

# الدرس الثامن عشر : مجموعات الإثني عشرة خطوة و كيف نستفيد منها ؟

ما هو الخطأ في مجموعات الإثني عشرة خطوة ؟ و ما هو الحق الذي معها ؟

في الدرس الماضي تحدثنا عن تجربة أليكس خلال فترة الانتكاس وكيف انتهى به الأمر إلى برنامج الإثني عشر خطوة . وسناقش بإذن الله في هذا الدرس و الذي يليه كيف أنه من الممكن أن تكون الخطوات الإثني عشرة مفيدة لك .

يقول أليكس : و لكن في نفس الوقت أنا أريد منك أن تكون حذرا جدا مع برنامج الإثني عشر خطوة لأن هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة و الأكاذيب المتعلقة بهذا البرنامج تبدو بصورة مباشرة جدا و صريحة . هذا هو السبب الذي يجعلني أطلب منكم أن نتذكر دائما أن: نأخذ ما يصلح لنا ، و نترك الباقي خلف ظهورنا .

و يكمل كلامه فيقول : اسمحوا لي أن أشير أولا إلى بعض من الأشياء التي أعتقد أنها خاطئة فيما يتعلق بالمدمنين المجهولين .

**ما هو الخطأ في برنامج الإثني عشرة خطوة ؟**

**1. منهج برنامج الإثني عشرة خطوة لبيل لم ينجح بشكل جيد ( في رأيي ) .**

يقول أليكس : مشكلتي الكبرى مع بيل - و الذي هو مؤسس برنامج الإثني عشرة خطوة لعلاج مدمني الخمر- هي أنه ( في رأيي ) كان مدمنا للجنس . و ذكر أليكس اقتباسا من مقابلة أجريت مع توم باورز و هو الرجل الذي ساعد بيل في كتابة كتابه الثاني " سيرة مدمني الخمر المجهولين " تؤكد ذلك و أنا لا أرى داعيا لذكرها هنا فهي لا تهمنا كثيرا و لكنني فهمت منها أن بيل نفسه بعد أن

تخلص من إدمان الخمر ظل مدمنا للجنس و العياذ بالله و هذا ما تسبب في هجر صديقه توم له بعد أن حاول معه سنوات طويلة لترك العلاقات المحرمة و الاهتمام بزوجته لكنه فشل فافترقا .

## 2. الناس التصقوا بالماضي و قبلوا أي شيء قاله بيل قبولا أعمى

إذا ذهبت إلى اجتماع الاثنى عشرة خطوة ، فسوف تجد أن الكثير من الناس يقرأون أدبيات الاثنى عشرة خطوة و هما " كتابين " قراءة دينية و كأنها دين ثم تحولت لتصبح مصدرا للمعرفة .

يقول أليكس : أنا أحب هذه الكتب أيضا فهي تحتوي على الكثير من النقاط الجيدة. إنها ساعدتني على أكون متزنا رصينا . لكنهم بعيدون عن الكمال. وأنا أعتقد أنه من المهم أن ننظر إليها من منظور تاريخي بالنظر إلى المؤلفين الذين كتبوا تلك الكتب بالإضافة إلى ذلك أعتقد أن هناك العديد من الكتب الجيدة الأخرى التي تستحق القراءة والدراسة كذلك.

هذه النقطة هي سيئة أيضا لأن الناس يتجاهلون كل من الاكتشافات العلمية و الوسائل الروحية الأخرى التي تم القيام بها من قبل أشخاص آخرين في الماضي وفي الحاضر.

أخيرا و ليس آخرا، فإن هذا يجبر الناس على التكرار المستمر لبعض المعتقدات التي ربما تكون خطأ، والتي يمكن أن يكون لها تأثير مخيف جدا عندما يُنظر إليها من خلال [النموذج الرائع](#) الذي تحدثنا عنه في السابق .

## 3. إنها تخيف الناس الذين يطلبون المساعدة بعيدا عنها .

ببساطة، فإن لقاءات خطوات لقاءات الاثنى عشرة خطوة غريبة قليلا . فإنها تبدو و كأنها عبادة ، و أنها تخيف الناس إذا ابتعدوا عنها ، و تجبرهم على أن يعانون من تلقاء أنفسهم ، حتى يصيبهم اليأس فيطلبوا المساعدة. ففي الكثير من الأوقات، الناس لا يعودوا لطلب المساعدة إلا بعد أن يفقدوا الزواج أو الوظيفة، أو الحرية .

و مع ذلك، فهناك العديد من الأشياء التي أعتقد أنها صحيحة مع

برنامج الاثنى عشرة خطوة .

