

مقدمه کتاب دوازده قدم "الانان"

گروه های خانواده الانان به عضویت در آمدن بستگان و دوستان افراد الکلی است که به منظور رفع مشکلات مشترکشان، در میان گذاشتن تجربه، نیرو و امید به گرد هم می آیند. ما معتقد هستیم که الکلیسم یک بیماری خانوادگی بوده و این که رفتارهای تغییر یافته می تواند به... بهبودی کمک کند. گروه الانان وابسته به هیچ بخش، گروه، سازمان و گروه های سیاسی نمی باشد. در هیچ یک از مباحثات داخل نشده و هیچ امری را تأیید یا تکذیب نمی کند. هیچ مبلغی برای عضویت در نظر گرفته نمی شود. الانان خودکفا بوده و با کمک های داوطلبانه اعضاء اداره می شود. الانان تنها یک هدف دارد و آن کمک به خانواده های الکلی هاست. ما با پیروی از قدم های دوازده گانه، دادن قوت قلب و درک الکلی ها و همچنین استقبال از خانواده های الکلی و سعی در آرام کردن آنها به این هدف می رسیم.

مقدمه

مسیرهای بهبودی در خلال قدمها، سنت ها و مفاهیم دوازده گانه، اساس مطالعه اعضا گروه ها می باشد. و از تجربه، نیرو و امید صدها عضو الانان گردآوری شده است. این کتاب جامع اعضاء الانان را در سطح جهانی راهنمایی خواهد کرد. بطوری که آنها این سه مبحث برنامه مان را مطالعه کرده و آن را در زندگی شان بکار ببندند.

علامت الانان تشکیل شده از مثلثی با یک دایره داخل آن و سه ضلع مثلث با سه مبحث برنامه مان (قدمها، سنت ها و مفاهیم دوازده گانه) نشان داده شده است. بهبودی با پذیرش قدمها، اتحاد و یکپارچگی با پذیرش سنت ها و سرویس دهی و خدمت با پذیرش مفاهیم دوازده گانه بوقوع می پیوندد. برای بقاء مثلث وجود هر سه ضلع ضروری است.

درست همانطور که یک سه پایه برای ایستادن نیازمند هر سه پایه است. دایره داخل مثلث توسط برخی از اعضاء الانان به دایره خوش آمدگویی تغییر شده که حامل پیام امیدواری برای بسیاری از خانواده ها و دوستان افرادی است که با بیماری الکلیسم زندگی کرده یا زندگی می کنند. در این نشان ساده، اصول معنوی را پیدا می کنیم که ما را در مشکل مشترکمان متحد می سازد.

بهبودی از اثرات بیماری خانوادگی الکلیسم. در این اواخر همسران الکلی های گمنام اغلب در اماکنی مانند مدرسه یا کلیسا منتظر میشوند تا جلسات همسران الکلی شان پایان یابد. همچنین اعضاء این خانواده ها پیرامون مشکلات فردی شان با یکدیگر صحبت می کردند. آنها فهمیده بودند که بخاطر زندگی کردن با یک الکلی تأثیر یافته و محتاج کمک هستند. بجز این لازم بود تا در تجربه، امید و نیروی یکدیگر سهیم باشند. از این رو گروه های خانوادگی در اطراف ایالات متحده شروع به گسترش کرد.

در سال 1951 نام گروه های خانواده الانان با توجه به آرای گروه انتخاب شد. بزودی قدم های دوازده گانه و سنت های دوازده گانه از AA اقتباس شده و تصویب شد. در سال 1970 با تصویب مفاهیم دوازده گانه، مثلث بهبودی الانان برای خانواده و دوستان الکلی ها تکمیل شد. زندگی کردن با اثرات بیماری الکلیسم می تواند ویرانگر باشد. اگرچه در طول بکارگیری قدمها، سنت ها و مفاهیم دوازده گانه برای مردم اطراف جهان راه جدیدی برای زندگی در نظر گرفته شد، اعم از اینکه افراد الکلی هنوز مصرف می کنند یا نمی کنند.

الانان برای یک برنامه معنوی براساس اصول یافت شده در سه مبحث یاد شده می باشد. هر شخصی که تحت تأثیر نوشیدن فرد دیگری واقع شده در انجمن ما پذیرفته می شود. افراد با مذاهب مختلف به همان میزان افراد بدون مذهب قادر خواهند بود تا کمک خود را از الانان دریافت کنند.

ما فهمیده ایم که بهبودی ما براساس شناخت یک نیروی برتر از خودمان و همچنین اجزاء اصول قدمها، سنت ها و مفاهیم دوازده گانه در زندگی مان می یابد. خوشبختانه تعداد زیادی از ما فهمیده ایم که نه تنها قدمها،

سنت ها و مفاهیم دوازده گانه به بهبودی ما بخاطر زندگی کردن با الکیسیم کمک می کند، بلکه آنها ما را به یک راه جدید زندگی که مملو از عشق و آرامش است، راهنمایی می کند. همچون تازه واردین الانان، تعدادی از ما با مفهوم بیماری خانوادگی پایمال می شویم.

بزودی چیزهایی درباره قدم های دوازده گانه یاد می گیریم. ما می شنویم که کارکردن این قدمها مسیری برای بهبودی فردی ماست. در طول مطالعه قدمها، به ما گفته می شود که ما راه های جدیدی برای بدست گرفتن زندگی مان خواهیم آموخت. خواهیم فهمید که ما مسئول سعادت و خوشی خودمان هستیم و اینکه نمی توانیم مردم دیگر را کنترل کنیم. در اوایل که به جلسات می آییم ممکن است مطالب کمی درباره سنت ها بشنویم، یک، یا همه اینها ممکن است در جلسات گروهمان خوانده شود. بعضی از گروه های ماهانه جلسات سنت ها را برپا می کنند.

همانطور که بیشتر به جلسات می آئیم و با خدمات گروه مان بیشتر همکاری می کنیم، چیزهای بیشتری در مورد اصول، اتحاد و یکپارچگی اعضا با توجه به سنت ها می شنویم، به همان صورت آنها را در گروهمان و در زندگی شخصی مان بکار می گیریم. بیشتر اعضا الانان خیلی کم در مورد مفهیم می دانند، که به عنوان بهتری راز حفظ شده الانان بدان رجوع می شود. این دوازده عبارت (اظهاریه) اصول کاری نواحی خدمات جهانی را توصیف میکند - انجمن خدمات جهانی (WSC)، فهرست خدمتگزاران صادق دفتر خدمات جهانی (WSO) - و اینکه چطور اینها با هم در ارتباط بوده و به گروه های خانواده الانان خدمت می کنند.

با مطالعه ما می توانیم ببینیم که چطور این مفاهیم دوازده گانه در خدمت ما، گروه ها و زندگی شخصی ما عملی و قابل اجرا هستند. قدمها به ما می آموزند که چطور عاشق خودمان باشیم. به نیروی برتر توکل کنیم و شروع کنیم به بهبود بخشیدن روابطمان با دیگران سنت ها به ما نشان می دهند که چطور روابط سالمی با گروهمان، همچنین در میان دوستان و خانواده مان داشته باشیم. مفاهیم به ما کمک می کنند تا آنچه را که یاد گرفته ایم را در خانواده، شغل و روابط کاریمان به کار ببریم و توسعه دهیم. در طول مطالعه این سه مبحث، یاد می گیریم که نه تنها بهبودی ما در گروه براساس قدمهاست بلکه، بدون اتحاد و یکپارچگی که در سنت ها عنوان شد و همچنین کارهای خدماتی که در مفاهیم دوازده گانه توصیف شد، الانان بقاء و دوام نخواهد یافت. با تمرین کردن تمام این اصول، رشد بهبودی مان را دوام می بخشیم. برای حفظ بهبودیمان، ما یاد می گیریم که حتماً آن را در زندگی مان بکار بسته و به دیگران انتقال دهیم.

این کتاب راهکارها و پیشنهادهایی را برای کارکردن این سه مبحث ایجاد می کند. هر بخش شامل یک توضیح مجزا برای هر مقوله، ماجراهای شخصی از اعضا گروهمان و یک سری سؤالات شخصی و گروهی کاربردی براساس قدمها، سنت ها و مفاهیم دوازده گانه جهت کارکرد آنها است. همچنین مواردی که بدنبال آن است را نیز مطالعه می کنیم، همچنین از آگاهی اعضا قدیمی که متواضعانه ما را به دایره عشق الانان دعوت کردند، بهره مند می شویم

<http://nairan.blog.ir>

قدم اول

ما اقرار کردیم که در مقابل الکی عاجزیم و اختیار زندگیمان از دستان خارج است.

عده زیادی از ما وقتی به الانان می آئیم ناامید و مأیوس هستیم. می خواهیم راهی پیدا کنیم تا بتوانیم شخص الکی را ترک دهیم. عده ای دیگر در خانه الکی زندگی می کردند و یا شریک الکی خود را ترک کرده اند و مدت زمان زیادی با الکی در حال مصرف زندگی نمی کنند. ما شاید تا... زمانی که شروع به شناختن

مشکلات آشنا در زندگی خودمان و روابطمان نکنیم، نمی توانیم نگاه درستی راجع به زندگی با وجود یک الکی داشته باشیم.

اگر جزء آن دسته نباشیم که بحران ها و دردها، ما را به جستجوی کمک وادار کند به طور داوطلبانه وارد درهای الانان نمی شویم. اولین کلام از این قدم مفهوم بسیار مهمی را در برنامه بهبودی الانان بیان می کند، ما تنها نیستیم. در اولین جلسات ما صحبت این مطلب را درک می کنیم. همانطور که خوش آمد الانان می گوید: ما بعنوان کسانی که با الکی زندگی می کنیم یا می کرده ایم مشکل الکیسم را آن طور می فهمیم که شاید تعداد کمی آن را بفهمند. ما هم تنها بوده ایم و همه کارهایی که انجام می دادیم نتیجه بود، اما در الانان کشف کردیم که هیچ موقعیتی حقیقتاً ناامید کننده نیست و این امید وجود دارد که ما بتوانیم خرسندی و یاحتی شادی را در شرایطی که شخص الکی در حال مصرف است یا نیست بدست آوریم. فقط شنیدن این کلمات ممکن است به ما کمک کند که احساس کنیم که برای ما هم راه امیدی است.

وقتی می فهمیم که مصرف شخص دیگری زندگیمان را تحت تأثیر قرار داده، ممکن است بخواهیم همه چیز را گردن مشروبخواری او بیندازیم. ما مطمئن هستیم چیزها و کارهای زیادی وجود دارند که می توانیم بگوییم و یا انجام دهیم تا الکی ترک کند. بنابراین مشکلات ما حل خواهد شد. وقتی که شخص الکی در حال مصرف بود عقیده نداشتیم در مقابل الکل عاجزیم. نمی دانستیم الکیسم یک بیماری است و عده ای از ما سعی می کردیم همه امور را در دست خودمان بگیریم. ممکن است مشروب او را دور ریخته باشیم بهانه تراشی، عیبجویی، سرزنش، مجازات و التماس نیز کرده باشیم. گاهی احساسات خود را پنهان می کردیم و یا از روبرو شدن با الکی اجتناب می کردیم. فکر می کردیم که با این کارها باید الکی ترک کند. ما ممکن بود گول طرح های ناتمام الکی را بخوریم تلفن های او را جواب دهیم و اشتباهات او را بپوشانیم. مهم نبود چه می کردیم زندگی ما بهتر نمی شد و الکی نیز تغییری نمی کرد. بنابراین برای برداشتن اولین قدم و پذیرفتن عجز در مقابل الکیسم احتیاج داشتیم که بفهمیم الکیسم یک بیماری است.

پزشکان معتقد هستند که الکیسم یک بیماری پیشرونده است که می توان موار کرد اما درمان شدنی نیست و بیماری است که در تمام مدت عمر در شخص وجود دارد. اولین نشانه آن غیرقابل کنترل بودن آن است. ولی الکی آرزو دارد که بتواند نوشیدن الکل را کنترل کند. در مدت زمانی که الکی مشروبخواری میکند این تمایل افزایش پیدا می کند. بعضی از الکی ها سعی می کنند خانواده شان را متقاعد کنند که بطور تقنی مصرف می کنند. یعنی فقط در تعطیلات آخر هفته می خورند و در وقت های دیگر استفاده نمی کنند.

اجبار برای مصرف معمولاً عود می کند. تنها راه جلوگیری از این بیماری مصرف نکردن است. بسیاری از الکی ها در خلال رفتارهای گوناگون با موفقیت به بهبودی می رسند. برنامه الکی های گمنام معمولاً برنامه مؤثر و قابل اجرایی است. تجربه به ما نشان داده است که قادر نیستیم مشروب خوردن کس دیگری را متوقف کنیم. این انتخاب شخصی خود الکی است. الکیسم یک بیماری خانوادگی است. و آن بین معناست که الکی بودن یکی از اعضاء خانواده باعث می شود که همه اعضاء خانواده بیمار شوند. چرا این اتفاق می افتد؟

الکیسم مثل بیماری قند، فقط جنبه جسمی ندارد بلکه در وابستگان نیز ایجاد می شود و بسیاری از نشانه های الکیسم در رفتار الکی وجود دارد. افرادی که با اشخاص الکی زندگی می کنند تحت تأثیر رفتار آنها قرار می گیرند. سعی می کنند الکی را کنترل کنند، مسئله را جبران و یا پنهان کنند، آنها اغلب خود را مقصر می دانند و به خود لطمه می زنند، عاقبت خودشان مضطرب می شوند. در جلسات الانان ما تجربه هایی را در مورد عاجز بودن در مقابل الکیسم می شنویم، می شنویم که ما باعث الکی شدن فرد دیگری نیستیم، نمی توانیم او را درمان کنیم و قادر نیستیم او را کنترل کنیم. یاد می گیریم تمرکز و توجه را به سوی خودمان برگردانیم. همچنین نگاه کردن به نقش سهم خودمان در مشکلاتمان، سخت است.

پذیرش قدم اول باعث شد که ما از مسئولیتهای غیرممکن رها شویم. ما سعی می کردیم بیماری الکلیسم و شخص الکلی را درک کنیم، با پیدا شدن آرامش در زندگی، ما باید افکار مخرب و شاید ترسناک خودمان را عوض می کردیم. باید از نو یاد می گرفتیم که از خودمان مراقبت کنیم.

وقتی که ما روی شخص الکلی و رفتار او تمرکز می کنیم ممکن است در برآورده کردن نیازهای اولیه و یا پوشانیدن اشتباهات شخص دیگری افراط کنیم ممکن است به خود کم بینی دچار شویم و عقیده نداشته باشیم که ما مستحق صرف وقت برای خودمان هستیم. مهم نیست که قضاوت خوب یا بدی از خود داشته باشیم در هر حال ما همیشه در ترک دادن شخص دیگری شکست می خوریم. در الانان ما کمک پیدا خواهیم کرد. ما در گذشته اشخاصی بودیم که مسئولیت های سنگینی مانند نگاه داشتن خانواده، شغل و شاید دنیا را به دوش کشیده بودیم در حالیکه همیشه الکلی در زندگی ما هرج و مرج و بی نظمی ایجاد می کرد. (در واقع همیشه مدیر بودیم) چطور می شود که شخصی که این همه مسئولیت را به عهده داشت حالا اینگونه عاجز باشد؟ در الانان ما در می یابیم که زمام امور زندگی از دست ما خارج است زیرا سعی می کنیم افراد و موقعیت ها را کنترل کنیم. ما ممکن است سخت متقاعد شویم که به جلسات بیائیم اما وقتی سرانجام به الانان می رسیم آماده هستیم برای چیزهای جدیدی سعی و کوشش کنیم. باید بپذیریم، کارهایی که انجام داده ایم و یا نداده ایم نمی تواند مشروبوخواری شخص دیگری را متوقف کند. حالا چطور می توانیم به شخص الکلی کمک کنیم؟ در الانان یاد می گیریم چیزهایی را که نمی توانیم تغییر دهیم بپذیریم (یعنی الکل) و تغییر دهیم چیزهایی را که می توانیم (یعنی خودمان)

بهبودی یعنی اینکه یاد بگیریم توجه مان را روی خودمان متمرکز کنیم زمانی که به عقب بر می گردیم و زندگیمان را نگاه می کنیم عجز خود را در مقابل الکلیسم می شناسیم. وقتی که از کنترل کردن مردم رفتار هایشان و یا الکلی ها دست برداشتیم. بار زیادی از دوش ما برداشته شد و آنوقت شروع به کشف تواناییهایی که در ما وجود داشت کردیم و یاد گرفتیم فقط می توانیم زندگی خودمان را اداره کنیم کم کم زمام امور زندگیمان را در دست گرفتیم و شروع کردیم مسیر بهبودی خودمان را ببینیم

در الانان یاد می گیریم که ارتباط سالمی با همه پیدا کنیم. قدم اول طریق برقراری ارتباط صحیح را با مردمی که در مقابل آنها عاجزیم، یادآوری می کند. وقتی سعی می کنیم دیگران را کنترل کنیم توانایی اداره کردن زندگی خودمان را از دست می دهیم، ولی در الانان یاد می گیریم رابطه خوب و صحیحی با خودمان داشته باشیم. قدم اول یک شروع درست در مسیر بهبودی ما است.

سوالات قدم اول

- ما اقرار کردیم که درمقابل الکلی عاجزیم و اختیار زندگیمان از دستمان خارج است.
- 1- آیا من می پذیرم که نمی توانم مشروبوخواری و یا رفتار شخص دیگری را کنترل کنم؟
 - 2- چطور می توانم بفهمم که عادتها، شخصیت و راه های مقابله با مسائل روزمره یک شخص الکلی در نوع خود منحصر به فرد است و با روشهای من فرق دارد؟
 - 3- آیا من می پذیرم که الکلیسم یک بیماری است؟ این بینش چگونه می تواند نحوه برخورد من را در قبال یک الکلی تغییر دهد؟
 - 4- در زندگی خود چطور تلاش می کردم دیگران را عوض کنم؟ نتایج این تلاشها چه بود؟
 - 5- برای اینکه به آن چیزی که می خواهم و یا نیاز دارم برسم، از چه راه هایی استفاده می کردم؟ حالا چه کارهایی بهتر به من جواب می دهد تا به نیازهایم برسم؟
 - 6- وقتی که شخص الکلی آن طور که می خواهم نیست و از پذیرفتن آن امتناع می کند چه احساسی به من دست می دهد به من چگونه جواب می دهد؟

- 7- اگر من سعی کنم عوض کردن شخص الکی و یا دیگران را متوقف کنم، چه اتفاقی می افتد؟
- 8- من چطور می توانم به جای سعی در حل مشکلات دیگران، آنها را رها کنم؟
- 9- آیا من در جستجوی راهی سریع برای مشکلاتم هستم؟ آیا چنین راهی وجود دارد؟
- 10- در چه شرایطی من احساس مسئولیت بیشتری نسبت به دیگران دارم؟
- 11- در چه شرایطی من از رفتار شخص دیگری احساس شرم و پشیمانی می کنم؟
- 12- چه عاملی مرا به الانان آورد؟ در آن موقع من امیدوارم بودم چه چیزی را بدست آورم؟
- 13- رفتار من، سلامتی من و فرزندان من برای چه کسی بیشتر مهم و مورد توجه بوده است؟ لطفاً چند مثال بزنید.
- 14- چگونه می توانم بفهمم که چه وقت زمام امور زندگی از دست من خارج شده است؟
- 15- من چطور می توانم از دیگران تأثیر و تصویب بگیرم؟
- 16- آیا من وقتی می خواهم بگویم «نه» می گویم بله؟ وقتی این عمل را انجام می دهم، چه اتفاقی در مورد تواناییهای من و اداره زندگیم می افتد؟
- 17- آیا من از دیگران به راحتی مراقبت می کنم در حالی که مراقبت از خود را سخت مشکل می دانم؟
- 18- وقتی زندگی من خوب پیش می رود (یا به آرامی می گذرد) من چه احساسی دارم؟ آیا به طور مدام دل نگران مشکل هستم؟ آیا در وسط بحران ها بیشتر احساس زنده بودن می کنم؟
- 19- چطور می توانم از خودم مراقبت کنم؟
- 20- وقتی تنها هستم چه احساسی دارم؟
- 21- چه تفاوت هایی بین ترحم و عشق وجود دارد؟
- 22- آیا من اصلاً خودم را به طرف اشخاص الکی و یا بطور کلی اشخاصی که به نظر می آید من باید آنها را درست کنم جذب می شوم؟ چطور تا بحال سعی کرده که آنها را درست کنم؟
- 23- آیا به احساسات خود اطمینان دارم؟ آیا می دانم آنها چه هستند؟

<http://nairan.blog.ir>

قدم دوم

به مرور ایمان آوردیم که یک نیروی برتر از خودمان می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

اصل اساسی روحانی مطرح شده در قدم دوم به این موضوع اشاره می کند که یک قدرت برتر از خودمان، ما را به بازگرداندن سلامت عقل امیدوار می سازد. اعم از اینکه با یک فوید الکی زندگی کنیم و یا زندگی نکنیم.

