة قد يمكنهم من التعامل مع أي أزمة صحية خارجة عن نطاق برنامج التعافي الخاص بهم في زمالة "م.م"، وعادة ما يخرج هؤلاء الأعضاء بعد هذه التجربة بمنظور جديد لحياتهم بالتعافي. بعض المدمنين قد يواجهون حالات يكون فيها العلاج علي المدى الطويل أمراً مبرراً، فنحن أحراراً في البحث عن العلاج اللازم بمساعدة المتخصصين خارج الزمالة والإستمرار في نفس الوقت في تطبيقنا لبرنامج التعافي في زمالة "م.م".

يعد العضو الجديد أهم شخص في أي اجتماع. وكأعضاء في مجموعتنا المحلية نحن نضع الرسالة التي نحملها نصب أعيننا دائماً. لقد تبين لنا بأن الاجتماعات قد لا تكون المكان المثالي لتعرض فيه التفاصيل الشخصية لمرضنا وعلاجنا. كما أكدت لنا التجربة بأن عرض مثل هذه التفاصيل بصورة فردية مع صديق مؤتمن في زمالة "م.م" أومع موجهنا يساعد في الحفاظ على أجواء التعافي في غرف الاجتماعات. ليس هناك ما يخلج في طلب المساعد التي نحتاجها، فغرف الاجتماعات في زمالة "م.م" توفر لنا المكان الآمن للمشاركة بمشاعرنا بصحبة مدمنين آخرين متعافين. من خلال مشاركتنا بتجربة التعافي في زمالة "م.م"، فإننا نسمح لأنفسنا بأن



نستشعر التعاطف الجماعي للمجموعة ونسمح لأصدقائنا في زمالة "م.م" بمساعدتنا في الحفاظ على التوازن في حياتنا وتذكيرنا بكيفية تطبيق المبادئ الروحانية للبرنامج في جميع أمور حياتنا. ومع حرية المشاركة بصدق وأمانة في الاجتماعات تأتي المسؤولية في البحث عن الحل. فالشيء المشترك بيننا جميعاً في زمالة "م.م" هو أننا مدمنون، ويتيح لنا ذلك التركيز على أوجه التشابه بيننا بدلاً من الاختلافات. إنه من الممكن أن نجد الحرية من الإدمان النشط في زمالة "م.م" في نفس الوقت الذي نتناول فيه الأدوية الموصوفة من قبل متخصصي الرعاية الصحية لمعالجة أمراض الصحة العقلية.

- ⊗ عند استخدام أي نوع من الأدوية يجب أن نكون صادقين بمشاعرنا ودوافعنا مع أنفسنا، ومع موجهنا، ومع فريق العناية الطبية.
- ⊗ المطلب الوحيد للعضوية في زمالة "م.م" هو الرغبة في الإمتناع عن التعاطي. وكأعضاء في الزمالة ليس لدينا ما يبرر قيامنا بالحكم على بعضنا البعض.

تعد الاجتماعات في زمالة "م.م" من أقوى الوسائل لحمل رسالة التعافي إلى المدمن الذي مازال يعاني. فالأعضاء الجدد ينضمون إلى زمالة "م.م" وهم يعانون العديد من المشاكل الحياتية، وفي بعض الأحيان قد يثيرون الفوضى في الاجتماعات قبل أن يدركوا ما هو التصرف المناسب والغير مناسب في مثل هذه الاجتماعات. ولربما تكون أول ردة فعل لنا لمثل هذه التصرفات هي مشاعر الخوف والتوجس من هؤلاء الأعضاء، ولكن من المهم هنا أن نتذكر بأن نقوم بالترحيب والإهتمام بكل مدمن يسعى

إلى التعافي تماماً كالإهتمام والرعاية التي حصلنا عليها في بداية تعافينا والتي ساعدتنا في إدراك معنى الانتماء في زمالة "م.م". فسلوكنا وتصرفاتنا كأعضاء في زمالة "م.م" يجب أن تكون دائماً مبنية على الحب والتقبل لكل من يعاني من مرض الإدمان، بغض النظر عن المشاكل الأخرى التي قد يعاني منها. وسواء كانت لدينا سنوات طويلة من التعافي في زمالة "م.م" أو كنا نحن الأعضاء الجدد، فالمجهولية تعني أننا لدينا جميعاً فرصة متساوية في التعافي.

الرعاية الطارئة

"الخطوات هي الحل لمشكلاتنا. إنها طوق النجاة، وخط دفاعنا الأول ضد مرض الإدمان المميت. إن خطواتنا هي المبادئ التي تجعل التعافي ممكناً."
كتاب: النص الأساسي لزمانة "م.م"

إن التعافي لا يعفينا من التعرض للحوادث والإصابات، ففي بعض الأحيان تكون الزيارة لغرفة علاج الطوارئ ضرورية وقد يُطلب منا حينها إتخاذ قرارات سريعة، وفي مثل هذه الأوقات تكون أسس التعافي التي إرسيناها من خلال تطبيق البرنامج وممارسة الخطوات هي العامل الحاسم عند اتخاذ أية قرارات بخصوص علاجنا. من الأهمية أن نكون صادقين مع الفريق الطبي المسؤول عن علاجنا، فإذا كنا في وضع نكون فيه قادرين على التحدث معهم، فإنه يتوجب علينا إبلاغهم بأننا مدمنين متعافين لأن خيارات العلاج التي قد يتخذونها قد تترتب علي ذلك بشكل مباشر. كما يجب علينا أن نتقبل الواقع بأنه في بعض الظروف قد لا يمكننا السيطرة على الموقف بالكامل بخصوص علاجنا، وعندئذ يجب علينا أن نثق بالمتخصصين المسؤولين عن علاجنا. ومن المفيد هنا أن نتذكر دائماً بأن مبادئ التعافي بالبرنامج تطبق على جميع جوانب حياتنا حتى في أوقات الأزمات.

"بالرغم من اعتقادي بأنني كنت وحيداً، إلا أن حقيقة الأمر لم تكن كذلك. لأنني قمت بالدعاء ثم إتصلت بموجهي وقابلني في غرفة الطوارئ، وهناك تم فحصي وتلقيت

العلاج. شرحت إدماني للطبيب وطلبت منه بأن لا يصف لي أي دواء قد يهدد حياتي. وبمساندة موجهي، استطعت أن اتخذ القرار المناسب لي والمستند على الواقع."

قد يكون حادث معين أو حادث مؤلم ولكن ممكن النفاذ منه نتعرض له أثناء تعافينا. فعلى سبيل المثال عندما نتعرض لكسر في العظام، أو نعاني من حرارة مرتفعة أو جرح في أيدينا، قد نحتاج إلى زيارة غرفة علاج الطوارئ. في هذه الأوقات يكون لدينا دائماً الفرصة للتواصل مع موجهنا ومع أصدقائنا في زمالة "م.م" قبل تناول أي علاج طبي. إن الاستفادة من مجموعة الدعم من الأعضاء في مثل هذه المواقف وتلقي الحب والتوجيه منهم قد يساعدنا على تقليل الخوف والتشوش الذي يمكن أن نعاني منه خلال العلاج الطارئ ويمكننا من النظر بموضوعية لخيارات العلاج المتاح. ولكن في بعض الحالات، قد نتعرض لحادث أو إصابة خطيرة نضطر عندها إلى التصرف بسرعة ولا يكون هناك فرصة للتواصل مع موجهنا أو مع أصدقائنا في الزمالة، في مثل هذه الحالات، نلجأ إلى القوة الإلهية ونعتمد عليها في توجيهنا وتعزيز إيماننا. فنحن لسنا وحيداً أبداً في زمالة "م.م".

