



# Addiction Recovery Program

---

## Pagpili ng Sponsor

Ang pakikipagtulungan sa isang sponsor ay makapagpapabilis sa iyong paggaling. Masusuportahan ka ng sponsor sa iyong pag-unlad at determinasyong daigin ang mga hamon, labis-labis na pagdepende sa iba, o adiksiyon na kinkakarap mo. Hindi ka nag-iisa sa iyong paglalakbay tungo sa pagbangon; ang mga sponsor ay mga taong maaaring “nahahandang ... aliwin yaong mga nangangailangan ng aliw, at tumayo bilang mga saksi” (Mosias 18:9). Isaalang-alang ang pakikipagtulungan sa isang sponsor sa lalong madaling panahon.

### ANO ANG ISANG SPONSOR?

Ang sponsor ay isang taong nadaig na ang kanyang mga hamon sa pamamagitan ng paggawa sa 12 hakbang. Maaaring nauunawaan nila ang mga partikular na mga bagay na may kinalaman sa pagdaig sa mga hamon kahit na maaaring hindi mo alam ang mga ito. Nariyan ang sponsor para tulungan kang ilagay sa “tamang perspektibo [ang buhay at iwasang] palakihin o paliitin ang [iyong] pananagutan” (*Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon*, 29). Ang sponsor ay hindi nilayong maging matalik na kaibigan o mental health professional mo. Ang papel na ginagampanan ng isang sponsor ay ang tulungan kang gawin ang mga hakbang sa pagrekober.

### PAGHAHANAP NG ISANG ISPONSOR

Sa Addiction Recovery Program ng Simbahan, hindi itinalaga sa iyo ang sponsor. Maaaring isaalang-alang ng bawat miyembro ang pagkakaroon ng sponsor sa paraang akma sa kanyang indibiduwal na karanasan, pangangailangan, at personalidad. Ang pagkakaroon ng sponsor ay pinagdedesisyunan mo, ng sponsor, at ng Panginoon.

Maaaring nakakatakot ang paghahanap ng isang sponsor, ngunit matutulungan ka ng iba. Ang pinakamainam na paraan para makahanap ng sponsor ay sa pamamagitan ng pagdalo sa mga recovery meeting. Ang mga taong may katulad na mga hamon ay kadalasang may mas malaking kakayahan na makiramay sa iyong paghihirap. Ang sumusunod na mga ideya ay maaaring makatulong sa paghahanap ng angkop na sponsor:

1. Humingi ng espirituwal na patnubay mula sa Ama sa Langit sa pamamagitan ng panalangin at pag-aayuno kung sino ang maaaring maging sponsor mo.
2. Isaalang-alang ang isang tao na gumugol na ng sapat na panahon sa pagrekober at nagawa na ang 12 hakbang.
3. Makinig habang ibinabahagi ng mga tao ang kanilang mga karanasan sa pagrekober at isipin kung kanino ka maaaring makaugnay.
4. Ang mga Group Leader at Facilitator ay maipakikilala ka sa angkop at handang mga kandidato.

---

*Ang pakikipagtulungan sa isang sponsor ay makapagpapabilis sa iyong paggaling.*

- 
5. Tanungin ang isang taong sa palagay mo ay karapat-dapat.
  6. Dapat kang pumili ng sponsor na kapareho mo ng kasarian (kung hindi kayo magkamag-anak).
  7. Sa iyong pagsisimula sa proseso ng pagbabago, maaaring maging mahina ka sa pisikal, emosyonal, at espirituwal na aspekto. Iwasang umasa nang husto sa iyong sponsor.
  8. Maaari mong hilingin sa isang tao na maging pansamantalang sponsor mo. Maaari kang magpalit ng sponsor anumang oras.

## PAGIGING EPEKTIBONG SPONSOR

Ang pagiging sponsor ay isang mahalagang paglilingkod habang ibinabahagi mo ang iyong sariling karanasan, pananam-palataya, at pag-asa na natagpuan mo habang ginagawa ang 12 hakbang sa pagrekober at paggaling sa pamamagitan ng Tagapagligtas na si Jesucristo. Ang mga sponsor ay nagtatanong ng magagandang tanong, nagpapaalam ng mga resource, nagbabahagi ng praktikal na tulong kung paano gawin ang mga hakbang, at naghihikayat sa mga iniisponsor-an nila na dumalo sa mga miting. Nauunawaan ng sponsor na maaaring makatulong ang iba sa pagrekober ng isang tao at hindi magdaramdam kung ang mga iniisponsor-an nila ay humingi ng suporta mula sa iba o pumili ng ibang mga sponsor. Nasa ibaba ang ilang alituntunin para maging isang epektibong sponsor:

1. **Unahin ang Diyos bago ang lahat ng iba pa.** Palaging alalahanin ang Diyos at tulungan ang mga iniisponsor-an mo na umasa sa Kanya. Mag-ingat na huwag umasa nang husto sa iyo ang mga taong iniisponsor-an mo. Ang iyong responsibilidad ay hikayatin ang iba na lumapit sa Ama sa Langit at sa Tagapagligtas upang magabayan at mapalakas sila. Ang tungkulin mo ay ibahagi ang mga karanasan mo ng pagsampalataya at pag-asa upang matulungan ang taong sinusupportahan mo na madama na siya ay minamahal at sinusupportahan ng biyaya ng Diyos.
2. **Maging isang taong aktibo sa pagrekober.** Ang isang sponsor ay dapat nakarekober na sa loob ng sapat na panahon bago maging sponsor ng sinuman (karaniwang 12 buwan o mas mahaba pa) at dapat aktibong isinasabuhay at pinag-aaralan ang mga alituntunin sa pagrekober. Maaari kang makadama ng dagdag na alalahanin sa sarili mong pagrekober kapag nagsimula ka nang maging sponsor ng ibang tao. Ingatan na hindi malagay sa alanganin ang sarili mong paggaling dahil sa pag-isponsor ng iba. Ang isang sponsor ay inaalaan ang sarili at humihingi ng tulong o suporta kapag kailangan.
3. **Maging mapagpakumbaba.** Ipinaliwanag sa *Isang Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon*: "Sa paglilingkod mo sa iyong kapwa, pananatilihin mo ang kababaang-loob sa pagtutuon sa mga alituntunin ng ebanghelyo at kaugalian na iyong natutunan" (76). Kalaunan ay binanggit dito na "huwag mong isipin na mas magaling o mas mabait ka kaysa sa iba" (77). Bilang sponsor, ang tungkulin mo ay gamitin ang iyong mga kakayahan sa pagbibigay ng suporta at patnubay.
4. **Igalang ang kalayaang pumili ng iba at magtiyaga.** Nagiging epektibo ang pag-isponsor "sa pamamagitan ... ng paghihikayat, ng mahabang pagtitiis, ng kahinahunan at kaamuan, at ng hindi pakunwaring pag-ibig; sa pamamagitan ng kabaitan, at dalisay na kaalaman" (Doktrina at mga Tipan 121:41-42). Iwasang magbigay ng payo o subukang baguhin ang iba sa anumang paraan. Tulungan ang iba na isaalang-alang ang mga alituntunin at gawain at pagkatapos ay suportahan sila kapag gumagawa sila ng sarili nilang mga desisyon. Igalang ang kanilang kalayaang pumili at umasa na tutulungan sila ng Panginoon kapag lumapit sila sa Kanya. Maaaring hindi pa handang magbago ang taong tinutulungan mo. Maaaring balikan pa rin niya ang masasamang kaugalian at hindi kaagad sumunod sa mga alituntunin at gawain tungo sa taos-pusong pagbabago. Kailangang maging mapagpasensiya sa iba ang isang sponsor habang naglalakbay sila tungo sa paggaling.

- 
5. **Maglingkod nang hindi iniisip ang sarili.** Ang paglilingkod nang hindi iniisip ang sarili ay hindi naghihintay ng anumang kapalit. Ang sponsor ay dapat magkaroon ng malaking kakayahan na umunawa at kahandaang maglaan ng oras at pagsisikap sa mga taong iniisponsor-an nila. Iwasang maghangad ng papuri, paghanga, katapatan, o iba pang pampalubag-loob mula sa mga pinaglilingkuran mo.
  6. **Isagawa ang mga personal na tungkulin mo.** Ang pagiging sponsor ay hindi nangangahulugan na dapat mong ibigay ang lahat ng oras at resource mo sa mga iniisponsor-an mo. Maaari kang magpakita ng halimbawa ng kahalagahan ng pagkakaroon ng tamang distansiya sa relasyon sa pamamagitan ng pagtupad sa iba mo pang mga tungkulin, kabilang na ang sa iyong pamilya, sa Simbahan, sa trabaho, at sa sarili mo. Tandaan ang payo na ibinigay sa Mosias 4:27: “At tiyakin na ang lahat ng bagay na ito ay gagawin sa karunungan at kaayusan; sapagkat hindi kinakailangan na ang tao ay tumakbo nang higit na mabilis kaysa sa kanyang lakas.”
  7. **Maging madasalin.** Sa tuwing pipiliin mong maging sponsor ng isang tao, hingin ang patnubay ng Panginoon para malaman kung aling mga alituntunin o gawain ang lubos na makatutulong sa kasalukuyang mga pangangailangan ng indibiduwal. Ipagdasal palagi kung paano ka makapaglilingkod at laging hilingin na gabayan ka ng Espiritu.
  8. **Maging saksi sa katotohanan.** Maaari kang makadama ng pahiwatig na magbahagi ng mga karanasan para maipaalam sa iba na nauunawaan mo sila. Maaari ka ring magpatotoo tungkol sa Tagapagligtas at sa Kanyang nakapagpapagaling na kapangyarihan. Ang katotohanan na ang Diyos ay Diyos ng mga himala ay isang susi (tingnan sa Moroni 7:29). Ang pagbabahagi ng iyong patotoo tungkol sa Kanyang awa at biyaya ay maaaring maging isa sa pinakamahalagang paglilingkod na maibibigay mo.
  9. **Panatilihin ang tiwala ng iba.** Bilang sponsor, responsibilidad mong protektahan ang privacy ng iba. Ang pagpapanatiling tago ng pangalan at ng iba pang impormasyon ay mahalagang alituntunin sa pagpapalakas ng kakayahan mong mag-isponsor at tumulong sa iba.