مجدداً قدم دوم بر این نکته تأکید می کند که هر چند ممکن است ضعیف باشیم اما علاج ناپذیر و تنها نیستیم. برای بسیاری از ... ما، درک یک نیروی برتر از خودمان مشکل است. برخی اساساً بر این عقیده هستند که ما از یک موضوع مذهبی صحبت می کنیم، در صورتی که این طور نیست. ما از یک قدرت دوستانه، حامی و پرورش دهنده یاد می کنیم که ما را در قبال اثرات زندگی کردن با بیماری الکلیسم راهنمایی می کند.

قدم دوم اغلب برای یاد آوری جمله «ایمان آوردیم» مفید است. همانند تمام قدم ها، این قدم بازگو کننده تجربیات تمام افرادی است که قبل از ما آمده اند و نشان می دهد که ما قادر خواهیم بود برای اوضاع سخت و دشوارمان، پاسخ های قاطع و روشن بیابیم. تعدادی از ما وقتی اولین بار به جلسات قدم گذاشتیم معتقد بودیم که یک نیروی برتر از خودمان می توانست خوبی ها را به زندگی مان بیاورد. اگر چنین بود، پس چرا ما اینقدر غمگین و سردرگم بودیم؟ رشد معنوی ما به اندازه کافی شکوفایی افکار را مورد توجه قرار می دهد، بطوریکه در حل مشکلات می تواند به ما کمک کند. ما به تجربیات دیگران گوش می کنیم و خواهان آن

چیزی هستیم که آنها دارند: "آرامش، صفا، شادی، ایمان و لذت. تعدادی از اعضاء با اینکه با شک و تردید بسیاری از این کارها را انجام می دهند ولی به یافتن امکانات دیگر نیز تمایل دارند.

تمایل به گوش دادن و توجه کردن به دیگران تنها راه مطمئنی است که برای ما دری را به قدم دوم باز می کند. با قدم دو و به کمک جلسات ما یاد می گیریم که چطور نقش فردی مان را در بیماری خانوادگی الکلیسم، تشخیص داده و بپذیریم، عشق و پذیرشی که ما در الانان پیدا می کنیم به ما یاد می دهد که خودمان را با تمام عیب هایمان دوست داشته و بپذیریم. پذیرش قدم دوم از کار کردن بقیه قدم ه ای الانان مهمتر است. به آسانی گذر کردن از این قدم و رفتن به قدم های دیگر حاکی از عدم پذیرش قدم اول است. تعدادی از اعضاء در هنگام کار کردن این قدم برای بهبودی فردی شان دچار مشکل می شوند. حضور در جلسات تنها یک شروع است ما به راهنمایی یک راهنما نیاز داریم.

آگهی اعضایی که قبلاً این قدم ها را کار کرده اند برای درک پاسخ های روحانی و راهنمایی ما به سوی تجارب آنها، امری ضروری است. اعتماد ما به یک راهنما و گروه، نخستین قدم های ما به سوی پذیرش یک نیروی برتر است. برای آنهایی که با ایمان به خدا به الانان آمده اند. قدم دوم ممکن است طرز تفکر مطلوبی بوده و به مفهوم بازگشت به دوستی با خداوند برای کمک مشکلاتشان است که امیدوارکننده خواهد بود و به آسانی حاصل می شود. دیگران ممکن است ترس از خداوند را در ما پرورش دهند و ما این تصور را داشته باشیم که خداوند مجازات کننده است. برخی از ما پیرو هیچ مذهبی نیستیم و خود را هم منکر وجود خداوند یا ملحد می نامیم. این مهم است که بپذیریم آیا ما تجربه یک مذهب خاصی را داشتیم یا نه، همه ما در الانان آزادی با این حال وقتی در مسیر قدم دوم واقع می شویم ممکن است گمان شود که یک عقیده گروهی ابراز شده و ما مجبور خواهیم بود که خود را با آن تطبیق دهیم و یا رهاش کنیم.

در عوض اعضاء گروه نظریه های فردی از یک نیروی برتر را توضیح می دهند و ایمان می آوریم که چنین نیرویی می تواند وجود داشته باشد و به ما کمک کند. در آغاز برای درک قدم دوم، یاد می گیریم که حق انتخاب داریم. اگر اعضا هر گروه در دنیا در نظر گرفته شود، هر شخصی به گونه ای متفاوت با شخص دیگر نیروی برتر را تعریف می کند. اگر ما در برابر عقیده خداوند به عنوان یک نیروی برتر از خودمان پافشاری کنیم. می توانیم از گروه به عنوان یک نیروی برتر از خودمان استفاده کنیم. در گروه همان افراد مشابهی یا خودمان را ملاقات می کنیم که مشکلات و راه حل هایی همسان ما دارند. ما مجبور نیستیم فرض کنیم و یا طوری رفتار کنیم که عوامل ایجاد شرایط مشابه در زندگی آنها قابل تحمل تر است. ما در نظر می گیریم که وجود چندین نفر بهتر از یک نفر بوده و آگاهی و عقل گروه را در نظر می گیریم.

یا به خاطر آوردن لحظات خوب و آرامش بخش زندگی مان، یاد می گیریم که قدر امروز را بدانیم با گذشت زمان وقتی به خواندن روزانه کتابهای (فقط برای امروز در الانان). (شهامت عوض شدن) و (فقط برای امروز 2) ادامه می دهیم. به تدریج شعار فقط برای امروز برایمان معنی جدیدتری خواهد داشت. با راهنمایی راهنما با گروه به تفکر و دعا کردن می پردازیم. حتی اگر دقیقاً ندانیم که چه کسی به دعاهای ما گوش می دهد. به گونه ای آغاز می کنیم که نه تنها به یک قدرت مافوق ایمان داریم، بلکه به حمایت او و اینکه ما را دوست دارد نیز اعتماد داریم. بعضی از اعضا از خدایی که قبلاً در ذهن خود داشتند می ترسیدند ولی حالا از خدای عشق و محبت صحبت می کنند. دعای آرامش که اغلب در جلسات خوانده می شود، یک دعای جهانی است که به خیلی از اعضاء کمک می کند تا با خدائی که در ذهن خود دارند ارتباط برقرار کنند:

دعای آرامش: پروردگارا، آرامشی عطا فرما تا بپذیریم آنچه را که نمی توانیم تغییر دهم شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم.

هر تعریفی که از خداوند داریم، یا هر ایمان و عقیده ای که داریم، سلامتی فکری بیشتری را برای خودمان طلب می کنیم و یا این انگیزه قدرتی مافوق را جستجو می کنیم تا ما را در این سفر یاری کند. در قدم اول یاد

گرفتیم که ما بیماری الکلیسم را بوجود نیاوردیم و قادر نبودیم آن را کنترل و یا معالجه کنیم. قدم دوم به ما یک ایده می دهد و آن سلامتی است. با این دیدگاه در ذهنمان امیدی را تجربه می کنیم که خیلی ها از آن صحبت می کنند. و سلامتی را به چند روش می توان تعریف کرد. بعضی عقیده دارند که دیگر بیش از این الکل برای الکی ها خریداری نکنند. دیگران سعی می کنند خود را از محیط های پراضطراب و مشوش دور کنند. بعضی دیگر بحث ها و جدلها را با گفتن تنها یک جمله «ممکن است حق با تو باشد»، کوتاه می کنند. گرفتن یک حمام گرم و یا رفتن به اسکی در یک روز می تواند دیدگاه های تازه تری در یک موقعیت ارائه کند. به تدریج و حق شناسانه ایمانمان را به خدا افزایش می دهیم. ما تشخیص می دهیم که رفتار گذشته مان اگر هم باز گردد نباید مثل گذشته طول بکشد.

ایمان چه ارتباطی با یک قدرت مافوق دارد؟ در زندگی روزانه ایمان ما را احاطه می کند. وقتی صبح از خواب بیدار می شویم ایمان داریم که اگر پنجره های بسته را باز کنیم روشنایی روز داخل خواهد شد. وقتی صبح خانه را ترک می کنیم، ایمان داریم که موتور ماشین روشن خواهد شد. راننده های دیگر آن طرف جاده و در خط خود خواهند راند و ما به سلامت به مقصدمان خواهیم رسید. وقتی جلسه الانان را ترک می کنیم، ایمان داریم که این هفته و هفته های بعد ادامه خواهد داشت. علاوه بر این هنگام ترک جلسات ایمان و آگاهی دیگران و کلمات عشق، تشویق، تجربه و امید را که برای رشد معنوی مان نیازمند آن هستیم. با خود می بریم، ما جلسات را با یک اعتماد تازه ترک می کنیم. اعتماد به اینکه سلامتی ما به ما بازگردانده می شود.

- در اینجا به بعضی از ایده هایی که اعضاء استفاده کردند تا به وسیله آن ایمانشان را به قدرت مافوق خودشان افزایش دهند می پردازیم.

- گفتن دعای آرامش هر صبح و غروب یا هر زمانی که احساس می کنیم در افکار خود غوطه ور شده ایم یا به عللی ناراحت و درمانده هستیم.

- تمرکز گاه به گاه بر روی جمله پروردگارا آرامشی عطا فرما.

- آرام ماندن و درخواست کمک در هر موقعیتی که غیر قابل تحمل بنظر می آید.

- تشخیص رفتار سالم و بیان آن، توجه به معجزات کوچک، یک بچه با چشمهایی صاف و درخشان، جست و خیر کردن یک توله سگ، تلفن زدن یک دوست درست زمانی که به او احتیاج داریم.

- طوری رفتار کنیم که گویی ایمان داریم. آرام بودن، تقاضای راهنمایی و پس انجام کارهای روزانه و در نظر گرفتن کارهایی که در پی آن خواهند آمد.

- خندیدن، سعی در یادآوری بعضی وقایع مفرح و طرح آن در جلسات.

تهیه کردن لیستی از وقایعی که در زندگی مان رخ دادند و برای درک ما می باشند و ممکن است بر وجود خداوند دلالت کنند.

- تقاضای «شهادت عوض کردن چیزهایی که می توانیم» و سپس خود را بطور کامل به نتایج واگذار کنیم.

بیماری خانوادگی الکلیسم همانقدر که جذاب و گول زننده است برای خود الکی هم همین گونه است. در مطالعه قدم های یک و دو ما متواضعانه می پذیریم که نقاط ضعفی داریم برداشتن این دو قدم امید جدیدی را در وجود ما شکل می دهد با این ایمان ما مشتاق می شویم که «رها کرده و به خداوند بسپاریم» و حقیقتاً نیرویی برتر از خودمان را باور کنیم.

سؤالات قدم دوم

به مرور ایمان آوردیم که نیرویی مافوق می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

سؤالات زیر ممکن است هم به طور فردی و هم گروهی برای بهبود شناخت ارتباط یک قدرت برتر با زندگانی ما، به ما کمک کند.

1- در حال حاضر عقیده من (تصور من) نسبت به قدرت برتر چیست؟

2- چه چیزی به من اجازه می دهد تا تصور خود را نسبت به قدرت برتر خود تغییر دهم؟

- 3- آیا تجربیات گذشته اثری روی من نسبت به قدرت برتر داشته؟ اگر داشته چگونه؟
- 4- از اعتقاد به نیروی برتر از خودمان، امیدواریم چه چیزی را کسب کنیم؟
- 5- آیا من احساس هدایت روحانی در خودم می نمایم؟ چگونه؟
- 6- چگونه قدرت برتری که در الانان پیدا کرده ام را توصیف می کنم؟
- 7- «رها کن و خود را به خدا بسپار» چه معنایی برای من دارد؟
- 8- ایمان چه معنایی برای من دارد؟
- 9- به کدام دلایل و با چه کسی و در چه شرایطی من راحتتر می توانم تجربیات روحانی یا معنوی را بیان کنم؟
- 10- من چه بهره ای از اعتقاد نسبت به اینکه قدرتی برتر، از من حمایت می کند و مرا دوست دارد می برم؟
- 11- باور داشتن برای من چه معنایی دارد؟
- 12- سلامت عقل چه معنایی برای من دارد؟
- 13- چگونه شرایط و موقعیت های الکلی روی زندگی من و روی سلامت عقل من اثر داشته است؟
- 14- آیا من به موقعیت الکلی اجازه داده ام که قدرت برتر من باشد؟ چگونه؟
- 15- چگونه وقتی که افکار من آشفته است سعی می کنم رفتار الکلی را کنترل نمایم؟
- 16- آیا زمانی به نیروی برتر از خودم روی آوردم، که احتیاج شدید داشتیم؟ آیا با عضو دیگر الانان تماس گرفتم، با راهنمایم چطور؟ آیا نشریات الانان را خواندم، آیا به جلسات رفتم؟ اگر نه، چرا نه؟
- 17- در کار کردن این قدم، آیا من می توانم تجربیات قدم دوم را به راهنمایم یا به گروه شرح دهم؟ به صورت کتبی چطور؟
- 18- آیا وقتی من همان کارها را بارها و بارها انجام می دهم. هنوز انتظار بدست آوردن نتایج مختلف را دارم؟

<http://nairan.blog.ir>

قدم سوم

تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به پروردگاری که خود درک می کردم بسپاریم.

در قدم اول فهمیدیم که بسیاری از مشکلات ما در نتیجه تلاشهای غیرمؤثر ما برای اداره زندگیمان بوده است. در قدم دوم به این باور رسیدیم که نیروی برتر می تواند ما را با سلامت عقل حفظ کند. طبیعتاً قدم بعدی متوسل شدن به آن نیرو برای کمک بود. بعضی از اعضاء این سه قدم را مختصر کرده و می گویند: «من نمی توانم، خدا می تواند پس به او اجازه می دهم.» مسلماً اگر تلاشهای قبلی ما بیهوده باشد و... اگر معتقد باشیم که قدرتی برتر می تواند به ما کمک کند، منطقی است که به آن نیرو اجازه عمل می دهد. اولین بخش قدم سوم «تصمیم گیری» به ما نشان می دهد که ما چندین انتخاب داریم. و وقتی آماده ایم، تصمیم می گیریم.

هر کسی با توجه به آمادگی خود بر روی این قدم کار می کند و در بعضی مواقع چندین بار به قدمهای اولیه باز می گردد تا برای برداشتن گام بعد آماده شود. هیچ کس ما را مجبور نمی کند که برخلاف میلان عمل کنیم ما خواسته ایم که این چنین باشیم چرا که روش زندگی که تنها بر اراده شخصی مان استوار بوده نه رضایت بخش و نه آرامش دهنده بود.

ما چه تصمیمی گرفته ایم؟ از ما خواسته شده که اراده و زندگیمان را به خداوندی که درک می کردیم بسپاریم. تعداد کمی از ما قادریم به سرعت همه چیز زندگیمان را به او واگذار کنیم. این تصمیم گیری تنها قبول تلاش کردن است. برای روشن شدن این بخش از قدم سوم یکی از اعضاء این چنین مطرح می کند: سه قورباغه بر روی یک برگ زنبق نشسته بودند. یکی از آنها تصمیم به پریدن گرفت. چند قورباغه آنجا باقی مانده اند؟ پاسخ 3 است. چرا که قورباغه فقط تصمیم پریدن گرفته است ولی هنوز نپریده است.

ما اغلب مجبوریم که یک مشکل با یک شخص را در یک موقعیت در نظر گرفته و بر روی آن کار کنیم تا بتوانیم به خدا بسپاریمش. اغلب اوقات معنادان در زندگی ما اشخاصی هستند که باید آنها را رها کنیم در قدم اول یاد گرفتیم که در برابر الکل و الکل عاجزیم و نمی توانیم او را کنترل کنیم یا تغییر دهیم بنابراین باید خواسته مان را به خواست خداوند برای تغییر الکل تبدیل کنیم. وقتی ما بسیاری از مشکلاتمان را به خداوند بسپاریم، احساس آسودگی می کنیم.

وابستگی به نیروی برتر عدم وابستگی ما را به عقاید، خواسته ها و نظریات دیگران افزایش می دهد. دیگر نیاز نیست که در دنیای بیرون به دنبال خود باشیم تا به ما اعتبار دهند. خواستار کمک بودن از یک نیروی برتر، نشان دهنده این موضوع است که نمی توانیم به تنهایی عمل کنیم و به ما این اطمینان را می دهد که تنها نیستیم.

برای برخی از ما که می خواهند کمک شویم اما هنوز متقاعد نشده ایم که خدا کسی است که می تواند به ما کمک کند بخش آخر قدم سوم «آنطور که خداوند را درک کردیم» آزادی انتخاب را در ما تقویت می کند. همانطور که در قدم دوم آزاد بودیم تا خدایی را که فهمیده بودیم تعریف کنیم و حتی مجبور نبودیم که از کلمه خدا استفاده کنیم. می توانیم به دنبال یک قدرت برتر، آگاهی برتر و یا عشق گروهی باشیم آنچه مهم است این است که ما اراده و خواستمان را جمع می کنیم تا خوب باشیم و اعتقاد داشته باشیم که قدرت برتر، حال هر چه که می خواهیم تعریفش کنیم ما را در راه راست هدایت می کند.

وقتی تصمیمی را که در قدم سوم از ما خواسته شده می گیریم، با سوالاتی پیرامون چگونگی انجام آن روبرو می شویم. به همان اندازه که درکهای متفاوتی از خدا داریم روش های زیادی برای رها کردن زندگی و خواسته هایمان وجود دارد. اکثر آ لازم می دانند که از خدای فهمشان کمک بخواهند. برای آنهایی که دارای زمینه ی مذهبی هستند مفهوم نماز راحت تر است. برخی دیگر ممکن است نماز خواندن را کاری دشوار بدانند. مفهوم نماز به عنوان صحبت با نیرویی برتر ممکن است مؤثر باشد. بار دیگر، در الانان ما آزادییم قدرت برترمان را آنطور که می خواهیم انتخاب کرده و تصمیم بگیریم که چگونه با این قدرت ارتباط برقرار کنیم. به خاطر داشته باشیم که خواستار کمک بودن از قدرت برتر به معنای گرفتن نتایجی خاص نیست که ما دوست داریم بوقوع بپیوندند. سپرده خواسته و زندگیمان به خداوند به معنای گذاشتن نتیجه در دستان خداوند است.

می توانیم صحبت کردن با خدا را تمرین کنیم. بعضی از اعضاء فکر می کنند که شروع کردن روز و به پایان رساندن آن با آرامش نماز بسیار مفید است. برخی دیگر مستقیماً از خداوند می خواهند که برای آن روز، زندگی و اراده شان به خدا سپرده شود. اگر ما به اندازه کافی مطمئن نباشیم می توانیم از خدا بخواهیم که به ما اطمینان دهد، اگر در به زبان آوردن اندیشه مان مشکلی داشتیم می توانیم دعایی مشابه کنیم یا تنها یگویم «خدایا، به من کمک کن» ما می توانیم از دعاهای خاص استفاده کنیم. «خدا، امروز در فعالیتهایم به من کمک می کند و مرا از بیهودگی بین دیروز و فردا باز می دارد.» دیگری در صبح میگوید «خداوندا! من و تو روز خوبی را خواهیم داشت و اگر روزمان آنچنان خوب نبود، می دانم که تو کمک خواهی کرد».