عندما نتعرض لحالة صحية طارئة، يمكننا اللجوء إلى العلاقة الروحانية التي كونها مع القوة الإلهية من خلال تطبيقنا للخطوات. فكتاب النص الأساسي لزمالة "م.م" يوضح لنا بأن القوة الإلهية التي قادتنا إلى الانضمام للبرنامج مازالت معنا ولا تزال تواصل إرشادنا في التعافي إذا سمحنا لها بذلك. إن الإيمان بالقوى الإلهية ووجود أشخاص موثوقين في حياتنا بالتعافي تعد من الأمور الهامة والقيمة بالنسبة لنا. إن القوة التي

اكتسبناها من هذا الدعم يمكن أن تساعدنا في اتخاذ قرارات تعافينا
وتمكننا من تطبيق برنامج التعافي حتى في حالات الطوارئ.



- ◊ إن أسس التعافي التي أرسيناها خلال تطبيقنا للبرنامج وممارسة الخطوات مصدر دعم لنا خلال الفترات التي نتعرض فيها للإصابة أو حادث معين.
- ◊ الاعتماد على الدعم من الأعضاء الآخرين يقلل من الخوف والتفكير المشوش الذي يكون عادة مصاحباً للوحدة.
- ◊ إن العلاقة الروحانية التي تطورت مع القوة الإلهية من خلال معاشتنا للبرنامج تعد مصدر قوة لنا وترشدنا في قراراتنا.

مرض آخر مزمن

"من خلال تطبيق الخطوات، وصلنا إلى تقبل مشيئة القوة الإلهية. إن التقبل يقود إلى التعافي. نفقد خوفنا من المجهول ونتحرر."

كتاب: النص الأساسي لزماله "م.م"

يعد المرض الآخر المزمن حقيقة واقعية لكثير من أعضاء زمالة "م.م"، فالمرض الآخر المزمن دائم، غير قابل للعلاج ومهدد للحياة في أغلب الأحيان. فقد أدركنا من تجربتنا أن المرض الآخر المزمن عادة ما تكون له فترات نشطة وأخرى يتلاشى فيها. قد نبدأ رحلة التعافي ونحن علي دراية بمرضنا الآخر، أو قد نكتشف إننا نعاني من مرض آخر مزمن بعد أن ننضم إلى زمالة "م.م". وبعض النظر عن ظروفنا الخاصة، فإننا نطبق المبادئ الروحانية التي ينطوي عليها برنامجنا لتعايش مع مرضنا الآخر المزمن. هدفنا هو تقبل هذا المرض الآخر والتعايش معه بالتعافي وأن نمارس مبادئ والتواضع والإيمان والاستعداد وليس العيش من أجل البقاء بل العيش والأستمتاع بالحياة.

من خلال ممارستنا باستمرار للإستسلام سنجد الحرية والقدرة على تقبل مرضنا الآخر.

إن سلوكنا في التعامل مع هذا المرض الآخر إما سيساعدنا أو سيضرنا فعلياً أن نذكر أنفسنا بأنه ليس بإستطاعتنا التحكم في التحديات التي تواجهنا في الحياة، فحياتنا وتعافينا يعتمدان على راحتنا العقلية والعاطفية والروحانية.

هناك الكثير من الأمراض الأخرى المزمنة التي يتعايش معها الأعضاء بالزمالة والتي لها علاجات متاحة. وقد أظهرت تجاربنا أن هذه العلاجات قد تشكل في بعض الأحيان تحديات في حد ذاتها. إن زمالة "م.م" لا تقدم النصيحة الطبية لأعضائها، ولكننا نساعد بعضنا البعض بالمشاعر والأحاسيس النابعة من تجربتنا مع المرض الآخر والعلاج. ففي بعض الأيام قد نشعر باليأس والعجز والغضب، وفي أيام أخرى قد نشعر بألم أقل وإيجابية أكثر عندما نستمر في ممارسة الإستسلام والتقبل. فمن خلال ممارسة الاستسلام نجد الحرية والقدرة على تقبل مرضنا الآخر. نحن نتيح لأنفسنا الفرصة للتعبير عن مشاعرنا تماماً كما هي، وأن نبحث عن الطرق التي تساعدنا على للتعايش مع مرضنا لا التهرب منه. إننا إما أن ننظر لمرضنا الآخر كنقمة أو قد نختر أن ننظر له كنعمة تقربنا إلى القوة الإلهية وإلى أحبائنا. إننا نتخذ قراراً واعياً بالمضي قدماً في حياتنا بالأسلوب الذي يعزز مسؤوليتنا تجاه صحتنا وتعافينا.

"إن الابتعاد عن جو التعافي وروح العطاء وخدمة

الآخرين يبطل من نمونا الروحاني."

كتاب: النص الأساسي لزمالة "م.م"

إن تجديد التزامنا بالحفاظ على تعافينا في زمالة المدمنين المجهولين NA يعد أمراً هاماً عندما نعاني من أحد الأمراض الأخرى المزمنة. فمن خلال تجديد التزامنا بتوكيل إرادتنا وحياتنا إلى رعاية القوة الإلهية، فإننا نفسح المجال لهذه القوة بأن يكون لها دور إيجابي في حياتنا. كما أن التواصل مع الأعضاء الآخرين المستعدين للإستماع لنا ومشاركتنا التجربة مع المرض

الأخر المزمّن سيساعدنا على الإدراك بأننا لسنا وحيدين. إن قبول الدعم والمساندة من الآخرين يمكن أن يساعدنا على تجنب التمحور حول الذات والهاجس النفسي، فنحن نهدف بالتعالي للخرج عن نطاق ذاتنا وأن نحافظ علي علاقات التواصل مع الآخرين. إن الإستماع بتفتح ذهني لما يواجهه المدمنون الآخرون في حياتهم، قد يقلل من شعورنا بأننا ضحايا و يجعلنا ندرك ونري بعض جوانب الإمتنان لمشاكلنا الخاصة. أن المشاركة بصدق وأمانة بمشاعرنا في الاجتماعات لها أهمية بالغة في الحفاظ علي تعافينا. فالأعضاء الجدد وأصدقائنا في زمالة "م.م" يستفيدون كثيراً عندما يستمعون لنا ونحن نتحدث عن تحديات الحياة المختلفة بالتعالي والحلول الروحانية التي نمارسها للتعامل مع هذه التحديات.

إن مرضنا الآخر يتيح لنا الفرصة بأن نكون نموذجاً عملياً لكيفية تطبيق مبادئ التعالي بالبرنامج علي أرض الواقع. إن الشعور بالخوف من المرض الآخر المزمّن لبعض الزملاء المدمنين شيء طبيعي. فعندما نرى خوفهم وعدم تقبلهم لأوضاعهم، فإننا نستطيع أن نشاركهم عن مرضنا وأن نبين لهم تعاطفنا مع مشاعر الخوف لديهم. أن التعبير عن تفهمنا لمشاعر عدم الراحة لديهم قد يجعلهم يشعرون بالطمأنينة والأمان من حولنا، فنحن نقوم بكل ما في وسعنا لتقديم العون لهم وتقبل مشاعرهم. وقد يساعدنا هنا أن نتذكر بأن هناك أعضاء آخرون بالزمالة يمكننا الاعتماد على تعاطفهم ومساندتهم، فهم يمنحوننا الدعم، والرعاية، والحب الغير المشروط.

"لا يمكنني التعبير عن مدى شعوري بالامتنان تجاه بعض زملائي من المدمنين. لم يتركوا لي المجال لكي أكتب أو أشعر بالشفقة على نفسي. لقد دأبوا على الاتصال بي وزيارتي يومياً، واصطحبني إلى الاجتماعات، وملئوا سياراتهم بالوسائد والبطاطين حتى أستطيع أن أركب السيارة في راحة. إنها جزء بسيط من الأمور العديدة التي تعكس مدى لطفهم ورعايتهم لي."