و أضيف أنا خطأين آخرين في برنامج الإثنتى عشرة خطوة و هما

#### 4- الاختلاط

إن تلك الاجتماعات تكون مختلطة ذكورا مع إناث ، و ليس فيها فصل بين الجنسين ، و هذا خطر ، و لا يجوز شرعا فيه ما لا يخفى على أحد ضرره و إن كان ضرره ثابت في الأحوال العادية الحياتية اليومية فهو في تلك الاجتماعات أكد ، و بلا مجال للشك ، فكيف ينفع علاج لإدمان الإباحية و أنت تأتي بالمتسبب و تضعه مع الذي يعاني من عدم تركه و عدم قدرته على فراقه، هذا ضرب من الجنون ، و لن ينفع علاج معه ، و إن جادلوا ، ناهيك عما يدور من حوارات بين الطرفين في أمور غاية في الحساسية فيحدث ما لا يُحمد عقباه فالحذر الحذر.

#### 5- لا قيمة لتوحيد الله عندهم

فاله في خطواتهم و الذي ذكر كثيرا كما ذكرت من قبل لا يعني الله الذي لا إله إلا هو و لكن الذي فهمته هو إلهك الذي تعبده كل حسب فهمه نسأل الله العافية

ف(الله ) جل جلاله هو الاسم الجامع للأسماء الحسنی ، ويعني في لسان العرب، المألوه، أي المعبود المستحق للألوهية، و هي العبادة ، كما قال تعالى: (و هو الله في السموات و في الأرض) أي: المعبود في السماوات و المعبود في الأرض.

والتأله في لسان العرب التعبد.

فمعنى اسم الله: هو الإله الذي تأله الخلائق محبة وتعظيمًا وخضوعًا .

وهو الإله الجامع لجميع صفات الكمال والجلال والجمال؛ فله الأسماء الحسنی والصفات العلی:

- فهو العليم الذي أحاط علماً بجميع خلقه.

- القدير الذي لا يعجزه شيء.

- السميع الذي يسمع كل صوت مهما دق، لا تختلط عليه الأصوات، ولا تختلف عليه اللغات، يعلم منطلق كل شيء، ولا يشغله سمع عن سمع.

- والبصير الذي يبصر كل شيء، ولا يحجب بصره شيء، ولا منتهى لبصره جل وعلا.

- وهو المجيد الجامع لصفات المجد والعظمة والكبرياء والعزة.

- وهو الغني الذي له كل شيء، وبيده ملكوت كل شيء، مالك الملك، وبيده خزائن السموات والأرض.

- وهو الواحد القهار، والعزيز الغفار، والقوي الجبار، والكريم الوهاب، والحليم التواب، والرحمن الرحيم.

- وهو العظيم الذي له جميع معاني العظمة؛ عظيم في ذاته، عظيم في مجده، عظيم في قوته وبطشه، عظيم في كرمه وإحسانه ورحمته، عظيم في حلمه ومغفرته.

- وهكذا سائر الأسماء الحسنی والصفات العلی

فهذا هو ربنا جل وعلا وهو الله الذي له الأسماء الحسنی والصفات العلی.

فمعنى اسم (الله) يشتمل على معنيين عظيمين متلازمين:

المعنى الأول: هو الإله الجامع لجميع صفات الكمال والجلال والجمال.

المعنى الثاني: هو المألوه أي المعبود الذي لا يستحق العبادة أحد سواه.

فأقول لهم: " قُلِ اللّٰهُ اَعْبُدُوْهُ مُخْلِصًا لِّسَّهٖ دِيْنِيْ ، فَاَعْبُدُوْا مَا شِئْتُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ ۗ قُلِ اِنْ الْاَخْسَرِيْنَ اَلَّذِيْنَ خَسِرُوْا اَنْفُسَهُمْ وَاَهْلِيْهِمْ يَوْمِ الْقِيَامَةِ ۗ اَلَا ذٰلِكَ هُوَ الْاَخْسَرٰنُ الْمُبِيْنُ "

ما هو الصواب في برنامج الاثنى عشرة خطوة؟

1. إنها عبارة عن مجموعة للدعم الاجتماعي.

يقول أليكس : كنت محاطا بالناس الذين يمرون بنفس التجربة التي كنت أمر بها . ليس من غير المألوف للمدمنين أن يكونوا معزولين اجتماعيا . بالنسبة للكثيرين، و أنا منهم، فإنها كانت مكانا آمنا ، لتعلم الاتصال مع الآخرين وتكوين صداقات .

♦ بالطبع صداقات مع نفس الجنس و إلا نكون قد وقعنا في نفس المشكلة التي نحاول حلها و هي إدمان الإباحية فالاختلاط هو احد الأسباب الرئيسية للوقوع في فح الإباحية ثم إدمانها بلا شك .

## 2. علاج جماعي آمن

هناك قول مأثور في برنامج الاثنى عشرة خطوة يقول : " أنت فقط مريض كأسوأ الأسرار التي لديك " . في الواقع إنه لا يمكنك مشاركة بعض الأسرار الخاصة بك مع أي شخص فتوفر لك الاثنى عشرة خطوة مكانا آمنا لتبادل الآراء مع ما يجري لك في حياتك . وأنا أعلم أنه من الممكن من خلالها أن أجد صديقا صادقا يشعر بمحتي و يقدم لي النصيحة و المشورة و يكون قادرا على التواصل مع تجربتي .