دیگری می گوید: «خداوندا! کمک کن تا زندگی درستی داشته باشیم» در حالی که دیگری با یک کلمه یا جمله ای ساده می گوید: «امروز با من باش» «راهنمایی ام کن» «کمک کن» یا خدایا «متشکرم» در همه این دعاها ما بر خودمان تمرکز کرده ایم و خواستار کمک هستیم.

مشکلات را می توانیم به نوع دیگری نیز به خداوند بسپاریم و آن هم با نوشتن و گذاشتن آن در جایی خاص است برخی یک جعبه مخصوص خدا دارند که در آن دعاها و یا پیشنهادات خود را نگه می دارند. این امر یک فایده دارد و آن این است که چند ماه بعد می توانیم همه آنها را دوباره ببینیم. گاهی ما دچار یک حیرت شادی بخش می شویم چرا که متوجه می شویم که مشکلاتمان ناپدید شده و همه آنها را فراموش کرده ایم مثل دو قدم اول، قدم سوم می تواند برایمان آرامشی عظیم به ارمغان آورد و مسئولیت مشکلات و کسانی را که دوست داریم را از دوشمان بردارد. همانطور که در این برنامه رشد می کنیم و با چالشهای جدیدی روبرو می شویم، خودمان را بیشتر به اصول پایه نزدیک می بینیم. قدمهای اول، دوم و سوم آمادگی ما را برای عمل کردن به بهبودیمان با قدمهایی که بر می داریم، کامل می کند. ما می دانیم که نمی توانیم هرچیز و هرکس را در زندگی مان تحت کنترل خود درآوریم و می فهمیم که خداوند امید ماست برای سلامت و آرامش ذهن، و اراده زندگیمان را به خداوندی می سپاریم که خود درک می کنیم.

سوالات قدم سوم

تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به پروردگاری که خود درک می کردیم بسپاریم. برای شروع یک ارتباط مناسب بین ما و خدای قابل درکمان سوالات و پیشنهادات زیادی است که می بایست در یک گروه بحث کنیم.

- 1- در مورد سپردن زندگی به قدرت برتر چه احساسی دارید؟
- 2- چگونه می دانیم که نیرویی مافوق چه کسی یا چه چیزی است؟
- 3- آیا خواستار سپردن مشکلاتم به نیروی مافوق هستم؟ چه چیز مرا آرزومند این امر می کند؟
- 4- چگونه می توان فکر کردن، سعی کردن و ملاحظه کردن را متوقف و در واقع تصمیم جدی گرفت؟
- 5- آیا در طول زندگی به هنگام تصمیم گیری دچار مشکل شده ام؟ مثالی بزنید.
- 6- اگر قادر به تصمیم گیری در این مورد نیستم چه چیز مرا از تصمیم گیری باز می دارد؟
- 7- آیا به نیروی برترم توکل می کنم تا از من مراقبت کند؟
- 8- قدم سوم چگونه به من کمک میکند تا از شرایطی که دیگران برایم به وجود آورده اند در امن باشم؟
- 9- آزار دادن دیگر مردم یا مسئول دانستن مشکلات با افراد دیگر چه پیامدهایی دارد؟
- 10- زمانی که شعار «رها کن و به خدا بسپار» را قبول داریم و زندگیمان را به خدا می سپاریم آیا از پیامهایی که دریافت می کنیم اطاعت می کنیم؟
- 11- چگونه می توانم موقعیتی را واگذار کرده و نتایج آن را رها کنم؟
- 12- چگونه می توانم از بازپس گرفتن اراده ام جلوگیری کنم؟
- 13- وقتی کسانی که دوستشان دارم برایم تصمیمی می گیرند که دلم نمی خواهد باید چه کنم؟
- 14- چگونه می توانم کاری کنم همانطور که من راه زندگی را پیدا کرده ام افرادی که دوستشان دارم نیز راه زندگیشان را پیدا کنند؟
- 15- باید چه کنم تا دیگران را همانطور که خدا می بیند، ببینم؟
- 16- چگونه می توانم اراده خداوند را در اعمال و کلماتی که به دیگران خطاب می کند مثل الکی، معتاد بکار برم؟

<http://nairan.blog.ir>

قدم چهارم

یک ترانامه اخلاقی بی باکانه و موشکافانه از خود تهیه کردیم

در ارتباط با بیماری الکلیسم، قدم های یک، دو و سه به ما یاد دادند که ما در برابر این بیماری عاجزیم و تنها یک قدرت برتر از خودمان می تواند سلامتی را به ما بازگرداند، البته اگر ما آن را بخواهیم.

درست مثل بالا رفتن از یک پلکان، ما حالا در پله بعدی هستیم، یک قدم به سمت کشف روحی خود در چند کلمه ساده، قدم چهارم از ما می خواهد که... یک نگاه کامل و جامع به جنبه های مثبت و منفی خودمان بیاندازیم.

اعضاء الانان در سراسر دنیا قدرتی را که این قدم ارائه می دهد، تجربه کرده اند. با استفاده از تجربه های جمعی این اعضاء در می یابیم که هیچ راه واحدی برای ایجاد ترازنامه در قدم چهارم وجود ندارد. بارها به ما گفته شده است که تنها کلید این قدم این است که عملاً آن را انجام دهیم.

بسیاری از اعضاء روی این قدم کار کرده اند چون به آنها گفته شده است که این قدم به آنها در رسیدن به بهبودی کمک خواهد کرد. بعضی از اعضاء سعی کردند کار کردن روی این قدم را بدون کمک راهنما یا دوست الانانی شروع کنند و در نتیجه به خاطر ترس آن را رها کردند. با طلب اراده از یک قدرت برتر و کار کردن با یک راهنما و گوش دادن به جلسات قدم چهارم و خواندن نوشته های مصوب کنفرانس الانان، اعضاء می توانند به سفر باورنکردنی شناخت خود ادامه دهند. با محبت به ما گفته شده که با قدم چهارم به تعادل و صداقت و مهربانی و دوست داشتن خود نزدیک شویم.

تصمیم گرفتن برای سپردن اراده زندگیمان به یک قدرت برتر زمانی اثبات می شود که ما این تصمیم را با فهرست برداری از خصوصیات اخلاقی خودمان دنبال کنیم کلمه موشکافانه تأثیر مهمی دارد. این لغت به ما گوید که قرار است جستجویی به گذشته کند و به دنبال تمام اعمال شخصی ما که بخشی از سرنوشتمان هستند بگردد. وقتی کلیدهایمان را گم می کنیم به دنبال آنها می گردیم تا آنها را پیدا کنیم یا قانع شویم که برای همیشه گم شده اند. جستجو در خصوصیات اخلاقی ما هم باید به همین صورت کامل باشد. اینجاست که اهمیت نوشتن قدم چهارم را یاد می گیریم. اگر احتیاج داریم که قبل از رفتن به مغازه برای خرید، لیستی تهیه کنیم، آیا منطقی به نظر نمی رسد در مسئله ای به اهمیت مطالعه شخصی زندگیمان، یادداشت و مدرک داشته باشیم؟

در مطالعه کلمات این قدم، حالا می رسیم به لغت (بی باکانه) و روی آن فکر می کنیم. بعضی اعضاء معتقدند که ترس یعنی دروغی که به نظر حقیقی می رسد. آیا راه بهتری وجود دارد که بدانیم از حقیقت می ترسیم یا از توهمی که ما را به سوی ترس سوق می دهد؟ با یک تلفن به راهنمایمان یا دوستان برنامه می فهمیم که اقدام به تهیه لیستی از ترسهایمان یکی از راه هایی است که می توانیم به ایجاد ترازنامه ای در مورد خودمان بپردازیم. تا وقتی که ترازنامه اخلاقی را تهیه نکرده ایم نمی دانیم که کدام ضعف شخصیتی مانع بهبودی ماست. مرتباً به ما نصیحت شده است که فقط این کار را انجام دهید. احتیاج نیست که حتماً این کار را کامل انجام دهیم. وقت کافی برای دوباره انجام دادن این کار داریم. اگر شروع نکنیم هیچ چیز در زندگی ما عوض نخواهد شد. وقتی با شهامت و دقت موقعیتی را که در آن واقع هستیم، بررسی کنیم دری برای عوض شدن باز می شود.

بالاخره عبارت آخرت را می خوانیم «فهرست اخلاقی از خودمان» تجزیه و تحلیل خودمان بوسیله یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه یک قدم اساسی به سمت تشخیص مسئولیتهایمان و پیدا کردن راه مناسب و سالم از تجربیات فیزیکی (بدنی) احساسی و روحی است. می توانیم نوشتن را از واقایع و کسانی که آنها را رنجانده ایم و یا به آنها بی اعتماد هستیم شروع کنیم. نوشتن مهم می شود چرا که تعداد کمی از ما تمامی حوادث و کسانی را که روی ما اثر گذاشته اند را می توانیم به خاطر بیاوریم. نوشتن همچنین به ما کمک می کند که به عقب برگردیم و قبل از اینکه خصوصیات و رفتارهایمان را که فهرست نشانمان می دهد بشناسیم، کمی رهایی پیدا می کنیم.

یکی از اعضاء الانان می پرسید چرا او مجبور است قدم چهارم خود را بنویسد در صورتی که او تمام رفتارهای شخصی خود را با یک فرد متخصص در میان گذاشته و بحث کرده است. یکی از اعضاء قدیمی

گفت که او هم همینطور فکر می کرده اما براساس راهنمای راهنمایش تصمیم گرفت که افکارش را بنویسد. او گفت که به وسیله نوشتن قادر می شد خود را از بعضی موقعیت های بخصوص خلاص کند و خود را دقیقاً ببیند. او گفت که هوشمندانه برنامه سه قدم اول الانان را تجزیه و تحلیل کرده است. اما حالا آگاهی تازه ای را نه تنها راجع به خودش بلکه راجع به بسیاری از کلیها در زندگیش تجربه می کند.

یکی دیگر از اعضاء قدیمی می گفت که در اوایل بهبودیش شنیده کلیه اقدامات انجام شده در قبال بیماری الکلیسم در ارتباط با 4 کلمه است:

Manipulating (زیر نفوذ در آوردن) Martyrdom (فدا کردن) Monaging (رهبری کردن) و Mothering (سرپرستی)

او با نوشتن هر کدام از این کلمات از آنها به عنوان ستون های اصلی فهرستش استفاده می کند. او گفت که سرانجام لیست بلندی از موقعیتهای افراد و وقایعی که می خواست آنها را دقیقاً مطالعه کند

در دست داشت. هر کدام از آنها را به علامت مثبت یا منفی علامت می گذاشت تا مشخص کند که آنها چطور در زندگیش تأثیر گذاشته بودند. سپس یک پاراگراف کوتاه یا یک جمله درباره هر کدام از آنها می نوشت تا بیان کند که چه کارهایی است که آرزو می کند ای کاش آنها را انجام نداده بود یا به شکل دیگری انجام داده بود و چطور او قرار است از اصول الانان در این رابطه استفاده کند و آنها را به کار بندد. تجربه قدم چهارم به او آزادی تازه به دست آمده ای را پیشکش کرد و او حالا باور می کند که شخص خوبی با ارزشهای انسانی است. از همه مهمتر اینکه او حالا مورد احترام دوستان و خانواده اش می بود.

Blueprint Al-Anon's برای پیشرفت وسیله ای است که بسیاری از اعضاء الانان از آغاز تهیه ترانزنامه شان از آن استفاده می کنند نقطه (علامت) آبی پیشرفت الانان، همین طور وسیله خوبی است تا میزان پیشرفتشان را تخمین بزنند. یک راهنما می نویسد: کسانی را که راهنمایی می کنم تشویق می کنم که هر سال یک نشان آبی پیشرفت progress Blueprint for بخرند. بعد در کنارشان بوده و کمکشان می کنم تا فهرستی را که امسال تهیه کرده اند با فهرست سال قبل مقایسه کنند.

اغلب از این که رشد و بهبودی خود را در مدت یکسال می بینند هیجان زده و خوشحال می شوند. نه تنها این کار برای آنها رضایت بخش است بلکه من هم از اینکه می دانم یک روز آنها این روش مطالعه را به کسانی که راهنماییشان خواهند شد، یاد دهند. احساس شرف و شادی می کنم. او تأکید می کند که اعضاء فقط با پاسخ دادن دقیق و جزء به جزء سوالات رشد خواهند کرد. پاسخهای بله یا خیر واضح، موشکافانه و بی باکانه نیستند.

در سال 1989، الاتین کتابچه فهرست قدم چهارم الاتین را کامل کرد که در کلاسهای الانان و جلسات الاتین استفاده می شود. با مطالعه این کتابچه اعضاء تشویق شده اند که احساساتشان را نشان دهند. بزرگسالانی که از این کتابچه استفاده می کنند ممکن است هنگام روبرو شدن با مشکل نشان دادن احساساتشان راجع به موضوعات اصلی ترانزنامه متحیر بمانند. (موضوعاتی از قبیل: طرز برخورد، عزت نفس، عشق، مسئولیت، احساسات و ارتباطات). بعد از مشورت کردن با یک عضو نوجوان، فرد بزرگسال تشخیص می دهد که دستورات فقط می خواهند که احساسات خود را نشان بدهید از شما نمی خواهد یک هنرمند باشید و آن را کامل انجام دهید.

یک راهنمای الاتین می گوید: آسان ترین راه کار کردن قدم چهارم با جوانان، بکارگیری شعار «آسان بگیرد» است. جلسه قدم چهارم برای این گروه شامل تهیه یک برگ کاغذ بوده که آن را به دو نیمه می کنیم و در یک نیمه، راهنما پیشنهاد می کند که اعضاء لیستی از امتیازات و نقاط قوت خود تهیه کنند یعنی تمام چیزهایی خوبی که راجع به خود می دانند. در نیمه دیگر، راهنما پیشنهاد می کند که لیستی از نقائص خود تهیه کنند. او می گوید که بهتر است هر دو لیست هم اندازه باشند. وقتی نوجوانان قدم چهارم را به سادگی شروع می کنند، تشویق می شوند که با راهنمای شخصی یا گروهی خود هنگام برخورد با مشکلات صحبت کنند. راهنمای

لاتینی می گوید که در این محیط دوستانه کار کردن روی قدم چهارم ساده است و برای این افراد جوان جامع، او اضافه کرد این روش کارکرد برای بالغین نیز مؤثر است.

با مطالعه قدم اول یاد گرفتیم ما بیماری الکلیسم را به وجود نیاوردیم، نمی توانیم آن را کنترل کنیم و نمی توانیم آن را معالجه کنیم. به علاوه آگاه شدیم که چطور از طریق اعمال خود در این بیماری شریک شدیم. بعضی از کارهای ما موجه و قابل تحسین بودند. برخی دیگر ناراحت کننده و به نظر خودمان غیرقابل بخشش. اعضاء درک کرده اند که بهترین راه این است که حوادث خاص و موقعیتها و ارتباطات را در قدم چهارم با ستون های علت، کنترل، معالجه، مشارکت تقسیم بندی کنیم تا بتوانیم آنها را بررسی کنیم سپس برای هر عمل آنها می پرسند: آیا من باعث بوجود آمدن مشکل شدم؟ چطور سعی کرده ام آن را کنترل کنم؟ آیا در قدرت من بود که آن را درمان کنم؟ آیا خودم در بوجود آوردن آن سهیم بودم؟ ستون آخر (توضیحات) اینکجه چطور رابطه آنها تحت تأثیر قرار گرفته است را می نویسند. بعضی اعضاء در ستون آخر می نویسند که: چطور با استفاده از ابزارهای الانان توانستند این موقعیت را به شکل متفاوتی در بیاورند.

برای نوشتن هر تمرین، راهنمایی یک راهنما یا یکی از اعضاء الانان که روی این قدم کار کرده، مفید است. اگرچه هیچ قاعده و دستور نوشتاری بخصوصی در الانان وجود ندارد که نشان دهد چطور روی قدم چهارم کار کنیم. اما تجربیات کسانی که این راه را قبل از ما رفته اند برای تلاشهای شخصی ما با ارزش است. مطالعه نشریات مصوب جلسات الانان ابزارها و پیشنهادات گوناگونی را برای کار کردن روی قدم چهارم فراهم می سازد.

زندگی کردن با بیماری الکلیسم می تواند اعتماد به نفس را از بین ببرد. اعضاء بیمار خانواده اغلب به اشتباهات و نقائص ما بارها و بارها اشاره می کنند تا اینکه ما از فهرست برداری خصوصیات خود می ترسیم. این هدف قدم چهارم نیست، اگر می خواهیم فقط از خطاهایمان فهرست برداری کنیم عاقلانه تر است که به سه قدم اول برگردیم، تا زمانی که پذیرش و اعتقاد کافی به کمک قدرت برترمان در بدست آوردن روشی برای نزدیک شدن به قدم چهارم را با عشق، مهربانی، صداقت و تعادل پیدا کنیم مسئله مهم این است که ترازنامه اخلاقی ما همانطور که شامل نقاط ضعف ماست باید شامل نقاط قوت ما هم باشد.

اغلب در جلسات گفته می شود که کلمات بودن و توجیه کردن می توانند بهترین دوستان و بدترین دشمنان باشند. ممکن است کشف کنیم که الکلی را به خاطر تمام مشکلاتمان سرزنش کرده ایم و با منطقی جلوه دادن، خودمان را از اشتباه مبری دانستیم. ما احتمالاً بسیاری از خطاهای خود را به خوبی می شناسیم و ممکن است که با خوبی های خود بیگانه باشیم. حق به جانب بودن و توجیه کردن از حالا به بعد بهانه قابل قبولی نیست. اگر فکر می کنیم که شهادت نداریم، از قدرت برتر خودمان می خواهیم که آن را به ما بدهد و از راهنمایمان با یک دوست در برنامه می خواهیم به ما کمک کند که آن را به خاطر داشته باشیم.

از چه فرمی برای قدم چهارم استفاده می کنیم؟ هیچ فرمی. آیا بار اول آن را کامل انجام خواهیم داد؟ احتمالاً خیر. این مسئله مهم نیست آنچه مهم است این است که با کامل کردن اولین، دومین و سومین فهرست، اعضاء حقایق بیشتری را راجع به خود یاد می گیرند. برخی کار کردن روی قدم چهارم با با کندن پوست لایه های یک پیاز مقایسه می کنند. در هر زمان یک لایه، تا این که بالاخره به مغز آن می رسند. مهم نیست که چطور آن را انجام می دهیم. مهم این است که ما آن را انجام بدهیم. کارکردن روی قدم چهارم دوست داشتن خوداست. چون به ما کمک می کند که توجه خود را از روی الکلی برداریم و تشویقمان می کند که برای خودمان وقت بگذاریم و به خودمان اهمیت بدهیم. خود فرد، تنها کسی است که می تواند به خودش کمک کند.

جمله پایانی الانان در قسمتی می گوید: ما کامل نیستیم. بعد از مدتی، حتی کشف خواهید کرد که گرچه شبیه ما نیستند اما به شکل خاصی ما را دوست خواهید داشت، به همان صورتی که ما اکنون شما را دوست داریم عمل به قدم چهارم به ما شهادت تازه بدست آمده ای می دهد و به ما اجازه می دهد که خود را دوست داشته باشیم. اکنون راه به سوی افقهای جدید رشد و بیداری معنوی باز است که ما هیچ وقت آن را تجربه نکرده ایم.

