

12 Spor Marijuana Anonymous

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart kannabis og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við fórum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningskil í lífi okkar.
5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarrestina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við restina.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum yfirsjónir okkar umsvifalaust.
11. Við leitumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.
12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum kannabisfíklum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

12 Spurningar Marijuana Anonymous

Eftirfarandi spurningar gætu hjálpað þér að ákveða hvort Kannabis sé vandamál í þínu lífi

1. Er ekki lengur skemmtilegt að reykja Kannabis?
2. Reykir þú einhvertíman einn?
3. Finnst þér erfitt að hugsa þér lífið án Kannabis?
4. Velur þú þér vini út frá kannabisnotkun þinni?
5. Forðast þú að takast á við vandamál þín með því að reykja kannabis?
6. Reykir þú kannabis til þess að ráða við tilfinningar þínar?
7. Veldur kannabisnotkunin því að þú lifir í þínum eigin einangraða heimi?
8. Hefur þér mistekist að standa við loforð um að minnka eða hafa stjórn á kannabisneyslu þinni?
9. Hefur kannabis notkun þín komið niður á minni, einbeitingu eða hvata?
10. Þegar efnið er að klárast finnurðu þá fyrir kvíða eða ótta um hvernig sé hægt að ná í meira?
11. Skipuleggur þú líf þitt í kring um kannabisneyslu þína?
12. Hafa vinir þínir eða ættingjar einhverntíman talað um að kannabisreykingar þínar séu að skaða sambandið þitt við þau?

Ef þú sagðir já við einhverjum af ofangreindum spurningum, þá ert þú á réttum stað!

Fyrir nýliðann



Marijuana Anonymous

12 spora kerfi fyrir kannabisfíkla

Þessi bæklingur er fyrir þá sem eru að koma í M.A. samtökin í fyrsta skiptið. Við höfum reynt að svara nokkrum algengum spurningum frá nýliðum.

Er ég kannabisfíkill?

Ef það reynist þér erfitt að hafa stjórn á neyslu þinni, ef þú hugsar um að neyta Kannabis jafnvel þegar þú ert ekki að nota það eða ef þú hefur brotið loforð til sjálfs þíns og annarra um að minnka eða hætta neyslu, þá ert þú mögulega fíkill. Aðeins þú sjálf/ur ákveður það. Enginn í M.A. samtökunum ákveður það fyrir þig.

Hvað eru M.A. samtökin?

M.A. samtökin eru félagsskapur karla og kvenna sem hafa misst stjórn á kannabisneyslu sinni og telja vandamál sín sprottin beint eða óbeint til Kannabis. Við deilum með okkur reynslu, styrk og vonum svo við getum leyst sameiginlegt vandamál okkar og hjálpað öðrum fíklum að öðlast frelsi frá kannabisfíkn sinni. Kerfið okkar er byggt á Tólf Sporakerfi A.A.

Hvernig getur innganga mín í M.A. samtökin hjálpa mér með kannabisneyslu mína?

Í M.A. vitum við hvernig það er að missa stjórn á kannabisneyslu sinni og að geta ekki hætt henni þrátt fyrir allskyns loforð og heitstrengingar. Eina skilyrðið fyrir því að hjálpa öðrum er að vera hættur að nota sjálf/ur. Fyrst að við gátum það, þá getur þú það líka! Þetta er stuðningurinn sem meðlimir í M.A. samtökunum bjóða hvor öðrum upp á og það er bakhjarl árangurs í prógramminu.

Ef ég geng í samtökin þarf ég þá að hætta að drekka áfengi og nota önnur vímuefni?

Eina skilyrðið fyrir inngöngu í M.A. samtökin er löngun til að hætta að nota kannabis. Hins vegar höfum við komist að því að til þess að öðlast bata þá þurftum við að skoða notkun okkar á öðrum vímuefnum ásamt áfengi.

Hvað gerist á M.A. fundi?

Fólk ræðir vandamál sín tengdum kannabis, hvað þau gerðu til þess að öðlast bata og hvernig líf þeirra er í dag. Við höfum komist að því að sem hópur náum við árangri fyrir okkur sjálf sem við reyndum lengi sem einstaklingar að ná, en það mistókst hjá okkur endurtekið.

Hverjar eru skuldbindingar mínar fyrir því að mæta á fundi?

Engar. Það er ekkert skjalfest og þú þarft ekki að fletta ofan af neinu um sjálfan þig ef þú vilt það ekki. Það mun heldur enginn angra þig ef þú ákveður að koma ekki aftur.

Hvað gerist ef ég hitti einhvern sem ég þekki í M.A. samtökunum?

Samfélagið í M.A. er nafnlaust og leynilegt. Þau sem við sjáum og það sem við heyrum á fundum er trúnaðarmál. Fólk sem þú þekkir og sérð á fundum er þar af sömu ástæðum og þú, og þau munu virða nafnleyndina.

Hvað kostar mikið að vera í M.A.?

Ekkert. Það eru engin gjöld eða skyldur. Fundirnir borga reikningana sína með frjálsum framlögum meðlima okkar. Potturinn er látinn ganga á hverjum fundi undir framlög. Marijuana Anonymous eru algjörlega sjálfbær.

Eru M.A. samtökin trúarsamtök?

Nei, og eru heldur ekki í neinni tengingu við trúfélög, sértrúarsöfnuði, stjórnmálaflokka, ríkisstofnanir eða neitt álfka.

Er mikið talað um Guð?

Flestir félagar í M.A. fara að trú á mátt sem er þeim æðri. Sumir kalla þennan mátt Guð. Það er nóg pláss í samtökunum fyrir allar skilgreiningar á trú eða engar skilgreiningar á trú.

Halda meðlimir í M.A. áfram að mæta á fundi eftir að þeir eru læknaðir?

Við trúum ekki á lækningu við kannabísfíkn, of mörg okkar hafa fallið. Okkur finnst það nýttast okkur að mæta á fundi til að viðhalda bata. Með því að deila vandamálum okkar með öðrum gefum við hvort öðru kjarkinn til að forðast kannabis „einn dag í einu.“

Hver er leiðin til bata?

Tólf sporin eru prógrammið. Markmið tólf sporanna eru að hjálpa okkur að þróa samband við okkar æðri mátt, að bæta samband okkar við aðra og að hjálpa okkur að finna til æðruleysis. Það er mælt með því að þú mætir á eins marga fundi og þú getur og notir ekki á milli funda. Við mælum með að þú fái símanúmer hjá öðrum félögum og hringir í þá milli funda, sérstaklega ef þú hefur löngun í vímuefni. Við mælum einnig með að þú fái þér trúnaðarmann eins fljótt og hægt er.

Hvað er trúnaðarmaður og hvernig finnur maður hann?

Trúnaðarmaður er einhver sem deilir reynslu sinni, styrk og vonum með þér. Trúnaðarmaður mun hjálpa þér að skilja tólf sporin og mun leiða þig á veg til bata. Þér er frjálst að biðja hvern sem er um að vera trúnaðarmaður þinn, en okkar reynsla sýnir að það virkar best þegar menn eru trúnaðarmenn fyrir menn og konur eru trúnaðarmenn fyrir konur.