إن مساعدة مدمن لمدمن آخر يعد دليلاً عملياً يظهر مشاعر التعاطف بين الأعضاء في الزمالة. عندما نسمح لأنفسنا بمراسلة القيمة العلاجية لمشاركتنا تجربة التعافي مع مدمن آخر، نكون بذلك قد ركزنا على الحياة ولم نسمح للمرض نفسه أن يكون هو محور تركيزنا. قد تمر بنا بعض الأوقات التي لا نستطيع فيها حضور الاجتماعات بانتظام أو بمواصلة العمل الخدمي أو بالالتزام بمهامنا كموجهين، فمن المهم هنا أن نخبر الأصدقاء في زمالة "م.م" بأننا لن نحضر الاجتماعات لفترة من الوقت، أو إننا سوف نتخلى عن التزاماتنا في العمل الخدمي. إننا عندما نعترف لأنفسنا ولن حولنا بأن المرض الآخر والعلاج قد أضعفنا قدرتنا على التزامنا بالخدمة، فإننا نكون بذلك قد مارسنا التواصل بصدق وأمانة، وعندما نتخذ قراراً بالتخلي عن التزاماتنا في العمل الخدمي، فإننا نكون بذلك قد طبقنا مبادئ التعافي بالبرنامج، فالصدق مع الموجه ومع الذين نوجههم من خلال طلبنا للمساعدة يوطد العلاقات القائمة بيننا. كما أنه من المهم أيضاً مواصلة التواصل مع الأصدقاء في زمالة "م.م" خصوصاً في الأوقات التي لا نستطيع فيها أن نحضر شخصياً إلى الاجتماعات، فيمكننا عندها أن نستعيد العافية تدريجياً. وكذلك الحال خلال فترة النقاهة، فقد يكون

الهاتف هو وسيلتنا للبقاء على اتصال مع الأعضاء في الزمالة. الهدف من ذلك هو الخروج عن دائرة أنفسنا وذلك عن طريق المحافظة على اتصالاتنا المنتظم مع علاقات الدعم في زمالة "م.م".

من المهم أن نعود إلى الاجتماعات في أسرع وقت ممكن بعد فترة المرض الآخر أو العلاج. فالمدمنين الذين قدموا لنا يد العون سيكونون سعداء برؤيتنا مرة أخرى، كما سيستفيد الأعضاء الجدد من الاستماع إلى تجربتنا في مواجهة التحديات والخروج منها متعافين. عند عودتنا إلى الاجتماعات وإلى العمل الخدمي، قد نجد أن بيئة تعافينا قد تغيرت، فالعلاقات بالزمالة تتغير بشكل طبيعي مع الوقت، ومرضنا الآخر قد يكون سبباً في إبراز تلك التغيرات بصورة واضحة. فبعض العلاقات قد تضرر، والبعض الآخر يقوى ويتوطد. ربما نجد أن من ساعدناهم في الماضي هم الذين يقومون بمد يد العون لنا الآن. نحن نتقبل هذه التغيرات كجزء طبيعي لسير الحياة وتغيراتها ونشعر بالامتنان تجاه زمالة "م.م" لتواجدها دائماً بجانبنا.

من خلال تطبيق المبادئ الروحانية بالتعايش مع المرض الآخر المزمّن، نكون بذلك قد ركزنا على الحياة ولم نسمح للمرض الآخر نفسه أن يكون هو محور تركيزنا.

نحافظ على التزامنا بالتعايش في زمالة المدمنين المجهولين "م.م" من خلال الحفاظ على العلاقة الواعية مع القوة الإلهية، ومع موجهنا، ومع أصدقائنا في زمالة "م.م".

◊ إن قيام المدمن بمساعدة مدمن آخر هو أكبر مثال لمشاعر التعاطف المتبادلة بين الأعضاء في الزمالة. عندما نشارك بصدق وأمانة بتجربتنا ونستمع بذهن متفتح في الاجتماعات، فإننا بذلك نتجنب الشعور بأننا ضحية وندرك جوانب الامتنان في حياتنا.

الألم المزمن

"إن برنامج زمالة المدمنين المجهولين NA يوفر لنا
الفرصة لتخفيف آلام الحياة من خلال تطبيق المبادئ
الروحانية."
كتاب: النص الأساسي لزمالة "م.م"

إن الكثيرون منا يتعايشون مع الألم الجسدي المزمن خلال فترة التعافي.
قد يكون هذا الألم ناتج عن مرض آخر أو إصابة فالمصدر هنا ليس بأهمية
الحلول التي نجدها للتعامل معه. نتذكر دائماً بأن المبادئ الروحانية التي
ساعدتنا في تحسين نوعية حياتنا والتمتع بصحة جيدة، هي نفسها المبادئ
التي يمكننا الاستفادة منها خلال معاناتنا من الألم المزمن. فنحن نستسلم
للألم، ونقبل مرضنا ونسعى لطلب المساعدة. لقد تعلمنا بأن المدمن وحيداً
يكون بصحة سيئة، فالوحدة تتيح لمرضنا الفرصة بأن يزدهر. والتغلب
على خداع الذات المصاحب للإدمان يكون من خلال المشاركة بمشاعرنا
بصدق وأمانة خلال الاجتماعات، ومع موجهنا، ومع أصدقائنا في زمالة
"م.م". هذا التواصل الصادق يتيح لنا تجربة أحد أنجح الأدوات التي
يقدمها لنا البرنامج، ألا وهي القيمة العلاجية التي يمكن يقدمها المدمن
عند مساعدته لمدمن آخر.

"هذا هو مفهوم الإستسلام: إنه الإيمان العميق بالقلب بأننا
كبشر لسنا معصومين عن الخطأ، كما أنه قرار من القلب
أيضاً بالحاجة إلى التوكل على قوة أكبر من قوتنا."
كتاب: نجاح البرنامج كيف ولماذا

إننا نحافظ على تعافينا من خلال الممارسة المنتظمة لبرنامج روحاني في جميع أمور حياتنا. ومن الأهمية عند تلقينا العلاج الطبي للألام المزمنة أن نطبق المبادئ الروحانية.

إننا نلتزم بالعمل بقرب من موجهنا ومن الأطباء المتخصصين، وأن نستمد الثبات والعزيمة من القوة الإلهية.

إن التحدث بصدق مع طاقم الرعاية الطبي والتوضيح لهم بإننا مدمنون في مرحلة التعافي من الأمور التي تساعدنا خلال الفترة التي نلقي فيها العلاج الطبي للألام المزمنة، فنحن نطلب منهم الأخذ بعين الاعتبار بأننا نعاني من مرض الإدمان قبل قيامهم بوصف العلاج أو صرف الأدوية. ومن الأهمية أيضاً أن نكون صادقين مع الأعضاء في زمالة "م.م" حول ما نشعر به من ألم وخوف وأن نحاول أن نبقي متفتحين ذهنياً بالبحث مع أطبائنا عن مدي توفر العلاجات البديلة للألام المزمنة. من الأمور المفيدة بالنسبة لنا أيضاً خلال هذه الأوقات الإستعانة بتجارب المدمنين الآخرين الذين واجهوا نفس المشكلة أثناء التعافي، فهؤلاء الأعضاء لديهم الفرصة لمشاركتنا تجربتهم والحلول التي تبناها للتعامل مع الآلام المزمنة والمحافظة في نفس الوقت على تعافيتهم. إن الإستفادة من تجارب الأعضاء الذين نثق بهم ونحترمهم يعيننا على اتخاذ القرارات العلاجية، فنحن نلتزم بالبحث عن كافة البدائل المتاحة للعلاج، وملتزم بالعمل بقرب من موجهنا ومن الأطباء المتخصصين، ونستمد الثبات والعزيمة من القوة الإلهية.

"بعد سنوات قليلة من التعافي، تم تشخيصي بمرض تطلب إجراء بعض الجراحات التي سببت لي ألام مزمنة. لقد تعلمت الكثير خلال هذه التجربة، أهمها هو أنني أدركت بأن السيطرة على الألم أيسر بكثير من قدرتي للسيطرة على العلاج بالأدوية."