آماده شدن برای تهیه یک فهرست

- 1- آیا می‌خواهم صادقانه به خودم بنگرم؟ چه چیزی مانع راهم می‌شود؟
- 2- آیا از قدرت برترم، راهنمایم یا دیگر اعضای انانای کمک خواسته‌ام؟
- 3- سعی کرده‌ام کاربرد کدام یک از پیشنهادات را امتحان کنم؟
- 4- نکات عمده معنوی یک فهرست را درک می‌کنم؟ آیا اصول معنوی یک ترازنامه را درک کرده‌ام؟
- 5- کاوش کردن بدون ترس برای من چه معنایی دارد؟ موشکافه و بی‌باکانه برایم چه معنایی دارند؟
- 6- یک فهرست اخلاقی چه معنایی دارد؟ ترازنامه اخلاقی به چه معناست؟ با امتحان کردن جنبه‌های مثبت وجود خود را ادامه می‌دهیم. یک ترازنامه فقط خطاهای ما نیست. ما باید خصوصیات و مهارت‌های مثبت خود را هم بررسی کنیم. اگر این کار ممکن نیست فکر کردن راجع به خصوصیات که در دیگران وجود دارد و ما آنها را دوست داریم مفید است به این فکر کنیم که آیا ما هم همان خصوصیات را داریم؟
- 7- به چه روش‌هایی مراقبت می‌کنم؟ چطور با دیگران همدردی می‌کنم؟ آیا با خودم مهربان هستم؟ آیا با افراد پیر مهربان هستم؟ با بچه‌ها؟ با خانواده‌ام؟ با دوستانم؟ کسانی که به کمک من احتیاج دارند؟ آیا متواضع و مؤدب هستم؟
- 8- چقدر صبورم؟
- 9- تا چه حد نسبت به عقاید دیگران انعطاف پذیر هستم؟
- 10- آیا در جلسات به صحبت‌های دیگران گوش می‌دهم و آیا قبول می‌کنم که ممکن است دیگران نیازهایی متفاوت از من داشته باشند؟
- 11- آیا با یک تازه‌وارد صبور بودن را تمرین می‌کنم؟
- 12- تا چه حد قابل اعتمادم؟ آیا صورت حساب‌هایم را می‌پردازم؟ آیا وقت شناس هستم؟ آیا به تعهداتی که دارم پایبند هستم؟ آیا در شغل خود احساس مسئولیت می‌کنم؟ تا چه دوستان و خانواده‌ام به من وابسته هستند؟
- 13- چقدر صادق هستم؟ آیا تمام حقیقت را می‌گویم؟ اگر نه، چه چیزی مرا از گفتن حقیقت باز می‌دارد؟
- 14- به چه شکلی از خودم مراقبت می‌کنم؟ آیا در صورت نیاز به پزشک مراجعه می‌کنم؟ آیا لباس مناسب می‌پوشم؟ آیا غذای مناسب می‌خورم؟ ورزش؟ تمرکز؟
- 15- تا چه حد قابل احترام هستم؟ آیا از وسایل خودم و دیگران مراقبت می‌کنم؟ آیا به قانون احترام می‌گذارم؟
- 16- چقدر سخاوتمند هستم؟ آیا با گروه هم‌کاری می‌کنم با فعالیت‌های سه‌دوره‌ای دفتر خدمات جهانی چطور؟ آیا داوطلبانه یک خدمتگزار قابل اعتماد بوده‌ام؟
- 17- به چه روش‌هایی، خوبی را در دیگران جستجو می‌کنم؟
- 18- تا چه اندازه مهربان هستم؟ آیا دیگران را در نظر می‌گیرم؟ آیا به صحبت‌دوستی که گرفتار است صبورانه گوش می‌دهم؟ آیا در صورت نیاز به دیگران کمک می‌کنم؟ آیا خوبی‌ها را به دیگران نشان می‌دهم؟
- 19- خود را چطور به دیگران نشان می‌دهم؟
- 20- تا چه حد اهل عمل هستم؟ آیا بودجه‌ای برای خود تعیین کرده‌ام؟ چندبار تشخیص داده‌ام که چه کارهایی باید انجام شود و سهم خود را انجام داده‌ام؟
- 21- دیگران تا چه حد می‌توانند به من تکیه کنند؟ چندبار تاکنون در کار با محدودیت زمانی روبرو شده‌ام؟ آیا به خوبی از پس انجام دادن کاری که تصمیم به انجام آن گرفته‌ام بر می‌آیم؟
- 22- چه استعدادهایی دارم؟ آیا هیچ استعداد هنری در من وجود دارد؟ آیا محیط اطراف خود را زیبا می‌کنم؟ آیا مهارت‌های مکانیکی دارم؟
- 23- آیا آسان‌دوست پیدا می‌کنم؟ چرا؟
- 24- آیا در روابط صمیمانه مشکل دارم؟ چرا؟

- 25- در چه صورتی می توانم خود را به وضوح و به طور خلاصه بیان کنم؟
- 26- در زندگی چه نگاهی به طنز دارم و آن را چطور بیان می کنم؟
- 27- آیا خوش بین هستم؟
- 28- تا چه حد سعی می کنم که ایمانم را به یک قدرت برتر افزایش دهم؟ به خودم؟ به دیگران؟ چطور ایمانم را منتقل می کنم؟ آیا شکرگزار هستم؟
- 29- آیا چه حد فروتن هستم؟ آیا از خداوند راهنمایی می خواهم و با تمام قدرت آن را دنبال می کنم؟ چه وقت به دیگران اجازه داده ام تا در خرد و عقل یکدیگر سهیم شویم؟
- 30- آیا هیچ وقت، به اشتباهاتم اعتراف می کنم؟ چقدر با خودم صبور هستم؟

حالا ما باید یک لیست از جنبه های مثبت خود داشته باشیم تا ما را برای تهیه بقیه فهرست تقویت کند. در جستجوی جنبه های مثبت وجود خود ممکن است با خصوصیاتی برخورد کنیم که از مواجه شدن با آنها احساس ناراحتی کنیم. همانطور که از ابتدای این فصل گفتیم یک ترازنامه کامل شامل نقاط ضعف و قدرت ماست.

با امتحان کردن تعهداتمان ادامه می دهیم. حالا به سراغ مسائل مشکل زندگیمان در گذشته و حال می رویم. با پنهان کردن حقیقت هیچ مشکلی حل نمی شود. توجیه کردن و منطقی نشان دادن اعمالمان و سرزنش کردن دیگران برای تمام مشکلات زندگیمان، هرگز آرامش را بوجود نمی آورد. به خاطر بیاورید که فقط از ما خواسته شده یک ترازنامه تهیه کنیم، نه اینکه درباره چیزی که یاد می گیریم کاری انجام دهیم. اگر به قدرت برترمان و راهنمایی راهنمایمان اعتماد کنیم، با این مسائل به طریقی دوستانه، همانطوری که به کار کردن روی برنامه بهبودی الانان ادامه می دهیم، برخورد می کنیم.

- 1- از چه چیزهایی دلخور هستم؟ آیا کینه را در قلب خود پنهان کرده ام؟ چرا؟
- 2- از گذشته ام از چه کسانی رنجش به دل دارم؟ نقش من در آن چیست؟
- 3- در محیط فعلی و زمان حال از چه کسی رنجش به دل دارم؟ چرا؟ سهم من در آن چیست؟
- 4- آیا از چهره های مقتدر رنجیده می شوم؟ سهم من در آن چیست؟
- 5- آیا از مکانها و یا چیزهایی کینه به دل دارم؟ چرا؟ سهم من در آن چیست؟
- 6- چه موقعی راجع به دیگران با تندى و رنجش بخاطر اینکه آنطور که من فکر می کردم عمل نکردند، قضاوت می کنم؟
- 7- آیا به هر کس و هر چیزی با یک معیار غیر ایده آل و خارج از استاندارد نگاه می کنم؟
- 8- چطور راجع به خودم قضاوت می کنم؟
- 9- آیا ترسو هستم؟ از چه چیزی می ترسم؟ چرا؟
- 10- آیا حقه باز هستم؟ آیا می توانم رازنگهدار باشم؟ آیا ترجیح می دهم دروغ بگویم یا صحنه سازی بکنم؟ کدام رفتار نادرست را از دیگران مخفی کرده ام؟
- 11- آیا برای خودم متأسف هستم؟ آیا مملو از حس ترحم نسبت به خودم هستم؟ تا چه حد احساس می کنم که یک قربانی بوده ام؟ سهم من در آن چیست؟
- 12- آیا من یک معامله گر هستم؟ آیا دوست دارم که وظیفه ای داشته باشم؟ آیا وقتی برنده نمی شوم ناامید می شوم؟ از اینکه به جای مراقبت کردن از خودم از دیگران مراقبت کردم چه نتایجی عاید شده است؟
- 13- در چه صورتی هنگام روبرو شدن با دیگران به خودم اعتماد می کنم؟ آیا به مکانهای سالم می روم؟ آیا خودم را از موقعیت هایی که خطرآفرین هستند دور نگه می دارم؟ حتی اگر آنجا خانه خودم باشد؟
- 14- در چه صورتی با مسائل جنسی راحت برخورد می کنم؟ آیا از س.ک.س لذت می برم؟ اگر در مسائل جنسی مشکلاتی دارم آیا علت آن را می دانم؟ آیا از متخصص کمک خواسته ام؟
- 15- به کدام خدا در زندگیم ایمان دارم خدای عشق یا خدای ترس؟ چطور می توانم رفتارم را در برابر

قدرت برترم عوض کنم؟

- 16- آیا مسئولیت های دیگران را به عهده می گیرم؟ چرا؟
 - 17- آیا برای دیگران کاری را که آنها خودشان می توانند برای خود انجام دهند انجام می دهم؟ چرا؟
 - 18- آیا برای یادگیری، ازدواج و یا آرامش دیگری احساس مسئولیت می کنم؟ چطور؟
- در قدم چهارم، سفری را به سوی اعتماد نفس از طریق خودآگاهی آغاز کرده ایم، همانطور که به سفر خود از طریق قدمها ادامه می دهیم، اعتماد به خودمان، قدرت برترمان، مردم و زندگی را به دست می آوریم راه بهبودی با استفاده از دوازده قدم – یک قدم در یک زمان – ادامه پیدا می کند. قبل از برداشتن قدم بعدی، به خودتان تبریک بگویید. به راهنمایان زنگ بزنید و در جلسه بعدی گروهتان شرکت کنید و هیجان و آسودگی را که از انجام دادن قدم چهارم خود به دست آورده اید با آنها سهیم شوید

<http://nairan.blog.ir>

قدم پنجم

چگونگی دقیق اشتباهاتمان را به خدا، خودمان و یک انسان دیگر اعتراف کردیم.

در قدم چهارم، یک ترازنامه اخلاقی کامل از خصوصیات خود – نکات مثبت و منفی – تهیه کردیم. قدم پنجم از ما می خواهد که با آنچه در قدم چهارم درباره خودمان آموخته ایم، عمل دیگری را آغاز کنیم. ما قصد داریم که چگونگی اشتباهاتمان را به خدا خودمان و دیگران مطرح کنیم..

قدم پنجم نیاز به صداقت دارد هم باخودمان و هم با دیگران، شهامتی را که احتیاج بود بدست بیاوریم تا بتوانیم نقاط ضعف و جنبه های مثبت وجودمان، ترسها و رنجش های خودمان را روی یک تکه کاغذ لیست کنیم، کار دیگر این که آنها را به دیگران اعتراف کنیم، گاهی اوقات در جلسه (الانان) می شنویم که ما دقیقاً به اندازه اسرارمان بیمار هستیم، آنچه که در خانواده های الکلی می گذرد، اغلب مواقع از دیگران پنهان می ماند. به ما یاد داده اند که مشکلات و معایبمان را از دیگران پنهان کنیم (به ما یاد داده اند که نگذاریم لباسهای کثیفمان در معرض عموم هوا بخورند) در قدم پنجم ما یاد می گیریم که سنگینی رازها را از شانه های خود برداریم.

قدم پنجم از ما نمی خواهد که خطاهایمان را به تمام دنیا نشان بدهیم، بلکه می خواهد که آنها را به خدا و یک دوست قابل اعتماد بگوییم. قدم پنجم به ما اجازه می دهد که به روش سالم تر راجع به مسائل صحبت کنیم تا اینکه خود را برای هر مسأله ای که از راه می رسد قربانی کنیم.

اولین وظیفه ما این است که ماهیت اشتباهاتمان را به یک قدرت مافوق اعتراف کنیم با صرف مدت زمانی در قدم های دو و سه خدا را دوست داشتنی، مهربان و بی طرف یافتیم. همین طور یاد گرفتیم که اگر خواهیم خدا کمکمان کند. او می تواند ما را یاری دهد. ما می توانیم قدم پنجم را با صحبت با آن قدرت برتر و دوست داشتنی درباره آنچه که در قدم چهارم کشف کرده ایم، شروع کنیم.

ما درک می کنیم که احتمالاً چیز تازه ای به خدا نمی گوییم، اما این اعتراف صریح به ما اجازه می دهد که به او نزدیک شویم و تلاش سخت و اراده خود را برای دیدن خودمان همانگونه که هستیم به خدا نشان می دهیم. اغلب ما وقتی علیرغم اشتباهاتمان به ما عشق و همدردی اهدا می شود، احساس آسودگی و خلاصی می کنیم.

بخش دیگری از قدم پنجم این است که اشتباهاتمان را به خودمان اعتراف کنیم. گاهی اعتراف اشتباهاتمان به خدا آسانتر است از اعتراف آنها به خودمان وقتی با صداقت تمام به خودمان فکر می کنیم و بهانه ها را دور می ریزیم و از سرزنش دیگران برای کارهایی که خودمان انجام داده ایم دست بر می داریم، می بینیم که تا چه

حد خود را فریب داده و توجه کرده ایم. در این مرحله ممکن است وسوسه شویم که خود را به خاطر مسائل و مشکلاتی که به وجود آورده ایم.

محاكمه كنيم اين مهم است كه به ياد داشته باشيم كه بايد خود را پذيرفته و بدون قيد دوست داشته باشيم، درست همانطور كه خدا ما را دوست دارد. با روبرو شدن با چهره واقعي خود در جستجوي رشد كردن هستيم.

با سرزنش كردن خودمان راجع به مسائلي كه در گذشته اتفاق افتاده، چيزي به دست نمي آوريم قدم پنجم از ما نمي خواهد كاري راجع به اشتباهات گذشته خود بكنيم. تمام آنچه كه در اين قدم از ما خواسته شده، اين است كه صادقانه با خطاهاي خود روبرو شويم و آنها را به عنوان يك واقعييت به خودمان اعتراف كنيم.

اعتراف كردن به خدا و خودمان كافي نيست، ما بايد انزوای خود را بشكنيم و خطاهایمان را به ديگران هم مطرح كنيم. اينكار هم مي تواند مشكل باشد. چرا كه بسياري از ما قبلاً به خاطر اشتباهاتي كه اعتراف کرده ایم سرزنش شده ایم. اعتراف خطاهایمان به ديگران ممكن است بصورت تقاضای طرد شدن از سوي ديگران بنظر آيد. اعتراف كردن تاريخ ترين اسرارمان به كسي، محتاج اين است كه به آن شخص و ارزش خودمان به عنوان يك انسان اعتماد كنيم، فراگيري اعتماد يك ابزار اساسي جهت بهبود است كه با خود آسودگي و صفا مي آورد.

وقتي به قدم پنجم مي رسم، تا حدي نسبت به ديگران اعتماد پيدا کرده ایم، به گفته هاي افرادي گوش داده ایم كه به جرأت و شهامت در جلسات مشاركت کرده اند و به خوبي پذيرفته شده اند. ما هم مثل آنها در اين جلسات شركت کرده ایم. با دوستان تلفني صحبت کرده ایم و يك راهنما پيدا کرده ایم. اعتماد كردن به ديگران را به همراه حقيقت هايي راجع به خودمان تمرين کرده ایم و حالا اميدوارانه پنهاني ترين رازهاي خود را با ديگر مسائلي كه از عمق به سطح آمده، مشاركت مي كنيم. ممكن است هنگام انجام اين كار احساس اضطراب و ترس به ما دست بدهد اما ما ايمان داريم كه اين كار براي بهبود و سلامتي ما لازم است.

شخصي كه مي خواهيد به او اعتماد كنيد بايد به دقت انتخاب شود. تجربه نشان داده است كه بهتر است اين شخص همسر يا يكي از اعضاي خانواده يا الكلي نباشد. آنها يا خيلي به ما نزديكند يا خيلي درگير و قايعي هستند كه ما مي خواهيم درباره آنها بحث كنيم. ما نمي خواهيم كسي را انتخاب كنيم كه ممكن است با بازگويي وقايع صدمه ببيند. ما به كسي احتياج داريم كه درگير شرايط فردي ما نيست كسي كه مي تواند رازنگهدار باشد و با مهرباني به حرفهاي ما گوش دهد. كسي را مي طلبيم كه از ما عيب جويي نكند. كسي كه قادر باشد هر كمبود و يا نارسائي آشكاري را به ما بگويد يا به ما اين بصيرت را بدهد كه بدانيم چطور اشتباهاتمان روي ما اثر گذاشته است.

ممكن است از آنها بخواهيم به ما كمك كنند كه الگوهاي رفتاري خود را ببينيم و كمك كنند كه بدانيم چطور يك نقطه ضعف با يك نيرو به كنار رانده مي شود.

ما در جستجوي كسي نيستيم كه به ما بگويد چطور با مشكلاتمان كنار بياييم بلكه در جستجوي يك نظاره گر دوست داشتني كه مي تواند چشم اندازهاي را در اين سفر دروني (روحي) براي ما فراهم كند. كسي كه مي تواند به كارهاي كه انجام مي دهيم و نحوه پيشرفتمان ارج نهد. قبل از اينكه در مورد كسي تصميم بگيريم دعا مي كنيم و فكر مي كنيم و از پروردگار خود مدد مي جوييم. به خصوص اگر ريسك كردن و اعتماد كردن براي ما امري تازه باشد.

اغلب اعضاء از كمك راهنماي خود استفاده مي كنند. ديگران يك دوست يا يك فرد روحاني يا يك مشاور و يا حتي يك آشنا را انتخاب مي كنند. خواه از راهنما استفاده كنيم يا نه، راهنمائي آنها مي تواند به ما كمك كند كه فرد مورد نظر را بياييم. اين مهم است كه ما به آن شخص اعتماد كنيم و آنها متقابلاً در نهايت اطمينان و اعتماد از تجربيات ما استفاده خواهند كرد.

وقتی که شخص مورد نظر را پیدا کردیم لازم است وارد عمل شویم. تلفن را بر می داریم تقاضای خود را بیان می کنیم و زمان و محل مناسب برای خواندن ترازنامه خود را برای فرد دیگر انتخاب می کنیم این محل ممکن است یک اتاق خصوصی در خانه خودتان یا دفتر کار باشد یا رستورانی که مزاحمی در آن نباشد. ساحل دریا، یک پارک و ... هر مکان دیگری که مناسب کار ما باشد و زمان کافی برای صحبت کردن این کار ممکن است بیشتر از یک جلسه وقت بگیرد.

لازم است که در تمام مراحل قدم پنجم تا آنجایی که می توانیم صادق باشیم، طلب یاری از خداوند، قبل از شروع کار، می تواند مفید واقع شود. وقتی که ترازنامه خود را با صدای بلند می خوانیم نمی خواهیم که اشتباهاتمان را انکار کنیم یا بهانه بیاوریم بلکه می خواهیم آنها را بفهمیم و قبول کنیم و صادقانه با گذشت روبرو شویم و با مطرح کردن خطاهایمان تعهدی برای خود ایجاد کنیم که به پیشرفت خود ادامه دهیم و تغییر کنیم.

این مهم است که نه تنها لیستی از واقعی را تهیه کنیم، بلکه چگونگی دقیق اشتباهاتمان را هم جستجو کنیم ما می خواهیم که خود را کامل تر بشناسیم. بنابراین رفتار خود و دلایل انجام آن را بررسی می کنیم. بدون توجیه رفتارمان سعی می کنیم تشخیص دهیم کدام نیاز ضروری، با ترسی در وجود ما بوده که به خاطر آن ما آن گونه رفتار کردیم، در نظر گرفتن شرایطی که تحت آن شرایط آن اعمال از ما سر زده به ما کمک می کند، برای مثال، در مواقع بروز عدم اعتماد تجربه هایی وجود دارند.

ممکن است با کسانی و با وقایعی سروکار داشته ایم که خارج از کنترل ما بوده و خطرناک بوده اند توجیهاتی که در موقعیت های نامناسب و در برخورد با الکی ها، یادگرفته ایم کمک خوبی بودند. اما حالا آنها ما را از یک زندگی شاد همراه با آسایش دور می کنند. ما می توانیم این توجیهات را بشناسیم. بدون اینکه خود را به خاطر اینکه از این توجیهات استفاده کرده ایم تحقیر کنیم. محرم راز ما گاهی اوقات می تواند به ما کمک کند که ماهیت واقعی اشتباهاتمان را بشناسیم.