♦ و أنا أود حقيقة توفير مثل تلك البيئة و لكن ربما بشكل مختلف يناسب معتقدتنا و أعرافنا و عبر السكايب مثلا نلتقي خلالها سويا في لقاء أسبوعي نتبادل الآراء حول ما نواجهه من صعوبات في سبيل النجاة من هذا الإدمان و أنا أعتقد أنها ستكون فكرة رائعة نلتقي فيها على الحب في الله نساعد بعضنا البعض على القرب من الله و التعافي من هذا المرض أليست فكرة جيدة ، حسنا سأقوم بدراسة تلك الفكرة و نبدأ في تطبيقها بعد الفراغ من تلك الدورة إن شاء الله، و إلى أن يحين ذلك الوقت يا ليتكم تكتبوا تعليقاتكم في صورة مقترحات حول تطبيق تلك الفكرة بشكل أو بآخر حسب رؤية كل شخص منكم .

## 3. تشجيع أخلاقي

في بعض الأحيان يمكن لإدماننا أن يكون مدمرا للغاية، و لذلك فمن المشجع جدا أن نرى الآخرين الذين تمكنوا من البقاء متزنين لفترة طويلة من الزمن فيشجعونا على ذلك .

بالإضافة إلى ذلك، فإنها توفر مجموعات لرصد التقدم المحرز الخاص

بك. عن طريق إعطائك فرصة للإعلان عن مقدار الوقت الذي كنت رصينا فيه ، والاحتفال بالإنجاز الخاص بك.

#### 4. المشورة و الخبرة المجانية

بينما كنت أنتقد برنامج الاثنى عشرة خطوة فانا أريد الثناء عليهم لتقليد آخر فعادة بعد الفراغ من قراءتهم فإن الأعضاء يتجهون لمشاركة بعضهم البعض الآراء و هذا الجزء هو مفيد للغاية ، لأنك ستحصل على التعلم من خبرة الآخرين .

فبعد الاجتماع، تحصل على فرصة للتفاعل مع الأعضاء الآخرين، والذي يتيح لك فرصة الحصول على بعض ردود الفعل عن الصراعات الشخصية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن معظم أعضاء الخطوات الاثنى عشرة الذين لم يزالوا يعانون في البداية يطلبون من أحد الأفراد الأكثر خبرة ليكون الكفيل أو الراعي لهم حتى يستقيموا .

#### 5. البنية التحتية لهم متواجدة

مجموعات الاثنى عشرة خطوة هي منظمات ضخمة. لديهم الآلاف من الأشخاص ، و هاتف، و لديهم اجتماعات تتم عبر الإنترنت في جميع أنحاء العالم. و يتم تنظيم معظم هذه الاجتماعات من خلال العمل التطوعي و التبرعات.

و بعبارة أخرى، ليست هناك حاجة لإعادة اختراع العجلة. فهناك بالفعل مجموعة لدعم الأفراد يمكن لأي شخص الذهاب إليها و الحصول على الدعم منها .

#### 6. يوفر برنامج منظم للعمل

سبب تسمية الاجتماع باجتماع الاثنى عشرة خطوة هو أنه تاريخيا قد أخذ بيل دبليو ست خطوات من مجموعة أكسفورد وتحولت إلى إثنى عشرة بمساعدة من أعضاء جماعته إلى 12 خطوات للمدمنين المجهولين .

و خلال السنوات الخمسين الماضية تم تفسير هذه الخطوات آلاف المرات من قبل الآلاف من الناس. وهذا ما سمح لهم بتطوير سلسلة من التمارين المفيدة جدا.

و على الرغم في رأيي أنها بعيدة عن الكمال ، فهي بالتأكيد جيدة بما فيه الكفاية و توفر أداة عظيمة يتمكن المدمن من خلالها من الحفاظ على تعافيه .

كان هذا رأي أليكس في مجموعات الاثنى عشرة خطوة ، أما أنا فلم يسبق لي أن زرت أيا من هذه المجموعات في بلادنا و لا أعلم كيف تدار ، و لكنني أنقل لكم فقط معلومات عن تلك المجموعات ليكون لديكم الفكرة و المعرفة بها و للتأكيد على أن العلاج الروحي و الجماعي و المشاركة في التعافي بين المجموعة ذات الاهتمام المشترك مهمة جدا .

فقد قدمت لحضراتكم مميزات و عيوبها فأنا آمل أن يكون في بلادنا المسلمة مثل تلك المجموعات بشرط أن تؤسس على أسس شرعية كما بينت حتى تأتي بثمارها المرجوة .

و في الدرس القادم بإذن الله سنعرض لحضراتكم الهيكل الأساسي لبرنامج الاثنى عشرة خطوة لنتعرف على ما يجري هناك بالضبط

يوم رائع و جميل !

بارك الله فيكم و حفظكم ♥