إن التعايش مع الألم المزمّن يتيح لنا الفرصة لتجربة مستوى جديد من المسؤولية في رحلة تعافينا الشخصية. قد نحتاج خلالها وبمساعدة موجهنا إلى النظر لآلامنا وتفحص دوافعنا بنفس الأسلوب الذي طبقناه في الخطوة الرابعة للجرد الشخصي لأنفسنا. نسال أنفسنا أسئلة عن الألم الذي نشعر به، ونجيب علي تلك الأسئلة بقدر ما نستطيع من الأمانة لنتمكن من إتخاذ قراراً حول ما إذا كنا بحاجة فعلية إلى العلاج بالأدوية. فالمدمن أكثر عرضة للعودة الي الطرق القديمة في التفكير عند الشعور والتعرض للألم، لذلك فإن التحدث بصراحة وصدق مع موجهنا ومع الأصدقاء في زمالة "م.م" سيساعدنا على النظر للألم بصورة أشمل. قد نستغرب من أنفسنا في بعض الأوقات من قدرتنا على تحمل مشاعر الألم بدون تناول العلاج، وفي حال تناولنا الأدوية للألم، فيجب أن نتذكر بأن أجسامنا وعقولنا يمكن أن تتفاعل ويكون لها ردة فعل. وقد أظهرت تجربتنا بأننا قد نحتاج إلى مساعدة إضافية عندما يحين الوقت للتوقف عن تناول أدوية الألم تحسباً لتعرضنا لأية أعراض إنسحابية، وبالتحلي بالشجاعة فإننا نستمر بالتواصل مع موجهنا وأصدقائنا في زمالة "م.م" ونقبل الحب والمساندة منهم.

"نحن لا نشخص ولا نتابع الحالة المرضية لأي شخص، ففي واقع الأمر ليس لدينا مرضى في الزمالة، ولكن أعضاء فقط. فمجموعاتنا لا تقدم خدمات علاجية أو طبية أو قانونية أو نفسية متخصصة، نحن فقط زمالة للمدمنين المتعافين الذين يحرصون على الاجتماع بشكل منتظم لمساعدة بعضهم البعض للبقاء متعافين."

كتاب: نجاح البرنامج كيف ولماذا

إن مرض الإدمان يعتبر مرضاً متفاقماً ومميتاً لا علاج له. نحن عرضة لمرض الإدمان حتى بعد فترات طويلة من الإمتناع. عندما نأخذ هذه الحقيقة في الإعتبار، وجد الكثير من الأعضاء في الزمالة بأنه من المفيد طلب المساعدة من الموجه والأصدقاء في زمالة "م.م" لتتابعتنا أثناء تناولنا لأي علاج بالأدوية والتي قد تتسبب في تغيير الحالة العقلية و المزاجية. إن التعايش مع الألم المزمن ينهكنا جسدياً ونفسياً، فقد نجد أنفسنا ضعفاء وبلا قوة، أمل. لقد أظهرت تجربتنا بأن الإنكار، والتبرير، وخداع الذات، هي من الأمور التي تصاحبنا عندما نواجه مرض آخر أو إصابة يتطلب فيها علاجاً للألم، فيجب علينا أن نتواصل بقرب مع أطبائنا المتخصصين ومع موجهنا خلال هذه الأوقات. في بعض الأحيان نعاني من الأم مزمنة أثناء التعافي والتي تتطلب أن يصف لنا فيها الأطباء بعض الأدوية والتي تستخدم أيضاً كعلاج بديل للإدمان. من المهم للغاية هنا أن نذكر أنفسنا بأننا نتناول هذه الأدوية لعلاج الألام الجسدية المزمنة، وبأننا لا نتناولها لعلاج مرض الإدمان.

أن المعلومات الخاصة بتشخيص وعلاج مرضنا هي معلومات خاصة وشخصية، فالمشاركة بهذه التفاصيل وجهاً لوجه مع الموجه أو صديق مؤتمن في زمالة "م.م" بدلاً من من المشاركة فيها بالاجتماعات يساعدنا بأن نكون مسؤولين عن تعافينا بنفس الوقت الذي نحافظ على أجواء التعافي بالزمالة.



نحن نتذكر دائماً بأن الهدف الأساسي لمجموعتنا هو حمل الرسالة للمدمن الذي مازال يعاني. قد تمر بنا بعض الأوقات خلال تجربتنا مع الألم المزمن نكون نحن فيها المدمن الذي لا يزال يعاني، خلال هذه الأوقات يكون من المفيد فيها لنا الاستماع والاستفادة من تجارب الآخرين، وأن نتيح لهم الفرصة لحمل رسالة التعافي إلينا.

"اليوم، يجب أن أكون صادقاً مع نفسي وأن ألبأ إلى القوة الإلهية لمساعدتي. في كل مرة يوصف لي علاج طبي، سانظر بأمانة الي دوافعي لتناوله. هل أتناول الدواء للشعور بنشوة التعاطي؟ هل أنا أتخيل الألم أو أبالغ فيه؟ هل هذا الدواء ضروري في الوقت الحالي؟ إذا كان بالفعل ضرورياً، فيمكنني الإستعانة بالدعم من عائلتي، موجهي، الفريق الطبي، وأصدقائي المتعافين في الزمالة."

لقد أظهرت تجربتنا بأن الكثير من أعضاء زمالة "م.م" قد نجحوا في تناول الأدوية الموصوفة لعلاج الألم المزمن والمحافظة في نفس الوقت علي تعافيتهم. ومن الأمور المشتركة التي مارسها هؤلاء الأعضاء والتي ساعدتهم للمحافظة علي تعافيتهم هو حرصهم على حضور الاجتماعات بانتظام، وتواصلهم المقرب مع موجههم ومجموعة الدعم في زمالة "م.م"، بالإضافة الي إستعانتهم بمدمن آخر يعرف كافة التفاصيل الخاصة بعلاجهم الطبي. ومن المحزن حقاً بأن لدي الكثير منا تجربة مع أحد الأعضاء الذين أساؤا استخدام العلاج الموصوف لتخفيف الألم وتعرضوا من جراء ذلك للإنتكاس، فعلاج الألم المزمن بالأدوية يمكن أن يمثل خطراً حقيقياً للمدمن. إن الأعضاء الذين يتعرضون للإنتكاس بسبب العلاج قد يشعرون بأحاسيس من والذنب والندم ويمكننا دائماً أن نمنحهم التعاطف والتفاهم. ومن الأمور الهامة كذلك هو أن نحرص على أن تكون أجواء الاجتماعات فيها الحب والاهتمام والتقبل وعدم الحكم على الآخرين حتي يتوفر الشعور بالأمان والذي يشجع المدمن على الاعتراف بصدق وأمانة بتجربته في استخدام الأدوية. وعندما نقوم بذلك نكون من خلالها قد حملنا رسالة الأمل إلى المدمن الذي مازال يعاني.

- ◉ إننا نستطيع أن نجرد الأمان ودوافعنا مع موجهنا مما يتيح لنا الفرصة بأن نكون مسؤولين علي الحفاظ على تعافينا خلال التعايش مع الألم المزمن.
- ◉ يجب أن نكون مدركين بأننا قد نتعرض للأعراض الانسحابية عند توقفنا عن تناول الأدوية المسكنة للألم، لذلك فإنه يتعين علينا طلب وتقبل الدعم من موجهنا وأصدقائنا زمالة "م.م".

نحن نتذكر دائماً بأنه لا يوجد هناك شيء يسمى استخدام آمن
للأدوية بالنسبة للمدمن. لذا فإن وجود مجموعة للدعم والمساندة
يمكنها أن تحميها من أنفسنا وتكون عاملاً مساعداً في حفاظنا
علي تعافينا.



الأمراض المميتة

"نتشبث بالقوة الغير محدودة التي تتوفر لنا عن طريق دعائنا اليومي وممارستنا للإستسلام، طالما تمسكنا بالإيمان وتجديده."