هنگام مشورت ممکن است کشف کنیم که به فکر و تمرکز بیشتری نیاز داریم. در هر صورت بهترین کاری را که می توانیم انجام بدهیم، انجام می دهیم و به جلو می رویم (ادامه می دهیم)

وقتی قدم پنجم را کامل کردیم، کاری سخت را به اتمام رسانده ایم و چیزهای تازه ای را درباره خودمان و رفتارهایمان آموخته ایم. بیشتر ما بعد از برداشتن این بارها، احساس خلاصی و آرامش می کنیم. می فهمیم که در ضعف های انسانی خود تنها نیستیم و آنطور که قبلاً باور داشتیم بدترین انسان در این دنیا نیستیم، خواه این اعترافات یک آرامش بزرگ را حاصل کند یا فقط یک شروع کوچک از یک پذیرش باشد. قدم پنجم ما را به خدا نزدیکتر می کند و به ما کمک می کند به خدا و دیگران در این سفر معنوی مان اعتماد کنیم.

کارکرد قدم پنجم

چگونگی دقیق خطاهای خود را به پروردگار، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم. همانطور که آماده می شویم خطاهایمان را بپذیریم، می توانیم شروع به پرسیدن سوالات ذیل از خودمان کنیم و یا در یک جلسه گروه به کار بیندیم.

1- اگر ترازنامه اخلاقی قدم چهارم را کامل کرده ام پیرامون مشارکت کردن در مورد گذشته ام با فرد دیگری چه احساسی دارم؟

2- در چه مواقعی در گذشته، مایل بودم که کاملاً صداقت داشته باشم؟

3- چه مزایایی ممکن است از اعتراف کردن خطاهایم به دیگران بدست آورم؟

4- آیا بعد از اعتراف صادقانه خطاهایم، احساس آرامش می کنم؟

- 5- چه تجربیاتی را بعد از اعتراف خطاهایم به دست خواهم آورد؟ در این که چه احساسی باید داشته باشم و چه تجربه ای کنم؟
- 6- انتظار دارم که چه احساسی به من بعد از اعتراف دست بدهد؟
- 7- آیا آماده هستم که این انتظارات را رها کنم و از خدا بخواهم که بهترین نتیجه را به من ارزانی کند؟ چطور می دانم؟
- 8- اگر احساس می کنم که آماده نیستم این قدم را بردارم آیا احتیاج بیشتری به کار روی قدم های اول تا چهارم دارم؟
- 9- آیا مایل هستم فهرستی از صفاتم را دسته بندی کنم، چیزهایی که می توانم اعتراف کنم چیزهایی که ممکن است آنها را اعتراف کنم و دسته ای که هرگز قادر نخواهم بود اعتراف کنم و سپس با دسته ای که می توانم اعتراف کنم، شروع کنم؟
- 10- آیا از این که خطاهایم را به خدا اعتراف کنم می ترسم؟ چرا؟
- 11- چه کسی را در این برنامه انتخاب می کنم تا درباه ترسهایم از خدا با او بحث کنم؟
- 12- آیا می توانم لیستی از ترس هایم تهیه کنم و آنها را دور بریزم؟ ترسهای من چه هستند؟
- 13- چگونه اعتراف کردن به خدا می تواند به من کمک کند؟
- 14- می توانم اعتراف کنم که کامل نیستم؟ چطور می توانم سعی کردن برای کامل بودن را رها کنم؟
- 15- چطور سعی می کنم که خودم را در خسارتهایی که ممکن است به دیگران زده باشم معاف کنم؟
- 16- قدم پنجم را با چه کسی می پیمایم؟ او را بر مبنای چه خصوصیتی انتخاب می کنم؟ آیا به او اعتماد می کنم؟
- 17- آیا خودم آن خصوصیات را دارم؟ آیا آن خصوصیات را در ترازنامه زیر ستون نکات مثبت خودم قرار می دهم؟
- 18- چه چیزی مانع اعتماد کردن من به دیگران می شود؟ آیا می توانم این ترسها را با کس دیگری در میان بگذارم؟
- 19- چطور میل من برای کامل بودن مانع از این می شود که باور کنم دیگران می توانند مرا بلاشرط دوست داشته باشند؟ حتی پس از قدم پنجم؟
- 20- چطور اعتراف خطاهایم به دیگران توانایی مرا برای دیدن خودم افزایش می دهد؟
- 21- چطور خودم را گوشه گیر کرده ام؟ آیا اعتقاد دارم به این که در میان گذاشتن خطاها و مسائل با دیگران می تواند مرا به راهی که از انزوا خلاص شوم راهنمایی کند؟
- 22- چه چیزی هست که من نمی خواهم به دیگران بگویم؟ می توانم از آنجا شروع کنم؟
- 23- صادق بودن و اعتراف یک اشتباه نتایج مثبتی دارد؟ چه نتایجی؟
- 24- می توانم زمانی را به خاطر بیاورم که کسی یک خطا یا اشتباه را به من اعتراف کرد و من درک کردم و داورى نکردم؟
- 25- در انجام این قدم پنجم، چه چیزی راجع به ماهیت واقعی اشتباهاتم آموخته ام؟
- 26- راجع به ترس چه چیزی یاد گرفته ام؟ راجع به صداقت؟ راجع به اعتماد؟ راجع به پذیرش؟
- 27- بعد از اعتراف به خدا چه احساسی داشتیم؟ بعد از اعتراف به خودم؟ بعد از اعتراف به دیگران؟
- 28- چه چیزی را رها کرده ام؟ اگر قدم پنجم را تکمیل کرده ام چه احساسی دارم؟ آیا چیزی فرق کرده؟ بهتر شده؟

<http://nairan.blog.ir>

آمدگی کامل پیدا کردیم تا خداوند کلیه نواقص اخلاقی ما را مرتفع کند.

رشد معنوی در جلسات الانان شامل به دست آوردن تفاهم ارتباطی ما و اعتماد به نیروی برتر است. در قدم ششم از ما خواسته می شود که کاملاً آمدگی داشته باشیم تا خداوند تمامی نقایص شخصیتی را که در قدم چهارم شناختیم و در قدم پنجم قبول کردیم، از میان بردارد. قدم ششم، مرحله آمدگی برای بخش بعدی بهبودی فردی مان است.

اصل کلیدی و مهم قدم ششم... آمدگی است اگر فکر کنیم که آمدگی داریم ولی تعلل می کنیم. لازم است تا هر نقص شخصیتی که بیشتر ما را متوقف می کند، در نظر بگیریم در اکثر موارد عوامل زیادی وجود دارند که ما را از آمدگی کامل دور میکنند. یکی از اعضای قدیمی الانان اعتقاد دارد که با خواندن، بررسی و فهم قدم ششم، بعضی از اعضاء اصول معنوی این قدم را درک می کنند. همانطور که در قدم های اول، دوم و سوم بررسی کردیم، به این نتیجه رسیدیم که نمی توانیم بیماری الکلیسم را کنترل کنیم اما فهمیدیم که قدرت برتر ما می تواند این کار را انجام دهد و باید به او اجازه این کار را بدهیم.

بدون قبول درست قدم سوم، عمل به قدم ششم غیر ممکن است. فهمیدیم که در شخصیتمان دارای نواقصی هستیم و به خاطر آنها مشکلات و رنج هایی را تحمل می کنیم و مطمئناً این قدم راهی است برای خلاص شدن از آنها. قدم ششم راحت شدن از این نواقص نیست بلکه تنها از ما می خواهد که آماده باشیم آیا کاملاً آماده هستیم؟ برای ادامه دادن به این قدم، جواب می بایست «بله» باشد. دو کلمه «آمدگی کامل» مهم نیست. آنها کاملاً واضح و دقیق هستند. ما باید قبول کنیم با داشتن خداوندمان تمام نقایص شخصیتی مان برطرف می شود.

با راهنمایی، راهنما یا گروهمان می فهمیم که چه وقت آماده هستیم، بعضی ممکن است پس از انجام پنج قدم اول به خود استراحت دهند و برخی دیگر بی باکانه در جستجوی آرامشی هستیم که تداوم بهبودی مان به ما می بخشد. برخی از ما نواقص شخصیتی مان را شناخته ایم و آنها را با نیروی برتر خود و دیگر مردم تقسیم کرده ایم و هنوز نیز آنها را دوست داریم. آنها درست مثل دمپایی های قدیمی مان آشنا و راحت هستند. ما واقعاً نمی خواهیم آنها را دور بیندازیم. آماده می شویم. به دنبال خرید کفشهای جدید می رویم وقتی کفشهای جدیدی خریده می شود ناخودآگاه تصمیم می گیریم آنها را بپوشیم تصمیم دور انداختن کفشهای قدیمی به ما بستگی دارد. در حالی که دور کردن معایب شخصیتی امان بستگی به خدا دارد. اعتماد و تجربه به ما اطمینان می دهد که با همراهی کردن گروهمان و راهنمایمان متوجه می شویم که چه وقت آماده هستیم.

از لحاظ معنوی، ما باید از قدرت برترمان بخواهیم که به ما کمک کند نه از دوستان و اعضای الانان. این ارتباط یک ارتباط بین ما و قدرت مافوق است. چنین اعتقادی برای بسیاری از ما غریب است و نامعلوم بعضی قلباً می دانند که خدایشان خدای عشق است نه خدای ترس. زیستن با بیماری الکلیسم، در بسیاری از مواقع اعتقادمان را مغلوب کرده است. از ما خواسته نمی شود که به یک الکلی یا هر فرد دیگری اعتماد کنیم. اگر در قدم پنجم به خداوند اعتماد کردیم، آیا دیگر دلیلی برای تردید وجود دارد؟

عملکرد بیشتر از سوی ما، شجاعت و بکارگیری دعای آرامش را به ما خواهد بخشید. برای برخی از اعضاء عمل به قدم ششم به مفهوم نماز است برای دیگران به معنای صحبت کردن با خدایی است که درک کرده اند در حالی که کنار دریا قدم می زنند یا وقتی در مکانی مقدس هستند. بعضی با نوشتن نامه به خداوند و توضیح دادن خواسته ها و ترسهایشان با خداوند صحبت می کنند. پیام معنوی قدم ششم در هر شخصی تأثیر متفاوتی دارد. آنچه مهم است این است که ما آماده هستیم و خدایمان را می شناسیم. قدم چهارم همان طور که نقاط ضعف را نشان داد بسیاری از ابعاد مثبت ما را آشکار کرد و راهنما یا گروهی که در قدم پنجم با ما بودند بسیاری از ابعاد وجودی مان را که نمی شناختیم، به ما نشان دادند. قدم ششم بر این نکته تأکید دارد که نه تنها بخشی از نقایص خود را بلکه تمام نقایص شخصیتی مان را راها کنیم هیچ استثنایی وجود ندارد. شعار «رها

کن و بخواوند بسیار» برای تکمیل عملکرد ما در این قدم قابل کاربرد است. رها کردن تمامی معایب به معنای رها کردن همه چیز نیست. از قدم هفتم تا دوازدهم بسیاری از کارها باید انجام شود. رها کردن به معنای غیر فعال شدن و عدم تداوم یادگیری در برنامه نیست. رها کردن به معنای کنار گذاشتن مجادله باخود و سپردن خود به خداست.

حالا که معایب خود را دانستیم. قدم ششم از ما می خواهد که آماده باشیم تا خداوند آنها را از ما دور کند. یاد گرفته ایم که نمی توانیم به تنهایی این کار را انجام دهیم ما به دوستان، گروهان، راهنمایان و نیرویی برت از خودمان نیاز داریم و از طریق آمادگی، عمل و امیدواری به پیدا کردن راه حل، به این نقطه می رسیم و حالا فروتنانه آماده ایم تا قدم هفتم را در نظر بگیریم.

سوالات قدم ششم

آمادگی کامل پیدا کردیم که پروردگار کلیه نواقص اخلاقی ما را برطرف کند. سوالات زیر در قدم ششم مورد بحث قرار می گیرد.

- 1- آیا به طور کامل بر روی 5 قدم اولیه کار کرده ام؟ اگر در کارکرد این قدم احساس ابهام کردم آیا تمایل دارم دوباره نگاهی به قدم های اولیه بکنم؟
- 2- از راهنما یا دیگر دوستان الانانی که قدم ششم را کار کرده اند، چه آموختم؟
- 3- در پی کارکرد قدم پنجم آیا مایلم قدم ششم را کار کنم؟
- 4- آیا به خوبی مفهوم آمادگی را درک کرده ام؟
- 5- چگونه می فهمم که آماده ام؟
- 6- اگر کاملاً آماده نباشم، چطور این ترسها را به خداوندی که درک کرده ام می سپارم؟
- 7- چه ترس هایی مرا از آمادگی کامل باز می دارد؟
- 8- آیا می توانم از خداوند برای تمایل به آمادگی کمک بخواهم؟
- 9- در کارکرد این قدم به چه روشی به خداوندی که درک کرده ام، اعتماد می کنم؟
- 10- آیا حاضر به رها کردن تمامی معایب هستم؟ چرا؟ و چرا نه؟
- 11- چه چیزهایی را ترجیح می دهم که نگهدارم از نگه داشتن آنها چه سودی می برم؟
- 12- کدام یک از نقایص شخصیتی ام در بردارنده ویژگی های درونی ام هستند؟
- 13- برای من معنای سپردن کارها به خدا برای از بین بردن تمام معایب شخصی ام به چیست؟
- 14- چگونه اعتماد کرده و مطمئن هستم که نیروی برترم برای من حضور دارد؟
- 15- آیا متوجه شدم که چرا این گام تنها از ارتباط با خدا صحبت کرد؟ این چه مفهومی برای من دارد؟
- 16- از اینکه اکنون نیروی برترم را می شناسم چقدر خوشحال هستم؟
- 17- آیا می توانم نظریه ای مبنی بر نحوه کارکردن این قدم در مشارکت هایم در جلسات الانان عنوان کنم؟
- 18- چگونه می توان افرادی را که من راهنمایان هستم، به کارکردن این قدم تشویق کنم؟
- 19- آیا جلسه ای برای توضیح قدرت این قدم در نظر خواهم گرفت؟
- 20- امروز در زندگی ام چه شواهدی از تمایل نیروی برترم برای کمک به بهبود بخشیدن رفتارهایم می بینم؟ چطور می توانم نقش خودم را ایفا کنم؟
- 21- آیا پیش از آنکه از خدا بخواهم که مهمترین معایب را برای از بین بردن به من نشان بدهد برای گرفتن یک نتیجه خاص از او کمک خواسته ایم؟
- 22- امروز چگونه می توانم با یک دیدگاه جدید به تمامی این خصوصیات نگاه کنم؟
- 23- غیر از شعار «رها کن و به خدا بسپار» چه شعارها و ابزارهایی می تواند در این قدم به من کمک کند؟

قدم هفتم

با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند

در سراسر قدمها پیشرفتی طبیعی وجود دارد. هیچ گاه از ما خواسته نمی شود که کاری را قبل از اینکه کاملاً آماده و مستعد آن باشیم انجام دهیم. بعبارت دیگر قدم هفتم بطور طبیعی دنباله رو قدم های چهار و پنج و شش است. حال که بر اساس جستجو در «چگونگی دقیق خطایمان»، ترازنامه مان را آماده کرده ایم. کاملاً آماده ایم تا خداوند نواقص اخلاقی مان را برطرف کند. بدنبال آن در قدم بعدی از او می خواهیم تا به همین ترتیب به ما کمک کند. تا زمانی که در قدم یک و دو به ناتوانی خود اقرار نکرده باشیم که خداوند می تواند به ما کمک کند. انتظار نداریم که در قدم سوم اراده و زندگیمان را بدست خداوند بسپاریم.

قدم هفتم ظاهراً بسیار آسان بنظر می رسد. ما نقاط ضعفمان را در قدم های قبل شناخته و بازنگری کرده ایم و می خواهیم آنها را به صورت لوحی پاک شده داشته باشیم. اکنون باید متواضعانه از خداوند درخواست کنیم تا آنها را برطرف کند. این به چه معناست؟ ممکن است در گذشته، احساس شرمندگی و حقارت را تجربه کرده باشیم. ولی این با تواضع و فروتنی بسیار متفاوت است. فروتنی (حالت متواضعانه) اغلب غیرقابل درک است. این حالت ضعف نیست بلکه توانایی است. همچنین به معنی حقارت، تسلیم محض و یا سلطه پذیری نمی باشد و نشان دهنده این است که ما هنوز برای تقاضای کمک مقاومت می کنیم

وقتی متواضع هستیم کاملاً خواستار کمک خداوند هستیم. با علم به اینکه بدون او نمی توانیم در آینده بهبود پیدا کنیم. در حالت تواضع ما از عزت نفس برخورداریم. خودمان را همانطور که هستیم با تمام امتیازات و نواقصمان می پذیریم و چنین پذیرشی را در دیگران نیز افزایش می دهیم. یاد می گیریم که فروتنی را در دیگران تشخیص داده، جذب آنها شده و از آنها یاد بگیریم، فروتنی همچنین به ما کمک می کند تا ارتباطمان را با نیروی برترمان افزایش دهیم. ما در سرتاسر قدم ها برای هدایت و حمایت از تلاشمان در جهت تغییر به سمت خداوندی که خود درک می کنیم رانده می شویم.

هنگامی که به قدم هفتم می رسیم می دانیم که دیگر مجبور نیستیم برای دریافت خواسته هایمان به خداوند اصرار و یا التماس کنیم، بلکه به سادگی آنها را از او درخواست می کنیم. یاد می گیریم در حین اینکه مشغول مسائل خود هستیم به راه و مشیت خداوند نیز اطمینان کنیم. تواضع و فروتنی، شناسایی تمام نیروهای بالقوه مان می باشد که در قدم 4 و 5 و مجموعه اعمال روزانه قدم سوم، کشف شده است. ما چگونه می توانیم متواضعانه از خداوند درخواست کنیم تا کمبودهایمان را برطرف سازد؟ همانطور که در قدم سوم یاد گرفتیم هیچ طرح از پیش تعیین شده ای برای ارتباط با قدرت برترمان وجود ندارد.

بعضی از ما لیست نواقصمان را بارها و بارها می خوانیم و از قدرت برترمان درخواست می کنیم تا آنها را برطرف کند. بعضی ها، نماز خواندن و تفکر بر روی روابطشان با خداوند را مؤثر می دانند. تعدادی دیگر زانو زده و از خداوند درخواست می کنند تا نواقص اخلاقی شان را برطرف کند. با وجود اینکه ما تصمیم می گیریم که از خداوند درخواست کنیم ولی واگذار کردن همه چیز، به خداوند، احساس رهایی شگفت انگیزی به ما می بخشد که ما را قادر می سازد تا با اطمینان به مسیر پیشرفت خود ادامه دهیم. باید به خاطر داشته باشیم که تمام نواقص ما به سرعت از بین نخواهد رفت و ما هیچ وقت به کمال مطلق نمی رسیم.

این جزئی از انسان بودن است. حتی پس از دعاها بسیار برای برطرف کردن معایبمان خواهیم فهمید که بعضی از رفتارهای گذشته هنوز با ما هستند. بهبودی یک روند است و یک راه حل مقطعی برای آنچه که ما را می آزارد وجود ندارد. خوشبختانه الانان به ما یادآوری می کند تا با خودمان مهربان باشیم و مرتباً برای

درخواست کمک به خداوند روی بیاوریم. این همان فروتنی حقیقی است. ممکن است مشکل باشد ولی به مرور خواهیم آموخت که نسبت به خود و دیگران با محبت رفتار کنیم ما برای عوض شدن نیاز داریم که خودمان را با تمام معایمان همانگونه که هستیم بپذیریم

قدرت برتر ما، بهتر از خودمان می داند که چه اندازه و چه زمانی برای تغییر ما مناسب است. همزمان با آن ما نیز باید اقداماتی انجام دهیم. بی تفاوت نشستن و همانند گذشته رفتار کردن، با وجود درخواست از خداوند برای رفع نواقص ما مؤثر نمی باشد. ما نمی توانیم به تکرار کارهای گذشته پرداخته و انتظار نتایج مختلف داشته باشیم. بهبودی و پیشرفت یک جریان متوالی است نه یک مقصد نهایی. در بازگشت به سوی خداوند برای برطرف کردن نواقصمان در می یابیم که فرصت های بیشماری به ما داده شده تا درخواست های اجابت شده مان را درک کنیم.