كتاب: النص الأساسي لزماله "م.م"

إن أي عضو في زمالتنا يمكن أن يصاب بمرض عضال خلال رحلة تعافيه. ومن المؤكد أن معظم الذين يتلقون مثل هذا الخبر سيشعرون بالخوف واليأس والغضب، فتحاول في مثل هذه الأوقات بأن لا نجعل مشاعر الشك واليأس تطغي علي الإيمان المتنامي بالقوة الإلهية الذي إكتسبناه في البرنامج. إن الأدبيات المطبوعة بالزماله توضح بأننا عندما نفقد التركيز على الحاضر وعلى ما نملكه في الوقت الحالي، فإن مشاكلنا تتفاقم وتكبر بشكل غير حقيقي، لذلك نحن نحرض دائماً علي أن نسعى للعيش في الحاضر وليوم فقط. ونتذكر أننا بالتعالي عندما نشارك الآمنا مع الآخرين سنشعر بقدر من الراحة، ويتواصلنا مع موجهنا ومع أصدقائنا في زماله "م.م" سنستشعر الحب والدعم الغير مشروط، وبحضورنا الاجتماعات سنجد الملاذ الآمن لأن نشارك الآخرين الآمنا. فعندما نفلد ذلك فإننا نكون قد حطمنا العزلة التي عادة ما يفرضها المرض علينا، وبمعايشتنا لمشاعر الحب والتعاطف من الزملاء المهتمين بنا بالزماله، نتمكن من إستجماع الشجاعة اللازمة لمواجهة. لقد أظهرت تجاربنا بأنه من الممكن لنا أن نستمر بالمحافظة على تعافينا حتي عند تعرضنا وتعافيشنا مع مرض عضال.

"عندما عرفت لأول مرة تشخيص حالتي، إنتابتني مشاعر عديدة. لقد شعرت أن هذا ليس عدلاً، فأنا أعاني بالفعل من مرض الإدمان. كيف يمكن لشخص واحد التعامل مع كل هذا؟ خلال هذه الفترة شعرت بالغضب تجاه القوة الإلهية، وخوفي بإنني تخلصت من الإدمان فقط لكي ينتهي بي الأمر بالموت. كما إنني شعرت بنفس الوقت بمشاعر الذنب بأنه لا يحق لي الإحساس بكل هذه المشاعر. لقد شعرت بأنه من المفروض عليّ أن أكون شاكرًا لأن حالتي لم تكن أسوأ من ذلك."

إن برنامجنا للتعافي يعتمد على الممارسة اليومية. ولكن حتى في ظل الممارسة الواعية لبرنامجنا في التعافي، فإن العجز قد يكون عقبة عثرة في طريقنا. فنحن نذكر دائماً أنفسنا بأننا تعلمنا في التعافي أن نعيش لليوم فقط وبأن نترك النتائج للقوة الإلهية. عندما نواجه مشكلات خارجة عن إرادتنا، فإننا نكون عرضة أكثر من الآخرين لمرض الإدمان، فقد تبرز لدينا في هذه الأوقات العيوب الشخصية المدمرة لأنفسنا، والتي يجب عندها أن نحرص على تطبيق ووممارسة المبادئ الروحانية للبرنامج. ويشير كتاب النص الأساسي لزمالة "م.م" إلى أن الشفقة على الذات هي أحدي أكثر العيوب المدمرة لنا، فهي تسلبنا كل طاقتنا الإيجابية، لذلك يجب أن نتذكر دائماً بأن نعيش لليوم فقط. إن الأعضاء المحيطين بنا بإمكانهم أن يعززوا لدينا الشعور بالإستسلام وبمساعدتنا في التعامل مع مشاعر الألم والإستياء. قد نأخذ قراراً بأن نبتعد عن الأعضاء المتعاطفين معنا وبأن نعيش في دائرة الأزمة بدلاً من الحل، ولكن يتعين علينا حينها أن نسعي للتواصل مع المدمنين المتعافين القادرين علي تشجيعنا للمضي قدماً بإبراز أفضل ما لدينا من صفات والذين يثرون حياتنا بتعزيزهم لبرنامجنا الروحاني.

نحن نذكر أنفسنا بأننا نعاني من مرض عضال، فمواجهة هذه الحقيقة المؤلمة في حياتنا هي خدمة نقدمها لأنفسنا. نتقبل الحب والدعم من من حولنا في الوقت الحاضر، بدون أن يملكنا الخوف من الغد. لقد أظهرت تجاربنا بأن تطبيق مبدء العيش لليوم فقط والذي تعلمناه في زمالة "م.م"، والإستمرار في ممارسة برنامج التعافي بحضور الاجتماعات والمحادثات الهاتفية سيساعدنا في الشعور بالإنتماء والتواصل. فمن خلال تركيزنا على الحياة وتحررنا من مخاوف ما قد يحمله المستقبل لنا، نتمكن من أن نولي الأهمية لحياتنا اليوم وأن لا نسلب من أنفسنا قيمة الإستمتاع بالحاضر.

"بعد اثنين وعشرين سنة من التعافي، تم تشخيصي بمرض عضال. ومن المدهش أنه من خلال تطبيقي لبرنامج زمالة "م.م" تعرفت علي ما يجب علي عمله - الاتصال بموجهي، والاتصال بأقرب الأصدقاء، والتحدث مع مدمن آخر بضرورة تناولي للعلاج بالأدوية. لقد تلقيت الكثير من الدعم والمساعدة من المدمنين الآخرين وتيقنت بأن تعافبي يأتي بالمرتبة الأولى."

إن التزامنا بتطبيق برنامج التعافي في زمالة المدمنين المجهولين NA يمنحنا السكينة خلال الأوقات العصيبة. في مثل هذه الأوقات نحن نكتسب الشجاعة بتطبيقنا المبادئ الروحانية للبرنامج، وندرك علي مستوى جديد بالكامل الإستسلام والعجز الذي تنطوي عليه الخطوة الأولى، وتصبح الحاجة إلى الإيمان والصواب في الخطوة الثانية مهمة للغاية بالنسبة لنا. ومن خلال تجديد التزامنا بتوكيل إرادتنا وحياتنا إلى

رعاية القوة الإلهية، فإننا نتيح المجال لهذه القوة للعمل في حياتنا وإدارتها. إن الدعاء والتأمل في هذه الأوقات من الأدوات الهامة في البرنامج واللذان توفران لنا قدراً كبيراً من الراحة والهداية. إن الإستمرار بتطبيق خطوات البرنامج في هذه المرحلة شيء هام يقودنا للإستسلام والتقبل، ومن خلاله نعد أنفسنا للتعامل مع حقيقة مرضنا الآخر بكامل القوة الإلهية والأمل الذي يمكن أن يوفره التعافي لنا. نحن نتعلم تدريجياً بأن نسمح وأن لا نقاوم التغيرات التي تحدث في أجسامنا وعقولنا وأرواحنا.

" نحن ندرك بأنه بالرغم من ما سيحمله اليوم لنا، فإن الله قد منحنا كل شيء لكي نشعر بالراحة الروحانية. ويمكننا أن نتقبل عجزنا لأن القوة الإلهية قادرة علي مساعدتنا في البقاء متعافين وبأن نستشعر النمو الروحاني بحياتنا. إن الله يعيننا على ترتيب أمور حياتنا."