موقعیت هایی جدید که در زندگی ما پیش آمده اند فرصتی هستند تا ببینیم آیا می خواهیم رفتارهای گذشته را تکرار کنیم یا اینکه راه های جدیدی را امتحان می کنیم؟ با شناختن کمبوهای اخلاقی و جستجو برای انتخاب راه های مؤثر دیگر، انتخابهای جدید و مثبتی را جایگزین رفتارهای منفی گذشته می کنیم.

حالا ما می دانیم که چه وقت رفتارهای گذشته ظاهر می شوند و می توانیم یک علامت بزرگ «ایست» را در ذهنمان تصور کنیم. می توانیم از شعارهایی استفاده کنیم که در کمک کردن به ما مناسب هستند مثل: "آسان بگیر" یا "فکر کن" اگرچه در ابتدا متوقف شدن در میان موج انتقادات و اظهارات کنایه آمیز دیگران دشوار است ولی اعضاء گروه از تغییر قدردانی خواهند کرد.

حتی اگر آنها این کار را انجام ندهند می توانیم آهسته دستی به پشت خود زده و به خودمان تبریک بگوییم. همزمان با ایجاد تغییرات در خودمان ممکن است که از کشف کردن نواقص جدیدمان بترسم. زمانی که ما یک لایه پیاز را می کنیم.

مرتباً در زیر آن لایه جدیدی کشف می کنیم که این مثال، رشد روحانی ما را نشان می دهد. به همین ترتیب، بهبودی بطور پیوسته جعبه های جدیدی از شخصیتمان را آشکار می سازد تا زمانی که ما به درک کاملی از خودمان دست پیدا کنیم. هنگامی که از ابزارهای قدمها استفاده می کنیم. انعطاف پذیر می شویم و قادر خواهیم بود که به خودمان عشق بورزیم.

قدم هفتم یک قدم روحانی است و به ما یادآوری می کند که قدرت برترمان بهتر از ما، آنچه را که انجام می دهیم می داند و همچنین می داند چگونه کمبودهای ما را برطرف کند. همچنین ممکن است در اشتباهات خود نکاتی را بیابیم. برای مثال، «قضاوت» هنگامی که برای توهین و انتقاد کردن استفاده می شود یک خصومت منفی به شمار می آید ولی وقتی به ما یاد می دهد کیفیت اوضاع را تشخیص داده و کارهای خوب را از کارهای متوسط متمایز سازیم، ویژگی مثبتی محسوب می شود.

قدرت برترمان می تواند در برطرف کردن انتقاد و حفظ قضاوت های صحیح به ما کمک کند. ترس، در هر مرحله از بهبودی می تواند به عنوان مانع تلقی شود. هر زمان که احساس درماندگی می کنیم. مهم است که از خود پرسیم از چه چیزی می ترسم؟ سپس ما می توانیم از خداوند برای تشویق به تغییر آنچه که ما توانایی انجامش را داریم کمک بخواهیم. با آسودگی و آرامش در می یابیم که خداوند ما را یاری خواهد کرد. باور ما بر این است که خداوند می داند چه وقت و چگونه برای افزایش تغییرات به ما کمک کند.

کار ما این است که با خداوند همکاری کنیم و سپس بطرف قدم هشتم حرکت کنیم رضایت و خشنودی ما از انجام دادن عملی برای بهبودی خودمان همراه با رضایتمندی از واگذار کردن به خداوند برای از بین بردن ویژگی هایی که بیشتر از این به درد ما نمی خورد قدرتی روحانی به ما می بخشد تا به رشد معنوی خود ادامه دهیم. ما یاد می گیریم چگونه تسلیم خداوند شویم. آن زمان که ما دست از نقص هایمان بر می داریم

تغییراتی را در خودمان تجربه می کنیم و در می یابیم که تنها نیستیم. می دانیم که می توانیم در رویارویی با سنجیده های زندگی به قدرت برترمان اطمینان کنیم.

- سوالات قدم هفتم در کار کردن قدم هفتم، بعضی از ما برای راضی کردن خودمان برای رها کردن نواقصمان و اطمینان از اینکه خداوند آنها را از ما دور خواهد کرد دعا می کنیم.
- 1- فروتنی برای من چه مفهومی دارد؟ فهرستی از کسانی که دارای این صفت هستند تهیه کن.
 - 2- من چگونه متواضع هستم؟ چه چیزی می تواند به من در متواضع بودن کمک کند؟
 - 3- کدامیک از رفتار گذشته بر سر راه تواضع من قرار گرفته است؟
 - 4- من برای تغییر دادن کدامیک از نواقص آمادگی دارم؟
 - 5- آیا من ایمان دارم که قدرت برترم می تواند مرا از دست کمبوده‌هایم رها کند؟ چگونه به این باور رسیده ام؟
 - 6- آیا برای درخواست کردن از خداوند برای رفع معایبم آمادگی دارم؟
 - 7- چگونه با تواضع از خداوند برای رفع کوتاهی هایم درخواست می کنم؟
 - 8- اکنون چه عیبی بیشترین دردسر را برای من ایجاد می کند؟ این عیب چه فوایدی برای من دارد؟ چه مشکلاتی ایجاد می کند؟
 - 9- چگونه می توانم در دوران بهبودی با دلسوزی از خود مراقبت کرده و از خداوند درخواست کنم که میل به تلاش را در من ایجاد کند؟
 - 10- آیا من یک (راهنما) دارم؟ اگر ندارم چگونه می توانم از کسی درخواست کمک کنم؟
 - 11- باید به چه کمبودهای اخلاقی غلبه کنم تا به خود اجازه دهم که از یک راهنما کمک بخواهم؟
 - 12- چگونه می توانم با نیروی برترم در برطرف کردن عیوبم مشارکت کنم؟
 - 13- چه تغییرات مثبتی می توانم در خودم ایجاد کنم؟
 - 14- چه صفت های مثبتی را می توانم در خودم پرورش دهم؟ یا با رفتارهای حذف شدنی جایگزین کنم؟
 - 15- در طول این هفته برای تمرین کردن یک رفتار مثبت چه کاری می توانم انجام دهم؟
 - 16- آیا در زندگی من ترس از بین رفته ای وجود دارد؟ کدام یکی؟
 - 17- چه رفتارها یا صفت های منفی کاهش پیدا کرده اند یا حذف شده اند؟
 - 18- چه شعاری می تواند به من یادآوری کند که جایزگین برای رفتارهای منفی که آرزوی رها شدن از آن را دارم پیدا کنم؟
 - 19- آیا من قادرم به مبارزه طلبی ها بعنوان موقعیت هایی برای تمرین کردن صفت های شخصیتی جدید بنگرم؟
 - 20- آیا من قادرم به اشتباهاتم لبخند زده و هنگامی که کامل نیستم خود را نیازم؟ آیا می توانم هنگامی که برای رسیدن به تعادل تمرین می کنم انسانیتیم را دوست بدارم و جشن بگیرم؟

21- هنگامی که رفع کردن عیوبم را به خداوند واگذار می کنم آیا کوتاهی جدیدی آشکار می شوند؟ اگر چنین است آیا می توانم به درخواست کمک کردن از خداوند ادامه دهم؟

22- هنگامی که قدم هفتم را کار می کنم آیا تغییری در ارتباط خود با قدرت برترم مشاهده می کنم؟

<http://nairan.blog.ir>

قدم هشتم

فهرستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانیده بودیم تهیه کردیم و درصدد جبران برآمدیم.

در قدم هشتم وظیفه جدیدی به ما واگذار شده تا آن را انجام دهیم و مسیر جدیدی که برای رسیدن به بهبودی به آن نیازمندیم وظیفه مخصوص ما این است که لیستی از تمام کسانی که به آنها لطمه زده ایم تهیه کنیم. قسمت دوم قدم هشتم این است که با خود کلنجر برویم تا واقعاً بخواهیم که از آنها دلجویی کنیم.

بسیاری از اعضاء بدون در نظر گرفتن... نیرویی که این قدم می دهد، به قدم نهم رفته اند. بدست آوردن یک راه هموار از طریق اراده (خواستن) نقطه شروع تازه ای است برای ادامه رشد و بهبودیمان. بسیاری از اعضاء الانان که قبلاً قدم چهارم خود را کامل کرده اند. لیستی از افرادی که به آنها ضرر رسانده اند. دارند، فهرستی که در قدم چهارم تهیه کرده ایم می تواند زمینه ی قدمهای بعدی باشد. ما احتمالاً راجع به کسانی که در زندگیمان به آنها آسیب زده ایم نوشته ایم. همانطوری که به یاد می آوریم مشخص کردن این افراد و این که چه کاری انجام داده ایم که باعث ایجاد درد و رنج در آنها شده ایم، کار آسانی نبود.

با کارکردن روی قدمهای چهارم و پنجم به موانع زیادی غلبه کرده ایم و به خودآگاهی بیشتری رسیده ایم. چطور می توانم یک لیست تهیه کنم؟ یکی از اعضاء می گفت که او ستون هایی را با عنوان های ذیل تهیه کرد: - شخص رنجانده شده - ارتباط او با من - کاری که من انجام داده ام و او آسیب دیده دلیلی که برای دلجویی کردن و نیت خود دارم.

در این مرحله او اسامی کسانی را که در قدم چهارم آماده کرده بود به این جدول انتقال داد و شروع کرد به اضافه کردن اسامی جدید. بعضی از ما لیست خود را با شخصی شروع می کنیم که هنوز هم به خاطر او احساس ناراحتی می کنیم. با کمک راهنما یا با کمک یکی از دوستان برنامه و یا به وسیله نوشتن، لیست خود را به دقت امتحان می کنیم بعضی از اسامی مشخص هستند: می دانیم چه کاری انجام داده ایم که به خاطر آن احساس بدی داریم یا احساس گناه می کنیم.

بقیه اسامی نیاز به این دارند که با دقت دلایلی را که به خاطر آنها احساس ناراحتی می کنیم جستجو نماییم. بعضی از اسامی افرادی هستند که به نظر می رسد به ما لطمه زده اند ولی در واقع به ما آسیبی نرسیده. اگر هنوز از آنها رنجشی به دل داریم یا بخشیدن آنها به آرامش فکری خود کمک بیشتری می کنیم. بعضی از ما در می یابیم که لیست هایمان بی انتها هستند.

این می تواند دلیلی باشد بر احساس مسئولیت بیش از حد که افراط است و ما فقط با اینکار به خودمان لطمه می زنیم، اعضا اغلب تشویق می شوند که اسم خودشان را در ابتدای لیست بگذارند دانستن اینکه دیگران این خودآگاهی را تجربه کرده اند احساس قدرشناسی را در ما به خاطر دوستیشان و به خاطر دوستانی که به طریق خاصی هنوز ما را دوست دارند بوجود می آورند حتی اگر در این لحظه خود را دوست نداشته باشیم. بعد از اینکه لیست خود را با دقت امتحان و بازخوانی کردیم.

آماده ایم که به سراغ قسمت دوم قدم هشتم برویم یعنی تمایل داشتن، قدم هشتم ما را به انجام عمل و سعی در تداوم آنچه که می خواهیم هدایت می کند. اگر بر روی خودمان و وظیفه مان تمرکز و توجه داشته باشیم. اعم

از این که شکل 50 درصد با 95 درصد باشد، بهتر قادر خواهیم بود تا علاقمند شویم. چطور می توانیم این اراده را به دست بیاوریم؟ بعضی عبادت و تفکر و تعمق را جستجو می کنند و بعضی دیگر مایلند از تجربه راهنمایان دیگر دوستان الانانی بهره ببرند.

هنگام کار کردن بر روی هر قدم، اعضاء نسبت به نیروی برترشان، شعار رها کن و به خداوند بسیار و شانس شروع مرحله ای با نیرویی که آنها را از گذاشته شان دور می کند. آگاهی بیشتری می یابند. آیا می توانیم آینده ای را بدون دور ریختن پس مانده های گذشته شروع کنیم؟ اغلب قاطعانه به این سؤال پاسخ منفی می دهند. به خاطر اینکه می خواهیم بار سبکتری حمل کنیم این عقیده را پیدا می کنیم که این قدم عملی از طریق معنوی هدایت خواهد کرد.

یکی از اعضاء می گفت: او مدتها پیش یاد گرفته است که برنامه ریزی کردن خوب است اما نهایتاً نتیجه خاصی از این برنامه ریزی انتظار داشت. این مسئله در مورد قدم هشتم هم صدق می کند. فقط از ما می خواهد تا اشتباهات خود را جبران کنیم. بعضی لیست خود را به ترتیب دلخواه خود طبقه بندی می کنند. اول لیست کسانی قرار دارد که ما می توانیم بگوییم «بله من می خواهم جبران کنم». دسته دوم کسانی هستند که ممکن است بخواهیم جبران لطماتی را که به آنها زده ایم بکنیم. دسته سوم کسانی هستند که ما هنوز احساس می کنیم که بگوییم «به هیچ وجه» علاقه ما برای جبران کرن با گروه اول یعنی (بله) شروع می شود.

با تقویت قدرت روحی خودمان این سیر را برای بقیه افرادی که در لیست هستند هم ادامه می دهیم. وقتی احساس می کنیم که کم کم بی حوصله می شویم. برای به دست آوردن علاقه وارده مان دعا می کنیم. گاهی اوقات مجبور هستیم تا برای بدست آوردن تمایل به خواستن دعا کنیم. بعضی افراد در لیست هستند که به ما ضرر زده اند. آیا آنها واقعاً باید در این لیست باشند، ما ممکن است آنها را در لیست (هرگز) قرار دهیم در این صورت این احساس را تجربه می کنیم که دوست نداریم جبران اشتباهاتمان را در قبال آنها کنیم. ممکن است که با کمک راهنمای خود بتوانیم رها کرده و ببخاوند بسپاریم و برای تداوم کسب علاقه به جبران کردن دعا کنیم.

در زندگی کردن با بیماری الکلیزم عکس العمل های یکی از والدین (پدر و مادر) غیرالکلی نسبت به دیگری که الکلی است ممکن است به بچه ها در خانواده لطمه بزند، به عنوان یک فرد غیرالکلی ممکن است به سختی دیده شوند، اما مسئولیت داشتن در قبال آنها الزامی است. مادامی که بر روی برنامه بهبودی مان – فقط برای امروز در الانان کار می کنیم. آنها این ارزش را دارند که مورد توجه ما واقع شوند. ممکن است بعضی از کسانی که به آنها لطمه زده ایم به ما لطمه زده باشند.

تلافی کردن صدماتی که از طرف مقابل دیده ایم فقط مانع بهبودی ما می شود و ما را از هدفمان دور نگه می دارد. یکی از دلایل شکست که ما به ندرت آن را تشخیص می دهیم. توقع زیاد از دیگران است. یا این که انتظار داشته باشیم آنها همان طور که ما می خواهیم زندگی کنند. حرف بزنند و کاری را انجام دهند. (فقط برای امروز در الانان صفحه 217) کار ما این است که به سهم و نقش خود نظری بیافکنیم.

ما نمی توانیم لیست کس دیگری را بگیریم یا قدم هشتم دیگران را انجام بدهیم. یا حفظ تمرکز بر روی خودمان دوباره از خود می پرسیم آیا مشتاق هستیم؟ خیلی مهم است که از تمام امکاناتی که در دسترس داریم استفاده کنیم لیست خود را به راهنمایان نشان می دهیم و راجع به خواست خود با او صحبت می کنیم ما به جلسات الانان می آییم تا به خود یادآور شویم که می خواهیم از طریق سالمترین روش در مقابل یک بیماری نیرومند و موذی خانوادگی بایستیم.

در نهایت، به سهم خود کاری را در این موقعیت انجام دهیم. حضور در جلسات و صحبت تازه واردین به ما کمک می کند تا ببینیم که چه راه درازی را پیموده ایم. دعا کردن ما را در حفظ ارتباط آگاهانه با خدا نگه می دارد و به ما کمک می کند که خودمان را بپذیریم و ببخشیم. تا وقتی کسانی را که به ما لطمه زده اند، برای

وجود خودشان قبول کنیم، تمایل به جبران اشتباهات و وظیفه مشکلی بنظر می آید. قدم هشتم به ما یادآور می شود که فقط ما هستیم که می توانیم خطاهای گذشته مان را بیابیم و از آن دور شویم.

اکنون لیست ما کامل شده و آماده هستیم. اکنون در پی شهادتی هستیم و باید به خاطر داشته باشیم که لازم نیست تنها به خاطر این که اراده کردیم کاری را انجام دهیم بلکه باید تمایل به انجام آن داشته باشیم. تمایل داشتن تمام آن چیزی است که از ما خواسته شده است. با اراده و اشتیاق برای بهبودی روزافزون در زندگیمان به آن قدرت مافوق رو می آوریم تا به ما کمک کند که به قدم نهم برسیم.

سوالات قدم هشتم

لیستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده ایم تهیه کنیم و بخواهیم که از آنها دلجویی کنیم. اعضای الانان روشهای گوناگونی را برای این قدم پیشنهاد کرده اند. سوالات زیر ممکن است راهنمایی بیشتری کند. 1

- آیا برای تهیه یک لیست مقاومت کردم؟ آیا اینطور است چرا؟
- 2- آیا از قدم چهارم به عنوان یک ابزار برای آماده سازی لیست قدم هشتم خود استفاده کردم؟ چطور؟
- 3- آیا با راهنمایم و یا دیگر اعضای الانان در رابطه با این که آنها چطور لیست خود را تهیه کرده اند مشورت کردم؟ چه پیشنهاداتی آنها به من دادند؟ چطور می توانم از آنها یاد بگیرم؟
- 4- آیا می خواهم که جبران کنم؟ اگر نه، چرا؟ اگر بله، آیا می خواهم که درباره تجربیاتم بنویسم؟
- 5- چطور با منطقی جلوه دادن و توجیه کردن اعمالم برای ممانعت از تمایل داشتن به جبران استفاده کردم؟
- 6- آیا می فهمم که تمایل به جبران کردن با خود جبران کردن تفاوت دارد؟ تفاوتها را توضیح دهید.
- 7- آیا برای کسب تمایل به خواستن (جبران خطاها) دعا کرده ام؟ چطور به خود اجازه می دهم که در خلال تمایل به جبران خطاهایم، صبر کرده و رشد نمایم؟
- 8- چقدر می خواهم که صادق باشم؟
- 9- کدام افراد هستند که می خواهم اول از همه با آنها ارتباط برقرار کنم؟ چرا؟
- 10- آیا نام خودم را در لیست آورده ام؟ چرا؟ یا چرا نه؟
- 11- خدا در این قدم چه نقشی دارد؟
- 12- آیا می توانم افکارم، احساساتم و کلنجار رفتن هایم با این قدم را با بقیه گروه در میان بگذارم؟
- 13- چطور می توانم کسانی را که من راهنماییشان هستم تشویق کنم تا براساس تجربیات شخصی من بر روی این قدم کار کنند؟
- 14- همانطور که روی قدم هشتم کار می کنم، چطور تصور می کنم که این قدم به ارتباط من با افراد الکلی در زندگی کمکی کند؟ با همکاری و دوستانم؟ با گروه گسترده خانواده؟
- 15- با دوباره خوانی لیست آیا الگویی پیدا می شود که نقطه ضعف جدیدی را در شخصیت من نشان دهد؟ آیا می توانم بفهمم که چطور این نقطه ضعفها به اشخاص مذکور در لیست صدمه است؟ آیا این همان الگویی است که من در کار کردن روی قدمهای پنجم و ششم توضیح دادم؟

16- آیا تشخیص می‌دهم که وقتی به کار کس دیگری اعتراض می‌کنم، ممکن است به آنها یا افراد دیگری صدمه بزنم؟ آیا تمایل دارم تا نیاز به جبران کردن هایم را تشخیص دهم؟

<http://nairan.blog.ir>

قدم نهم

به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام آن زیان مجددی برایشان و یا دیگران وارد کند.

قدم نهم یک قدم عملی است که در آن به اندازه ای فروتن می‌شویم که اشتباهات خود را اگر زبانی نداشته باشد به کسانی که به آنها لطمه زده ایم می‌گوییم. در قدم هشتم برای معرفی کردن افرادی که به آنها لطمه زده بودیم شهادت بدست آوردیم. چون می‌خواستیم به کمال برسم. شخصیت خود را با تقاضا کردن از نیروی برترمان برای شهادت عوض کردن چیزهایی که می‌توانیم، شکل دادیم. نمی‌توانیم کارهایی را که در گذشته... انجام داده ایم، انجام نشده فرض کنیم و نمی‌توانیم از کسانی که به آنها نزدیک می‌شویم انتظار عکس العمل خوبی داشته باشیم. اما می‌توانیم به گناه خود اعتراف کنیم و هر کاری که ممکن است انجام دهیم تا نتیجه اشتباهات گذشته خود را کم‌رنگ کنیم.

وقتی تمام افرادی که به آنها صدمه زده ایم در لیست جمع شدند، وظیفه جبران کردن آنها ممکن است شما را غرق در اندیشه کند. برای این که از عهده اینکار برائیم لازم نیست در یک زمان به تمام افراد و وقایع نزدیک شویم. ابتدا بهتر است به قدم هشتم خود رجوع کنیم و با افرادی که در لیست (بله) قرار دارند، کارمان را آغاز کنیم. وقتی کارمان را با خطاهایی که جبران آنها برایمان آسانتر است شروع کنیم، این شهادت را بدست می‌آوریم که بعداً خطاهای سنگین تر را مورد بررسی قرار دهیم.

راه دیگر تقسیم بندی کار این است که ترازنامه مان را براساس توجه کردن به کسانی که ما آنها را به طور مرتب می‌بینیم طبقه بندی کنیم. با دسته ای که ممکن است مجبور باشیم صبر کنیم تا در فرصت مقتضی آنها را ببینیم و دسته ای که جبران خطاها در مورد آنها به دلیل اینکه فوت کرده اند با آنها را گم کرده ایم غیرممکن شده است. عضوی که از روش ستون بندی برای تهیه یک ترازنامه در قدم هشتم استفاده کرده است در می‌یابد که اضافه کردن یک ستون آخر برای کارهایی که آنها تصمیم به انجام داشتند مفید است.

ساده نگهداشتن آن مهم است. داشتن یک نقشه عملی نیز به همان اندازه مهم است. اعضاء این موضوع را عنوان کردند که بعضی از افراد را که سالها ندیده بودند و صادقانه در پی جبران خطایشان بودند، به طرز معجزه آسایی دوباره در زندگیشان پیدا می‌کنند و اعضاء می‌توانستند از این فرصت برای جبران خطاها استفاده کنند.

برای جبران خطاهایمان باید بدانیم که لزومی ندارند عذرخواهی کنیم تفاوتی بین عذرخواهی کردن و جبران کردن وجود دارد. برای عذرخواهی کردن معمولاً می‌گوییم، متأسفم و انتظار جواب پذیرش یا بخشیدن را داریم. برای جبران کردن ممکن است اشتباهات و سهم خود را در حادثه بیان کنیم و اینکه ما رفتارمان را برای آینده اصلاح خواهیم کرد. می‌توانیم تقاضای بخشش کنیم یا نکنیم ممکن است تجربه یک عکس العمل مناسب را از آنها بکنیم یا نکنیم. در بیشتر مواقع، بهترین روش جبران خطاها می‌تواند رفتار و حرفهای تغییر یافته ما باشد، اگر کوچکترین توقعی از عکس العمل های احتمالی داشته باشیم. خودمان را برای رفتن به وادی ناامیدی آماده کرده ایم.

بعضی جبرانها نیاز به توجه فوری دارد، در بیشتر مواقع ما می‌توانیم این کار را با عوض کردن رفتارمان انجام دهیم. جبرانهای مادی در این طبقه قرار می‌گیرند. زمانی که این امکان وجود ندارد که بدهی های خود

را فوراً پرداخت کنیم می توانیم نقشه ای برای بازپرداخت آنها بکشیم. تغییر در رفتارمان می تواند ما را از بوجود آوردن دوباره اشتباهات دور نگه دارد. بعضی افراد به این نکته توجه دارند که جبران کرن به وسیله تغییر رفتار می تواند آسان ترین راهی باشد که انتخاب می کنیم.

در بیشتر مواقع تغییر در رفتار، تنها راهی است که می تواند اشتیاق ما را برای پیشرفت در ارتباطمان با دیگران ثابت کند. اگر ما بگوییم که برای دیررسیدن به محل کار متأسفیم و به دیر آمدن خود ادامه دهیم، رفتارمان را تغییر نداده ایم، ما باید سر وقت برسیم. جبران کردن، تغییری را در رفتار و کردارمان می طلبد. وقتی طرف مقابل با جبران خطایمان مخالفت می کند. مجبوریم که به جبران سهم خود ادامه دهیم و با عشق رها کنیم.

قدم نهم جبران کردن مستقیم خطاهاست. بجز هنگامی که انجام دادن این کار صدمه بیشتری به طرف مقابل بزند. ما می خواهیم مراقب باشیم که سعی نکنیم آرامش شخصی خود را به بهای از دست دادن آرامش فرد دیگری به دست بیاوریم. بازنگری روشهایی که می خواهیم از آن طریق خطاها را جبران کنیم با راهنما و یا یکی از دوستان الانان، می تواند به ما کمک کند تا انگیزه و نتایج تصمیمات خود را در نظر بگیریم یک نمونه می تواند بی وفایی در ازدواج باشد. وقتی فردی که درگیر است از موقعیت خبر داشته باشد باید در نظر بگیریم که آیا جبران کرن ما می تواند زخم کهنه را باز کند یا نه؟ ما می توانیم غفلت از شریک زندگی خود را با عشق و توجه و نه تحمیل جزئیاتی که درد بیشتری را ایجاد می کند جایگزین کنیم با در نظر گرفتن تمام افرادی که درگیر شده اند، جبران کردن غیرمستقیم به همراه رفتار تغییر یافته می تواند بیشتر از هر چیزی به ما کمک کند.

راه چاره این است که نباید بخاطر ناآرامی و ناراحتی خود از جبران خطاهایمان چشم پوشی کنیم. این کار فقط گناه ما را بیشتر می کند و مانع بهبودی ما می شود. در بعضی موارد ما باید انجام کارهایی مثل غیبت کردن، شکایت کردن یا کنترل کردن را متوقف کنیم. در تمام موارد وقتی مطمئن نیستیم چه نوع جبرانی مفید واقع می شود، به خاطر می آوریم که جبران کردن مستقیم جز مسئولیت ماست به غیر از مواقعی که فرد دیگری ممکن است صدمه ببیند. از خدا می خواهیم که راه را نشانمان بدهد. این کار به ما کمک می کند تا راهنمای خود را جهت بررسی تصمیماتمان و صحبت پیرامون آنچه در ذهنمان است، ملاقات کنیم. یک راهنما می تواند به ما کمک کند که به انگیزه و طرح خود پیرامون تصمیمی که داریم، نگاهی بیاندازیم.

دیگران چطور این وظیفه را انجام داده اند؟ یا دعا، عقل سلیم و حمایت اعضاء دیگر و به کمک این تشخیص که احتیاجی نیست که بخاطر صادقانه بودن آن را کامل انجام دهیم بهتر است که فرد را در یک محیط ساکت و بیطرف ملاقات کنیم. با اعضاء خانواده بهتر است که برای قدم زدن یا گردش با ماشین بیرون بروید تا از فعالیت های روزانه خانه دور باشید. وقتی ارتباط مستقیم امکان پذیر نیست، می توانیم تلفن بزیم و یا نامه بنویسیم، چطور می توانیم به کسی نزدیک شویم که هنوز از او متنفریم؟ با دعا کردن شروع می کنیم دعا برای این که آنها را به گونه ای ببینیم که خدا آنها را می بیند. این کار به ما کمک می کند تا کم کم واقعیت ها را از احساسات و تصورات را از حقایق جدا کنیم، به یاد داشته باشید که فقط لازم است اشتباهات خود و کوتاهی های خود را که موجب ضرر شده اند را جبران کنیم نه احساسات مان را.

اگر می خواهیم از احساسات پنهانی خود رهائی یابیم با راهنمایمان یا یکی از دوستان که با گفتن آن صدمه نمی بیند بحث میکنیم. برای ارتباط با فردی که دلخواه ما نیست باید خاضع و مؤدب و مقبول باشیم، جالب توجه این است که وقتی اجازه می دهیم احساس تنفر و عصبانیت کنار رود، احساسات ما رقیق تر و لطیف تر خواهد شد.

معمولاً سخت ترین نوع جبران کردن برای آنهاست که به ما نزدیکتر هستند. تعهد برای عوض کردن رفتارمان و صبور بودن در قبال خودمان و دیگران، بعد از یک مدت طولانی نتایج مثبتی را به همراه می آورد. اگر می خواهیم اعتماد دوباره دیگران را جلب کنیم باید آن را بدست بیاوریم. بعضی از اعمال گذشته

خود را نمی توانیم ندیده بگیریم. اگر در تلخی و ناامیدی خود کسی را که دوست داریم فراموش کردیم نمی توانیم این رفتار خود را ندیده بگیریم.

اما می توانیم به امروز توجه کنیم و بیشتر عشق و احساس خود را نشان بدهیم.

جبران کردن خطاهای غیرمستقیم برای کسانی که مرده اند یا در دسترس نیستند می تواند با استفاده از روشهای زیر عملی شود: به وسیله انجام کارهایی برای اعضای خانواده هایشان ، با اعانه دادن از وقت یا پول به یک مؤسسه خیریه دلخواه ، یا رفتار کردن با دیگران به گونه ای که آرزو داشتیم با فردی که از او جدا شده ایم رفتار می کردیم. نوشتن یک نامه برای آن فرد و خواندن آن برای خدا یا خود آن افراد در یک مکان مخصوص که آنها را به ما یاد می آورد، می تواند مفید باشد.

یکی از اعضای می گفت راهی که برای جبران اشتباهاتش در تربیت بچه ها پیدا کرده بود. این بود که در جلسات نوجوانان شرکت می کرد و رهبر می شد تا مفید باشد. او می گفت که قادر بود با درک والاتری که ناشی از خودآگاهی بدست آمده از بهبودیش بود به نوجوانان گوش بدهد و با آنها مشورت کند.

روابطی وجود دارد که مبنی بر صرف بیشترین مقدار انرژی است. کسانی که دوستشان داشته ایم و به ما ضرر زده اند و یا کسانی که فکر می کنند هر کاری که ما انجام می دهیم به آنها ضرر می زند. صداقت، تعادل و واقع گرایی ابزارهای اصلی هستند، تا هنگام جبران کردن از این افراد مورد استفاده واقع شوند. اگر در جهت توجیه خود گام بر می داریم. بهتر است که آن قاعده طلایی را بیاد بیاوریم که آنچه را که به خود می پسندی برای دیگران هم بپسند.

هر جا که این قاعده را دنبال نکردیم لازم است که اشتباه خود را جبران کنیم. جبران کردن خطاها باید مناسب با موقعیت باشد. وقتی راه کسی را در ترافیک می بندیم. بهتر است که سعی کنیم از این به بعد با دقت بیشتر و خاضعانه تر رانندگی کنیم نه اینکه آن راننده را دنبال کنیم تا از او عذرخواهی کنیم.

در قدم نهم یاد می گیریم که با استفاده از عقل سلیم، زمان مناسب، راهنمایان، شهادت و وفاداری معنوی می توانیم این وظیفه را به اتمام برسانیم. با استفاده از تمام روش هایی که در قدم قبلی یاد گرفته ایم، می دانیم که با پاک کردن فهرست خود حالا آزاد هستیم که به سفر خود ادامه بدهیم تا به قدم دهم برسیم.

سوالات قدم نهم

هر جا که ممکن است از آنهایی که به آنها صدمه زده ایم دلجویی کنیم به غیر از مواقعی که انجام این کار به آنها یا دیگران صدمه می زدند.

ذیلاً سؤالاتی را می آورم که پرسیدن آنها از خودمان یا بحث کردن در گروهان راجع به آنها کمک می کند تا برنامه اصلاحات خود را دنبال کنیم.

1- چه افرادی در لیست من هستند که باید اول مستقیماً خطاهایم را برای آنها جبران کنم؟ چه دلیلی مرا از این کار باز می دارد؟

2- چطور می توانم نقشه بکشم که آنچه قرار است به آنها بگویم واضح و دقیق باشد و از سرزنش کردن دیگران خودداری کنم؟

3- از اینکه ممکن است اصلاحات من به کس دیگری صدمه بزند چه شک و تردیدهایی دارم؟ می توانم راجع به این تردیدها با راهنمایم بحث کنم؟ می توانم برای هدایت شدن در این راه دعا کنم؟ می توانم راجع به آنها چیزی بنویسم؟

4- انگیزه های من برای انجام این جبران ها چیست؟ آیا آماده هستم که نتیجه را هر چه می خواهد باشد بپذیرم؟

5- چه تفاوت هایی بین عذرخواهی کردن و جبران کردن وجود دارد؟ کدام یک از این جبران کردنها

- با تغییر رفتارم بهتر انجام خواهد شد؟
- 6- چطور می توانم مطمئن شوم که در یک موقعیت نگران کننده غوطه ور نمی شوم؟
 - 7- کدامیک از اصلاحات را می توانم متوقف کنم؟ چرا؟
 - 8- آیا اصلاحاتی دارم که انجام آنها می تواند نتایج جدی برای خانواده ام داشته باشد مثل از دست دادن شغل و یا یک مدت زندانی شدن؟ چطور می توانم از راهنمایم یا یک دوست معتمد استفاده کنم تا به من کمک کند آنها را سروسامان بدهم؟
 - 9- چه کسی در لیست جبران خطاهایم وجود دارد که امکان جبران مستقیم اشتباهاتم در مورد او برای همیشه از بین رفته است؟ می توانم از طریق دیگری این خطاها را جبران کنم؟ می توانم برای فرد دیگری کاری انجام بدهم؟
 - 10- چه ضرری به فرزندانم و یا پدر و مادر و خواهر و برادرهایم زده ام؟ می توانم برخی اصلاحات را اکنون با احترام گذاشتن به آنها مثل یک فرد بالغ انجام بدهم؟
 - 11- آیا مایلم دعا کنم که بخواهم تا در آینده اشتباهاتم را جبران کنم؟
 - 12- چطور می توانم خودم را به خاطر تمام مشکلاتی که برای خودم به وجود آورده ام ببخشم؟ چه کاری می توانم انجام بدهم که در همین هفته خسارت هایی که به خود زده ام جبران کنم؟
 - 13- می توانم یک برنامه جبران کردن برای خودم بنویسم؟
 - 14- وقتی این قدم عملی تمام شد، برای جشن گرفتن چه کاری می توانم انجام بدهم؟ آیا به خاطر داشته باشم که اعمال خوبم را ارج نهاده و پاداش بدهم؟ راجع به اعمال خوب دیگران چطور؟

<http://nairan.blog.ir>

قدم دهم

به تهیه ترانزنامه شخصی خود ادامه دادیم و در صورت قصور بلافاصله بدان اقرار کردیم

قدم دهم شروع آن چیزی است که برخی از اعضاء از آن به عنوان قدم های حماسی یاد می کنند. بعضی دیگر به آنها قدم های تداوم رشد می گویند. قدم دهم به ما کمک می کند که اصول و ابزارهای قدم های قبلی را در زندگی روزمره خود به کار ببریم. برای اینکه آرامش خود را تقویت کنیم به پیشرفت خود ادامه می دهیم، به فهرست برداری از خصوصیات خود ادامه می دهیم و از دیگران دلجویی می کنیم...

اگر هنگام کار کردن روی قدم های یک تا نه خود دقیق و صادق بوده ایم. مرحله بازسازی خرابی های گذشته را آغاز کرده ایم. نقاط ضعف خود را به خدا سپردیم. حالا تلاش مستمری را برای تغییر رفتار گذشته خود در جهت بهتر شدن به کار می بندیم. شروع کرده ایم که به خودمان و نیازهایمان توجه کنیم به جای اینکه به زندگی و الکلیها واکنش نشان بدهیم، روی خودمان کار می کنیم.

با قدم دهم لیست خود را پاک و سالم نگه می داریم چون نمی خواهیم به طرف الگوهای که با آنها به خودمان آسیب می زدیم بلغزیم. لغزشها به خصوص در زمان های استرس و ناراحتی به سراغمان می آید و زمانی است که به طور طبیعی به رفتارهای قدیمی و تدافعی خویش باز می گردیم برنامه بهبودی تمام نواقص انسان را برطرف نمی سازد و ما را از تمامی دردهای زندگی خلاص نمی کند، اما ابزاری را در اختیار ما می گذارد که به وسیله آنها با مشکلات برخورد کنیم و به کار کردن بوی پیشرفت خود ادامه دهیم.

راه های زیادی وجود دارد که می توان از آن طریق به تهیه ترانزنامه شخصی ادامه داد. اعضاء می گویند که سه نوع فهرست برداری مفید را پیدا کرده اند. نوع لحظه ای، روزانه و ترانزنامه طولانی مدت دوره ای. یک فهرست لحظه ای در هر زمان از طول روز که احساس کردیم اشتباهی انجام داده ایم. می تواند استفاده شود.

می توانیم مسئولیت نقش خود را بپذیریم. در آن لحظه متوقف شویم و به اشتباهمان اعتراف کنیم و نسبت به نوع دیگر و اکنشمان، از خود سؤال کنیم.

هر اشتباهی که اتفاق می افتد ممکن است در همان لحظه به آن پی نبریم اما یک لیست روزانه می تواند کمک کند تا بیشتر بتوانیم خود را با نوع رفتارمان و تغییر رفتارمان وفق دهیم. می توانیم برای چند لحظه هر روز غروب تمام تجربیات آن روز خود را چه مثبت و چه منفی مورد ارزیابی قرار دهیم. بعضی ترجیح می دهند که ابتکار جزئی از کارهای پایان روزشان باشد، درست مثل مسواک زدن دندانها احتیاجی نیست که یک لیست بلند بالا بنویسیم.

این کار می تواند ذهنی هم انجام شود و یا از طریق یک نت برداری ساده و سریع روی آنچه که خوب انجام شده و آنچه که می توانست بهتر باشد، صورت گیرد. می توانیم نقشه بکشیم که روز بعد تمام اشتباهات امروز را جبران کنیم. اگر تقاضای شهادت کنیم و بخواهیم که وظیفه خود را انجام دهیم، می بینیم که به آرامی می خوابیم و روز بعد را با وجدانی راحت آغاز می کنیم. برخی ترجیح می دهند که صبحها به عنوان یکی از کارهایی که با آن روز خود را شروع می کنند لیستی تهیه کنند شاید این کار را هنگام رانندگی به سمت محیط کار یا در طول ملاقات با راهنمایمان در ساعت های تنظیم شده انجام دهیم.

شاید بخواهیم لیست دقیقی به صورت دوره ای داشته باشیم. لیستهای سالانه یا هر دو لیست سال یکبار که با همراهی راهنمایمان تهیه می کنیم، کمک می کند که بر روی عمیق ترین خصوصیات خود کار کنیم و خصوصیات جدیدی که در نتیجه این سفر روحی به دست آورده ایم، را ببینیم. یک لیست می تواند یادآور این باشد که به خود به خاطر پیشرفتی که کرده ایم اما در لیست روزانه خود متوجه آن نشدیم پاداش دهیم. با استفاده از اصل اساسی پیشرفت یعنی ترازنامه قدم چهارم الانان یا دفترچه فهرست قدم چهارم الاتین، فهرست های منصفانه دقیقی تهیه می کنیم و به لیست اولیه خود دوباره نگاهی می اندازیم.

گاه به گاه بر روی یک بخش از زندگیمان تمرکز می کنیم هر بار تعهد خود را برای ادامه این خودآزمایی تجدید می کنیم و از نظر روحی رشد می کنیم. اگر ایجاد یک تغییر احساس ترس به وجود می آورد. به سادگی در می یابیم که یک تلاش روزانه همراه با صداقت و سادگی، ترس را کاهش می دهد.