كتاب: النص الأساسي لزماله "م.م"

هناك الكثير من الأمور التي يجب أن نأخذها في عين الإعتبار عندما نواجه المرض العضال، ويمكن لطبيبنا وموجهنا وأصدقائنا في زمالة "م.م" تقديم المساعدة لنا خلال هذه الأوقات. عند الإصابة بمرض آخر عضال قد يحتاج الأعضاء غالباً إلى تناول الأدوية التي تتسبب في تغيير الحالة العقلية والمزاجية، فنحن عندها نحرص علي تجنب الحكم القاسي على أنفسنا، وأن نسعي لطلب المساندة والدعم من الأعضاء المدمنين الذين يحبوننا ويتقبلوننا تماماً كما نحن. قد لا ندرك القوة المدمرة التي تتولد من مشاعر الحكم علي النفس حتي نمر بها شخصياً،

لذلك يجب أن لا نسمح لأنفسنا بالعيش في الوحدة مع مشاعر الخوف والنقص، فمشاعر التعاطف هي العلاج وليس الحكم على الذات الانتقاد و الحكم على الذات ليس أسلوب علاجي و لكن التعاطف هو أسلوب علاجي ناجح، فنستمر بممارسة برنامج تعافينا بحضور الاجتماعات وبتطبيق الخطوات وبالتواصل مع الآخرين. عندما نتقبل أنفسنا ونسعى إلى أن نكون علي حقيقتنا، فإننا نستطيع أن نتحرر من الخوف والشفقة على الذات. نذكر أنفسنا دائماً بأننا غير كاملين وأن لدينا عيوب مثل سائر البشر، وبالرغم من ذلك فنحن نعمل بكامل جهدنا للتعايش مع المرض العضال.

قد نجد في لحظات التأمل الهادئة التي نقضيها مع أنفسنا الإجابات والشجاعة التي نبحث عنها، كما يمكننا أن نستغل هذه الأوقات لإتخاذ القرارات والتخطيط للمرحلة التي قد لا نكون قادرين فيها عن التعبير عن رغباتنا. قد يختار بعض الأعضاء الذهاب إلى الاجتماعات التي يترددون عليها بشكل دوري لتوديع الأعضاء في المجموعة، وقد يجد البعض الآخر الراحة بدعوة أصدقائه من مجموعته المحلية في زمالة "م.م" لعقد اجتماع في منزله أو في غرفة المستشفى. إن صحبة المدمنين الآخرين الذين يعرفوننا جيداً يعد مصدراً للراحة والقوة، فلقد وجدنا أن القواعد الراسخة لتعافينا تعدنا لمواجهة كافة مراحل حياتنا بكرامة ووقار.

أنا نعاني من مرض عضال. نتقبل الحب والدعم من أصدقائنا في زمالة "م.م" في الوقت الحاضر، بدون أن يملكنا الخوف من المستقبل.

الدعاء والتأمل من الأدوات الهامة بالبرنامج. نعد أنفسنا للتعامل مع حقيقة مرضنا من خلال الاستعانة بكامل القوة الروحانية والأمل التي يمكن أن يوفره لنا التعافي.

نتجنب الميل للحكم على أنفسنا بشكل قاسي، لا نسمح لأنفسنا بالعيش في عزلة مع مشاعر الخوف والنقص، الانتقاد والحكم على الذات ليس أسلوب علاجي ولكن التعاطف هو أسلوب علاجي ناجح.

مساندة الأعضاء الذين يعانون من أمراض أخرى

"إن الحب هو طاقة الحياة التي تسري من شخص لآخر.
من خلال الاهتمام والمشاركة والدعاء للآخرين نصبح
جزءاً منهم. ومن خلال التعاطف، نتيح للمدمنين أن
يكونوا جزءاً منا."

كتاب: النص الأساسي لزمانة "م.م"

إننا في التعافي نقوم ببناء علاقات حميمة ذات أهمية، فعندما نكون قريبين من شخص يعاني من المرض الآخر، سواء كان ذلك الشخص شريكنا في الحياة أو صديقنا أو موجهنا، قد تتملكنا مشاعر عارمة من الغضب، اليأس، الخوف، الشعور بالذنب والحزن. كل هذه المشاعر متوقعة عندما يتعرض شخص مهم بالنسبة لنا للمرض الآخر، وعادة ما تكون أول ردة فعل متوقعة لنا عند سماعنا لمثل هذا الخبر هي بتمحورنا حول ذاتنا وبممارستنا لعيوبنا الشخصية ومواطن ضعفنا. في هذه الأوقات نتذكر بأننا نستطيع أن نطبق المبادئ الروحانية للبرنامج في حياتنا اليوم وأن نختار بأن نكون طاقة إيجابية في حياة الآخرين من حولنا. إن ممارسة وتطبيق الخطوات يجعلنا نحب ونتقبل أنفسنا تماماً كما نحن ويمكننا من أن نمنح الحب الصادق لمن حولنا، فالاهتمام بأنفسنا والالتزام بتعافيها يتيح لنا الفرصة بأن نكون مصدر قوة للأشخاص القريبين منا. نحن نحرص على أن نتذكر بأن أحبائنا بحاجة لدعمنا وليس الشفقة على الذات، فنسعى دائماً إلى تجنب التمحور حول الذات النابع من مرضنا وبأن نقوم بتقديم الاهتمام والرعاية لأحبائنا خلال الأوقات الصعبة.

" في الشهور الأخيرة شعرت إنني لم أبذل المجهود الكافي، وإنني لم أقدم لصديقي مثل ما قدمه لي. لقد كان الشعور بالذنب يؤلمني، وكنت اعتقد بأنني لم أكن صديقاً مخلصاً على الإطلاق. ولكنني شاركت بهذا الأمر مع أصدقائي وفي الاجتماعات، ومن خلال تفتحي لرسالة التعافي أدركت إنني كنت أبذل أقصى ما في وسعي وبأن جهودي كانت مقبولة ومناسبة."

أنه لمن دواعي الشرف لنا بأن نكون مصدراً للقوة والدعم لزميل آخر مدمن. ويمكننا التعبير عن حبنا للأخرين بعدة طرق، فقد يطلب منا صديق في زمالة "م.م"، موجهننا، أو من نوجهه لإصطحابهم إلى الطبيب، أو مساعدتهم خلال فترة تناولهم للعلاج بالأدوية. إن طلبهم للمساعدة ليست دعوة مفتوحة منهم تسمح لكي نتدخل في علاجهم الطبي أو في رغباتهم الشخصية. نحن نلبي طلبهم للدعم والمساعدة بتواضع وإمتنان، وندرك بأن طلبهم للمساعدة قد تطلب قدراً كبيراً من الشجاعة. إن المجهود الذي نبذله عند إصطحاب أحد الأعضاء للإجتماعات أو زيارتهم أثناء فترات النقاهة يعبر عن الطيبة والإنسانية لدينا والتي تقابل بالتقدير والإمتنان من جانب الزملاء الأعضاء. قد يُطلب منا إعداد الوجبات أو المساعدة في إتمام بعض الأعمال اليومية الأخرى التي لا يستطيعون إنجازها بأنفسهم، أو قد يُطلب منا أيضاً المساعدة في أمور أكبر من ذلك مثل السعي للحصول على استشارة قانونية أو مالية من قبل المتخصصين.

إن ممارسة وتطبيق الخطوات يجعلنا نحب
ونتقبل أنفسنا كما نحن تماماً ويمكننا من
أن نمنح الحب الصادق لمن حولنا.

نحرص دائماً على حمل الرسالة وليس حمل المدمن، ونتذكر بأن هناك أوقات كثيرة قد يكون فيها القيام بعمل بسيط، مثل الإتصال الهاتفي، له مرود وأثر كبير في حياة المدمن الذي يشعر بالعزلة بسبب المرض الآخر. فنحن نقبل بإمتنان مثل هذه الفرص التي تمكننا من خدمة ومساندة الأعضاء الآخرين في الزمالة.

"إتصل بي أحد الأعضاء زمالة "م.م" الذين أوجههم ولديه قرابة عشرة سنوات بالتعافي لينقل لي بعض الأخبار السيئة. فقد أكد له الأطباء أنه يعاني من مرض لا علاج له قد يؤدي إلى وفاته خلال ستين يوماً، لكنه عاش عامين بعد ذلك واصل خلالها العمل في برنامج التعافي. لقد كانت شجاعته مصدر إلهام لنا جميعاً، وسوف نفتقده كثيراً. إن النموذج الذي قدمه هذا الرجل في تطبيق ومعايشة مبادئ زمالة "م.م" هو مثال يحتذي به سنتذكره دائماً."

إن الموت مثل الولادة يشكل جزءاً طبيعياً من دورة الحياة. نحن نسعى إلى تذكر هذه الحقيقة البسيطة خصوصاً عندما نواجه فقدان أحد أحبائنا خلال التعافي، فتطبيق المبادئ الروحانية التي تعلمناها في الخطوات يساعدنا على مواجهة هذا الواقع. حتى وإن كانت لدينا فترات طويلة في التعافي، فإننا كمدمنين لدينا قابلية تلقائية للتهرب من المواقف المؤلمة وعدم مواجهتها.

إن مواجهة الخوف والإستمرار بالتواصل مع أحبائنا المرضى بالرغم من مشاعر الخوف هو دليل عملي علي إيماننا، فأصدقائنا خلال هذه الفترة بحاجة إلى حبنا ومساندتنا غير المشروطة أكثر من أي وقت مضى ونسعي لبذل قصارى جهدنا في مساعدتهم على مواجهة نهايات حياتهم بشرف ولطيف. عندما نشجعهم على التواصل معنا بصدق وأمانة قد يتبين لنا بأنهم يفضلون أن يحتفظوا ببعض تفاصيل حالتهم الصحية لأنفسهم، عند ذلك يتوجب علينا أن نحترم رغباتهم وبهذا نكون قد كرمناهم. كما نحرص خلال هذه الأوقات في أن نتقادي تركزنا حول الذات وأن نضع نصب أعيننا معجزة الحياة والتعافي التي جمعتنا بهم.

عندما يواجه الأشخاص الذين نحبههم في زمالة "م.م" المرض الآخر أو الإصابة، فإن حجم الحب والتعاطف الذي يتلقونه من الأعضاء الآخرين في الزمالة قد يكون غامراً ودليلاً على نوعية العلاقة التي تربطنا ببعض في التعافي. من المهم هنا أن نتذكر بأن بعض عائلات المدمنين قد لا يتفهمون طبيعة العلاقات الحميمة التي تربطنا مع أحبائهم، فقد يشعرون بانتهاك خصوصياتهم إذا ما إحتشد وتجمع مجموعة من الأشخاص الذين لا يعرفونهم في بيوتهم أو في غرفة المستشفى الخاصة بمريضهم. لذلك نحن نحرص على أن يمتد إحترامنا وتعاطفنا لعائلات المدمنين بنفس القدر الذي نمده لزملائنا المرضى، فقد أظهرت تجربتنا بأن أجواء التعافي المحيية لنا في غرف الإجتماعات يمكن أن نستشعرها أيضاً في مثل هذه المواقف. كما يجب علينا أن نتذكر في هذه الأوقات مبدء الجهولية في الزمالة، ففي بعض الحالات قد لا يكون أحد أفراد أسرة المدمن أو المقربين منه علي دراية بتعافيه في زمالة "م.م". يمكننا هنا أن نصبح نموذجاً لتطبيق المبادئ

الروحانية لبرنامجنا بممارسة المجهولية، الكرامة والنزاهة، والتعقل بغض النظر عن المكان الذي نحن فيه وبذلك نكون قد عبرنا بصدق عن امتناننا لأحبائنا ولحياتنا ولتعايفنا.

- ④ نتذكر بأن أحبائنا يحتاجون إلى دعمنا، ليس لشفقتنا.
- ④ عندما يواجه أحبائنا المرض الآخر يمكننا أن نعبر عن حبنا بالعديد من الطرق. يمكننا أن نتصل بهم هاتفياً، نصطحبهم للاجتماعات، نزرهم، نعد لهم الوجبات، أو نساعدهم في إتمام بعض الأعمال اليومية التي لا يستطيعون إنجازها بأنفسهم.
- ④ الموت جزء طبيعي من الحياة. عندما نطبق المبادئ الروحانية التي تعلمناها في الخطوات، نستطيع أن نواجه الواقع ونتمكن من دعم ومساندة أحبائنا.

الخلاصة

إن الوصول الي مرحلة التقبل لأي مرض آخر هي تجربة تماثل الرحلة في التعافي. ففي بداية الأمر قد نشعر بالعديد من المشاعر مثل الإنكار، الغضب، الألم، العقلنة، خداع النفس، والتي عادة ما تكون ردة فعل للموقف المؤلم. عندما نطبق المبادئ الروحانية التي تعلمناها في زمالة "م.م"، فإننا قد نصل إلى النقطة التي يُستبدل فيها هذا الغضب والإنكار بالإستسلام والتقبل وبالتواصل مع الآخرين يمكننا أن نكسر حاجز العزلة والشفقة على الذات. ونذكر أنفسنا هنا بأن تقبل أمرًا ما لا يعني بالضرورة إننا نحبه، يمكننا أن نكره شيئاً ولكننا نتقبله في نفس الوقت.

نحن اليوم لدينا الخيار. مثل أي شيء آخر برحلة تعافينا، فإنه يمكننا أن نتخذ قراراً بأن لا ننظر الي تجربتنا مع المرض الآخر أو الإصابة كأزمة بل بمثابة فرصة للنمو الروحاني. وبالدعم الذي نتلقاه في زمالة "م.م"، نسعى إلى الاستسلام لحالتنا الصحية وأن نتقبل الحقيقة بأننا بحاجة للعلاج. كما نحرص علي طلب المشورة من موجهنا ومن القوة الإلهية عند اتخاذ القرارات ونطبق المبادئ الروحانية مثل التواضع والإيمان عندما نتواصل مع أصدقائنا في الزمالة. لقد أظهرت التجربة بأن الحفاظ على التعافي خلال أوقات المرض أو الإصابة يمكن تحقيقه من خلال السعي لممارسة برنامجنا الروحاني بانتظام. وعند قيامنا بذلك نصبح نموذجاً حياً وعملياً للمدمنين الآخرين الذين قد يواجهون مواقف مماثلة في المستقبل.

لقد تبين لنا بأنه من خلال إتباع الاقتراحات التي يقدمها لنا برنامج زمالة "م.م" فإن بإستطاعتنا أن نتعايش بنجاح مع المرض الآخر أو الإصابة. وأن نحافظ في نفس الوقت على تعافينا.

لقد تبين لنا بأنه من خلال إتباع الاقتراحات التي يقدمها لنا برنامج زمالة "م.م" فإن بإستطاعتنا أن نتعايش بنجاح مع المرض الآخر أو الإصابة وأن نحافظ في نفس الوقت على تعافينا.

إن بناء القواعد الراسخة في التعافي قد أهلنا لتقبل الحياة بطروفيها وشروطها، وبممارسة الخطوات توضحت لنا الحلول التي يمكن أن نتبناها عندما تواجهنا حقائق الحياة والموت، ومن خلال تطبيقنا اليومي للمبادئ الروحانية نتكمن من تعزيز مقدرتنا على التعايش مع مشاعرنا. إن مبدء طلب المساعدة يعد جزءاً أساسياً من برنامجنا ويحظى بأهمية خاصة خلال الأوقات الصعبة. ويمكننا أن نتلقى هذا الدعم في إجتماعات التعافي من الأعضاء الآخرين الذين يعرفوننا جيداً. إن تجربتنا قد تصبح أداة قيمة لمدمن آخر يواجه نفس الموقف، فعندما نشارك الآخرين تجربتنا وخبرتنا نحن في الواقع ندعم ونعزز تعافينا. إن مبادئ زمالة "م.م" تعيننا على مواجهة تحديات الحياة لليوم فقط.

اقتراحات يمكن إتباعها عند المرض الآخر والإصابة

لقد وجد بعض الأعضاء الفائدة في القائمة التالية من النصائح العملية والاقتراحات.

- ❖ احرص على حضور العديد من اجتماعات زمالة "م.م" بقدر الإمكان وقرأ الأدبيات المطبوعة زمالة "م.م".
- ❖ تواصل بصدق مع موجهك لتجنب الإرادة الذاتية واسعي للحصول على الإقتراحات من شخص يهمله أمرك.
- ❖ تواصل مع باقي أعضاء زمالة "م.م" واطلب الدعم والمساندة.
- ❖ تطبيق الخطوات الإثنتي عشرة والتقاليد الإثنا عشرة لزمالة "م.م".
- ❖ إن الدعاء، التأمل، والمشاركة يمكن أن تساعدنا في الخروج من دائرة أنفسنا وبأن نركز على ما هو أهم وأكبر من مشاعر عدم الراحة.
- ❖ شارك أفكارك ومشاعرك بصدق وأمانة مع موجهك وأصدقائك في زمالة "م.م". فهم يمكنهم أن يساعدوننا في ممارسة التقبل.
- ❖ إن التعريف بنفسك كمدمناً متعافياً خصوصاً للأطباء المتخصصين قد يساعدك.
- ❖ تكلم مع طبيبك وموجهك قبل تناول الدواء الموصوف أوغير الموصوف للعلاج.

أحرص علي ترتيب أمورك للحصول على الدعم من عضوي في زمالة "م.م" عندما تستدعي حالتك إجراء جراحة طبية أو أي علاج طبي آخر قد يتضمن تناول الأدوية.

قم بإعداد جرد لحالتك الطبية وابدأ البدائل العلاجية الأخرى بخلاف الأدوية. اكتب عن مشاعرك، نواياك وتوجهاتك.

عندما تقدم الدعم لعضو يعاني من المرض الآخر، تذكر أنه لا يحتاج الي الشفقة والانتقاد إنما يحتاج إلى الحب الغير المشروط.

واصل رحلة التعافي في زمالة المدمنين المجهولين NA من خلال تطبيق المبادئ الروحانية للبرنامج.

بعض الأدبيات الإضافية في زمالة "م.م" والتي قد ترغب في قراءتها

التعافي والانتكاس (IP#16). هذا الكتيب مشتق من الكتيب الأبيض،
ي طرح الدلائل والعلامات الأولية التي تسبق الانتكاس، بالإضافة الي
الإجراءات الاحترازية التي يمكن أن يتبناها المدمن ليتجنب الانتكاس.

لليوم فقط (IP#8). يعرض هذا الكتيب خمس أفكار إيجابية تساعد
المدمن المتعافي. مثالي للقراءة يومياً حيث يركز على تزويد المدمنين
بمنظور للحياة بالتعافي يواجهون فيه كل يوم جديد. ويركز الجزء الأخير
من الكتيب على تطوير مبدأ العيش لليوم فقط وتشجيع المدمن على تنمية
الثقة في القوة الإلهية وتطبيق برنامج زمالة "م.م" بشكل يومي.

التوجيه (IP#11). يعد التوجيه أداة فاعلة في التعافي. هذا الكتيب
التعريفى يوضح مفهوم التوجيه خاصة للأعضاء الجدد. وي طرح الكتيب
بعض الأسئلة مثل "ما هو الموجه؟"، و"كيف تحصل على موجه؟"

التوجيه. يحتوي هذا الكتاب على التجارب العملية لأعضاء زمالة "م.م"
مع التوجيه. ويتضمن هذا المنشور جزءاً في الفصل الرابع يلقي الضوء على
الدور الذي يمكن أن يكون الموجه مصدر قيم للإرشاد والدعم عند مواجهة
مرض آخر في التعافي.

تقبل الذات (IP#19). يناقش الجزء الأول من هذا الكتيب، بعنوان "المشكلة"، نواحي الحياة الغير قابلة للإدارة، بما في ذلك عدم تقبل أنفسنا أو الآخرين. أما الجزء الثاني من الكتيب، بعنوان "الخطوات الاثنتي عشرة هي الحل"، فيحدد الخطوط العريضة للأسلوب الذي يتيح للمدمنين المتعافين تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة في كل جوانب حياتهم لكي يبلغوا المرحلة التي يتقبلون فيها أنفسهم والآخرين.

سيكتشف لنا المزيد (كتاب النص الأساسي لزمانة "م.م"، الفصل العاشر). هذا الكتيب يحتوي على مجموعة من الموضوعات المرتبطة بالتعافي، منها نقاش خاص بقضية استخدام العلاج بالأدوية خلال التعافي.

مجموعات زمالة "م.م" والعلاج بالأدوية يعد هذا الكتيب مرجعاً لمساعدة المجموعات على الحفاظ على وحدتها عند بحث القضايا التي يمكن أن تبرز مع الأعضاء الذين يتناولون الأدوية الموصوفة للعلاج.

التقاليد الاثنا عشر لزماله المدمنين المجهولين NA

نحن نحتفظ بما لدينا فقط باليقظة والحذر الشديدين، وتاماً كما تتحقق حرية الفرد عن طريق الخطوات الاثني عشرة، كذلك فإن حرية المجموعة تتبع من تقاليدنا.

ومادامت الروابط التي تربطنا معاً أقوى من تلك التي يمكن أن تفرقتنا فسيصبح كل شيء على ما يرام.

1. إن مصلحتنا المشتركة يجب أن تأتي في المقدمة؛ والتعالي في الشخصي يعتمد على وحدة زمالة "م.م".

2. 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.

3. مطلب العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

4. يجب على كل مجموعة أن تكون مستقلة بذاتها إلا في الأمور التي تؤثر على مجموعات أخرى أو زمالة "م.م" ككل.

5. كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني.

6. لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زمالة "م.م" أن تؤيد أو تمويل أو تعير اسم زمالة "م.م" لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا يتسبب المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي.

7. يجب على كل مجموعة من زمالة "م.م" أن تدعم نفسها ذاتياً

- بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية.
8. زمالة المدمنين المجهولين NA يجب أن تبقى للأبد غير مهنية، لكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالة متخصصة.
9. زمالة "م.م" بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسؤولة مباشرة نحو من تخدمهم.
10. زمالة المدمنين المجهولين NA ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يجر اسم زمالة "م.م" في أي جدل علني.
11. إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الترويج؛ فنحتاج دائماً أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة، الإذاعة، والأفلام.
12. المجهولية هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا، فلنتذكر دائماً وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.

إن فهم هذه التقاليد يأتي ببطء مع مرور الوقت. ونحن نلتقط المعلومات من خلال التحدث إلى الأعضاء وزيارة المجموعات المختلفة. وغالباً ما يحدث ذلك بعد الاندماج في الخدمة حتى يقول أحدهم أن "التعايف الشخصي يعتمد على وحدة زمالة المدمنين المجهولين NA" وأن هذه الوحدة تعتمد على مدى حسن اتباعنا لتقاليدنا.

إن التقاليد الاثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين NA غير قابلة للتفاوض. وهي الإرشادات التي تحافظ على حياة الزمالة وحريتها. واتباع هذه الإرشادات في تعاملنا مع الآخرين والمجتمع ككل، نتفادى العديد من المشاكل. ولا يعني هذا أن تقاليدنا تمحو كل المشاكل. إذ يظل من الواجب

علينا مواجهتها كلما ظهرت: مشاكل الاتصال واختلاف الآراء والخلافات الداخلية والمشاكل مع الأفراد والمجموعات خارج الزمالة. ومع ذلك، عندما نُطبِّق هذه المبادئ فتحن نتفادى بعضاً من هذه المآزق.

معظم مشكلاتنا تشبه تلك التي واجهها من سبقونا. وقد أدت خبراتهم الصعبة التي اكتسبوها إلى ميلاد هذه التقاليد. وقد أثبتت تجاربنا أن هذه المبادئ صالحة اليوم تماماً كما كانت وقت صياغة هذه التقاليد. إن تقاليدنا تحمينا من أي قوة داخلية أو خارجية قد تدمرنا. فهي في واقع الأمر الرابطة التي تربطنا ببعض، ولا يمكن أن تنجح هذه التقاليد إلا من خلال الفهم والتطبيق.

ISBN9781557761439