درست مانند قدم چهارم، توجه به این نکته خیلی مهم است که کارهایی را که خوب انجام داده ایم به همراه اشتباهات خود در لیست بگنجانیم. می توانیم از خود بپرسیم که در کدام رفتار خود پیشرفت کرده ایم با کدام خصوصیت مثبت را از خود نشان می دهیم. مطمئناً روزهای زیادی وجود دارد که ما خود را خوب کنترل کرده ایم و هیچ کدام از رفتارهای گذشته خود را نشان نداده ایم.

قسمت دوم قدم دهم می گوید: وقتی اشتباه کردیم فوراً آن را اعتراف کنیم. به مرحله اعتراف اشتباهاتمان و جبران آنها برای خودمان و دیگران ادامه می دهیم. تا زمانی که ما را فروتن نگه داشته و به ما کمک کند تا دیگران را همان گونه که هستند بپذیریم. به طور منظم و مرتب این کار را بارها و بارها انجام می دهیم تا یادآور این کلمات پندآموز قدیمی به خود باشیم و اشتباه کردن یک خصلت انسانی است و بخشیدن یک خصلت الهی. انسانیت و خصائص معنوی ما وقتی که اشتباهات خود، دیگران را می پذیریم و می بخشیم وسعت می یابد. می فهمیم که وقتی همیشه حق را به جانب خود ندانیم.

بیشتر احساس آرامش می کنیم. می توانیم به دیگران اجازه دهیم که از نتایج تصمیمات خود سود ببرند یا رنج ببرند. بیشتر و بیشتر با خودمان احساس راحتی می کنیم. همانطور که روی قدم ده به طور منظم کار می کنیم، به تقاضای کمک از قدرت مافوق خودمان ادامه می دهیم. وقتی کارهای روزانه خود را لیست می کنیم نقاط ضعف خود را به خدا اعتراف می کنیم، آماده می شویم و خاضعانه از خداوند می خواهیم که آنها را از بین ببرد.

لیست کسانی را که به آنها لطمه زده ایم تهیه می کنیم و در پی جبران آن هستیم. در تهیه لیست قدم دهم، از تمام قدم های قبلی استفاده می کنیم به خاطر می آوریم که با خودمان با عشق و مهربانی رفتار کنیم چون رنج ناشی از اشتباهات خود را تجربه کرده ایم. نمی خواهیم دوباره آن رنجها را تجربه کنیم. به کار کردن روی برنامه خود ادامه می دهیم. درست مثل اینکه کیفیت زندگی ما به آن بستگی دارد. و واقعاً هم دارد.

کامل کردن قدم های چهارم تا نهم تضمین نمی کند که زندگیمان کاملاً آرام و خالی از مشکلات باشد. لحظاتی وجود دارد که ما احساس می کنیم به گذشته برگشتقایم و درست مثل روز اول خود در الانان هستیم. با همان خصوصیات منفی که عوض نشده است. کار کردن روی قدم دهم به ما کمک می کند که تنش لحظات بد خود را کنترل کنیم و خود را در حالت تعادل نگهداریم. ادامه دادن به تهیه ترازنامه شخصی باعث می شود که ترازنامه ما پاک و شفاف نگه داشته شود و سلامت روحی و احساسی و جسمی ما را حفظ می کند تا بهتر بتوانیم با لحظات سختی که در زندگی روزانه اتفاق می افتد برخورد کنیم.

سؤالات قدم دهم

به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و در صورت قصور بلافاصله بدان اقرار کردیم. بعضی از اعضاء کشیدن جدولی را که شامل نمونه های نقاط ضعف و قوت می شود را مفید می دانند. این جدول قبل از رفتن به رختخواب مورد مطالعه قرار می گیرد.

یک یادآوری ذهنی به ترتیب وقایعی که اتفاق افتاده یادداشت برداشتن از هر حادثه ای که احساسات ناخوشایند را ایجاد کرده مفید است. سؤالات زیر ممکن است به شکل گرفتن عادت لیست برداشتن کمک کند.

- 1- هدف قدم دهم چیست؟
- 2- من در مورد تهیه ترازنامه شخصی چه احساسی دارم؟
- 3- چه چیزی به من کمک خواهد کرد که ابزارهای برنامه را حتی وقتی زندگی خشن می شود به کار بیندم؟
- 4- وقتی احساس می کنم که سریع پیشرفت نمی کنم چطور می توانم با خودم صبور باشم؟
- 5- تهیه ترازنامه لحظه ای در چه مواقعی لازم است؟
- 6- با ترازنامه لحظه ای خود چه کاری می توانم انجام دهم؟
- 7- در یک فهرست روزانه، می توانم از خودم سؤال کنم:
 - (1) اتفاقات مهم روز کدام ها بودند؟
 - (2) چه احساساتی را تجربه کردم؟
 - (3) چطور با این احساسات برخورد کردم؟
 - (4) آیا امروز خودم را درگیر موقعیتی دیدم که اصلاً به من ارتباطی نداشت؟
 - (8) وقتی اشتباهاتم را تکرار می کنم چه چیزی می تواند به من کمک کند که خودم را بپذیرم؟
 - (9) آیا ترس با ایمان روی اعمال امروز من اثر گذاشت؟
 - (10) آیا این خطای من است که سعی می کنم به هر قیمتی آرامش را به دست بیاورم؟ انگیزه های من چیست؟

- 11- چطور بدانم که زمان جبران کردن رسیده یا نه؟
- 12- امروز چه خصوصیات مثبتی از خودم نشان دادم؟
- 13- چطور سعی کردم امروز کسی را اصلاح کنم؟
- 14- چطور می توانم رها کنم و به خدا بسپارم؟
- 15- آیا امروز احتیاجات خود را نادیده گرفتم؟ چطور؟
- 16- آیا در گفتن بله راحت بوده ام زمانی که می خواستم بگویم نه؟
- 17- آیا از یک شخصیت قدرتمند ترسیدم؟ از هر کسی؟ چرا یا چرا نه؟

- 18- چه تمرین های کوچکی می توانم انجام دهم که روی پای خود بایستم؟
- 19- چطور امروز مسئولیت کس دیگری را برعهده گرفتم؟
- 20- اگر مسئولیت کس دیگری را نپذیرم می ترسم که چه اتفاق بیافتد؟
- 21- اگر اشتباه کردم، آیا فوراً آن را اعتراف کردم؟
- 22- برای خوب مراقبت کردن از خودم امروز چه کاری می توانم انجام دهم؟
- 23- آیا چیزی وجود دارد که من احتیاج داشته باشم نگله دقیقتری به آن بباندازم؟ کدام است؟
- 24- آیا امروز کار بخصوصی یا مشکلی را خوب انجام دادم؟ چطور می توانم برای این کار به خود پاداش دهم؟
- 25- چطور مشورت کردن در مورد ترازنامه روزانه قدم دهم با شخص دیگری مثلاً راهنمایم می توانست به من کمک کند؟
- 26- چه خصوصیتی در لیستم بیشتر خود را نشان می دهند؟
- 27- چرا اصرار می کنم که آنها را از بین ببرم؟
- 28- بعد از تمرین کردن روی قدم دهم، چطور احساساتم راجع به آن تغییر کرده؟

<http://nairan.blog.ir>

قدم یازدهم

از راه دعا و نیایش کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می کردیم نزدیکتر شویم و فقط طالب آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

ارتباط با خدای خود در مقایسه با وقتی که اولین بار قدم به جلسات الانان گذاشتیم در نتیجه تجربیاتی که در طول قدم های یک تا ده به دست آورده ایم، محکمتر شده است. در قدم دو ایمان آوردیم که قدرتی برتر از خودمان می تواند آرامش را به ما بازگرداند، بعضی از ما به آن قدرت خدا می گوئیم... در قدم سوم، تصمیم گرفتیم اراده و زندگی مان را به خدایی که خود درک کرده بودیم بسپاریم و نیروی درک آن را تجربه کردیم. در قدم پنجم با اعتراف اشتباهاتمان به خداوند با او صمیمی تر شدیم.

در قدم ششم آماده شدیم تا او واقص شخصیتی ما را اصلاح کند. هر قدم یک راهکار جدید معنوی را به ما پیشنهاد می کند. در قدم یازدهم می توانیم در خلال دعا تمرکز و توجه به خواست او (خداوند) با انرژی تازه بدست آمده ای به رشدمان تداوم بخشیم.

اگرچه این قدم به عنوان دومین قدم حمایتی شناخته می شود. اما این قدم عمل تازه ای را معرفی می کند. عمل جستجو کردن به وسیله دعا و تمرکز برای پیشرفت ارتباط آگاهانه ما با خداوند، دعا کردن چیست؟ تمرکز چیست؟ تفاوت آنها چیست؟ نکته مهمی که قابل تأمل می باشد این است که این قدم ما را به سمت دعا کردن و تمرکز راهنمایی می کند نه دعا کردن یا تمرکز.

برای بعضی، دعا یک عمل مذهبی است که به شکل زانو زدن و روی هم قرار دادن دستها و صحبت کردن با خدا انجام می شود. دیگران از راهنمایان یا یکی از اعضای الانان با یک فرد مذهبی می خواهند که آنها را راهنمایی کنند. در الانان برخی با دعاهای ساده مثل دعای آرامش شروع می کنند و با این دعا که: تنها اراده تو حاکم است. بعضی هر روز صبح یا غروب عبادت می کنند.

خواندن دعاهای موجود در جزوات الانان راهگشای برخی دیگر است. بسیاری کتابها فقط برای امروز در الانان شهادت عوض شدن، یک روز در الانان یا الاتین، را مطالعه می کنند و از شعار مربوط به هر روز مثل

یک دعا استفاده می کنند. نوشتن نامه هائی به خدا هم می تواند مفید باشد. دعا کردن را از الگوها و تجربه های شخصی دیگران یاد می گیریم. برای بعضی از ما ممکن است این کار مصنوعی به نظر برسد. گاهی اوقات دعاها را ما اجابت می شود و ما لذت می بریم و گاهی هیچ اتفاقی نمی افتد. پذیرش اراده خداوند و زمان خداوند هم نوعی دعا کردن و رها کردن امور است.

هزاران سال است که تمرکز گرفتن در بسیاری فرهنگها یک تمرین روحی بوده است. پیدایش کردن لحظات ساکت و بی دغدغه در زندگیهای شلوغ ما مشکل به نظر می رسد و بسیاری از افراد برنامه ریزی زمان و مکان مشخص باری تمرکز را مفید می دانند. در ابتدا ممکن است ما به وقت زیادی احتیاج نداشته باشیم. موفقیت حاصل می شود. تقریباً همه ما اگر بخواهیم می توانیم این چند دقیقه را به دست بیاوریم. اگر در نظم بخشیدن و مرتب کردن امور ذهنی مان موفق شویم این لحظات کوتاه تمرکز افزایش خواهد یافت.

تمرکز چیست؟ الانان اجازه می دهد که هر کس خودش و به دلخواه خودش به این سؤال پاسخ دهد. استفاده از تجربیات دیگر اعضای الانان می تواند به ما کمک کند تا راه خودمان را پیدا کنیم. در اینجا فقط تعداد محدودی از جوابهای اعضای الانان به دوستانشان را می آوریم.

- برای من تمرکز یعنی یک آگاهی بالاتر معنوی، من تمرین می کنم تا بخاطر داشتنباشم هر عملی می تواند یک هدف معنوی داشته باشد.

- من به یک مکان خلوت می روم، چشمهایم را می بندم و کلمات دعای آرامش را برای خودم با صدائی ملایم تکرار می کنم.

- من احتیاج دارم که به آن سوی افکارم بروم. بنابراین روی نقش کشیدن تمرکز می کنم چندین بار از یک تاده، با هر دم و بازدمی می شمارم.

- به سادگی به عقب بر می گردم و افکارم را مرور می کنم، درست مثل اینکه یک نمایشنامه را نگاه می کنم فقط به امروز فکر می کنم و گذشته و آینده را تنها می گذارم.

- در ذهنم، دستهای آن قدرت نیروی برتر را تصور می کنم. تمام مشکلات و نگرانیهایم، شادیهام و قدرشناسی هایم را یکی یکی در دستهایم قرار می دهم و در نهایت من هم از دستهایم جای می گیرم.

- روی یک گل تمرکز می کنم. وقتی افکارم معشوش می شود می پذیرم که ذهنم فقط کار خودش را انجام می دهد.

- فکر کردن - و بعد به آرامی به موضوع خودم بر می گردم.

بعضی از افراد در می یابند که در هنگام تمرکز، نفس کشیدنهای آرام و طولانی به آرامش و سکون بدن و ذهن کمک می کند. هدف ما این نیست که در طول مدت تمرکز سعی کنیم مشکل بخصوصی را حل کنیم گرچه بعضی افراد در مدت تمرکز، جرقه هایی از ایده های جدید و راه حل های تازه را تجربه می کنند. سعی می کنیم که وقت خود را با نگرانی و فکر کردن روی یک مسئله هدر ندهیم آنچه ما در تمرکز می جوئیم، پیدا کردن آرامش و سکوت کافی برای شنیدن صدای آرام درونمان است. ما همه باید احساس کنیم که آزادییم و به هر شکلی که برای ما مفید است تمرکز پیدا کنیم.

دعا کردن و تمرکز هر دو اعمالی هستند که ما آگاهانه انجام می دهیم تا قلب و ذهن خود را نه تنها برای بدست آوردن بهبودی در الانان بلکه برای به دست آوردن تجربیات، نیرو و امید دیگران باز نگه داریم. آرزو و نیاز ما برای علم به حضور خداوند، توسط بسیاری از اعضای الانان تجربه و پرورش یافته است. در بسیاری از اتاقهای جلسات الانان این جمله توسط اعضای گفته شده است که "دعا کردن صحبت کردن با خداست و تمرکز کردن گوش دادن به خداست".

توسعه یا ایجاد یک ارتباط آگاهانه با خداوند همیشه ساده نیست و بعضی اوقات این راه ممکن است ناهموار و پر از مانع به نظر برسد. حتی بعد از سالها تمرکز و دعا کردن، اغلب ما گاهی خودمان را در ناامیدی یا نارضایتی می یابیم. با استفاده از قدم دهم می توانیم کشمکشهای را که مانع دعا و تمرکز ما می شوند، مشخص

کنیم. مهربان بودن با خودمان و به خاطر آوردن این مسئله که ما انسان هستیم و در یک راه معنوی همراه با پستی و بلندی گام بر می داریم. می تواند برای ما مفید باشد. همانطور که در انتهای جلسات الانان می گوئیم ما کامل نیستیم. یاد می گیریم که خیلی به خودمان سخت نگیریم و بفهمیم که نیروی برتر با عشق و علاقه و صبورانه منتظر یک ارتباط تازه با ما است.

قسمت دوم قدم یازدهم "دعا کردن برای علم به اراده اش و قدرت اجرای آن" دعاها را در جهت مشخص متمرکز می کند: یعنی خواست خداوند نه ما. درخواست شناخت اراده خداوند به این معنی است که به اراده ما احاطه دارد. کار کردن روی قدم های قبلی به متمایل شدن ما کمک کرده است. قبل از بهبودی، برخی از ما رفتار غیرقابل پذیرش دیگران را می پذیرفتیم. ایمان آوردیم که ما اراده خداوند را عملی می کنیم. علاوه بر تلاشهای خالصانه، ما همیشه قادر نیستیم که اراده خداوند را از اراده خودمان تشخیص دهیم. اما می توانیم برای پیشرفت تلاش کنیم. وقتی یک شادی تازه را تجربه می کنیم. حالا با قدردانی تازه کشف شده ای، جشن می گیریم. وقتی اشتباهی می کنیم. از آن اشتباه پند می گیریم و به رشد خود ادامه می دهیم، فقط برای امروز.

در تجربه کردن اراده خداوندی، برخی از اعضاء یک احساس عمیق آگاهی و آرامش را تجربه می کنند. از خداوند می خواهیم که علاقه ما را برای انجام دادن آنچه که برای ما خوب است افزایش دهد و اشتیاق ما را برای آنچه که انجام دادنش برای ما ضرر دارد. کاهش دهد. می توانیم بپذیریم که لحظه به لحظه به آرامی خود را سالمتر و دوست داشتنی تر احساس می کنیم. و این عکس العملی در مقابل دعاها و تمرکز ما است. احساسات پرحرارت، گاهی اوقات پیامهای نافذی را به همراه می آورد. اگر یک پیام نافذ به دست آوریم و متحیر مانسیم که آیا این اراده ماست یا سخن پروردگار، عاقلانه ترین کار این است که با راهنمایان یا یکی از اعضاء الانان قبل از انجام هر عملی آن را در میان بگذاریم.

جستجو کردن، دعا کردن و تمرکز گرفتن، پیشرفت کردن، ارتباط آگاهانه، درک کردن دانش، اراده خداوند و نیرو هدایایی هستند که از قدم یازدهم به دست می آید. با انرژی تازه به دست آمده می گیریم که در مقابل اراده خداوند تسلیم باشیم. ایمان و قدرت با دعا کردن و تمرکز گرفتن هر روز افزایش پیدا می کند. هزاران راه برای رسیدن به خداوند وجود دارد و ما می توانیم یکی از آنها را انتخاب کنیم. حداقل ما یک راه انتخاب می کنیم و به سفر خود در جهت بهبودی ادامه می دهیم.

سوالات قدم یازدهم

- از راه دعا و نیایش کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می کردیم نزدیکتر شویم و فقط طالب آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- 1- چطور تفاوت بین دعا کردن و تمرکز را تعریف می کنم؟ می توانم با راهنمایم، یکی از دوستان الانانی با فردی که من راهنمای او هستم راجع به این تفاوتها صحبت کنم؟
 - 2- آیا مشتاق هستم که امروز دعا کردن و تمرکز را امتحان کنم؟
 - 3- چه کاری می توانم انجام دهم تا دعا و تمرکز را امروز به زندگیم اضافه کنم؟
 - 4- آیا مکان و زمان بخصوصی برای دعا کردن و تمرکز دارم؟ چه کاری می توانم انجام دهم تا این زمان و مکان را به وجود آورم؟
 - 5- چطور ارتباط آگاهانه ام را با خداوند وسعت داده ام؟ آیا از گروه کمک گرفته ام؟ از راهنمایم؟ هر کس دیگری در الانان؟
 - 6- چه تجربیات معنوی شخصی دارم که می تواند به من در برقراری یک ارتباط آگاهانه با خداوند کمک کند؟
 - 7- دعا کردن برای اراده خداوندی و نه اراده خودم، چه مفهومی دارد؟ چطور می توانم بین اراده خداوند و

خودم تفاوت قائل شوم؟

8- چطور راجع به اراده خداوند مرتکب اشتباه شده ام؟ اراده خودم چطور باعث ایجاد مشکلات برایم شده است؟

9- دوست دارم امروز چطور راهنمایی بشوم؟

10- آیا امروز مانعی برای انجام این قدم بر سر راهم وجود دارد؟ آن مانع چیست؟ چه قدمهایی را می توانم مرور کنم که کمک کند تا احساس کنم دوباره ارتباط برقرار کرد هم؟

11- برای داشتن قدرت قبول اراده خداوندی به چه چیزی احتیاج دارم؟ آیا از خداوند آن قدرت را طلب کرده ام؟

<http://nairan.blog.ir>

قدم دوازدهم

با بیداری معنوی از برداشتن این قدمها، سعی کردیم این پیام را به دیگران برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا درآوردیم.

گفته می شود که تمام برنامه الانان در قدم دوازدهم جمع شده است. ما نتیجه تلاشمان یک بیداری معنوی را به اطلاع دیگران رساندیم و در ثمره آن با دیگران شریک شدیم و می دانیم که زندگی معنوی سیری تکاملی است.

راه جدید برای زندگی کردن در الانان... یافتیم و برای اینکه آنچه را که یافته ایم، حفظ کنیم باید به بها دادن به نتیجه ای که بدست آورده ایم ادامه دهیم و آن را با دیگران سهیم شویم سه قسمت قدم دوازدهم سه سؤال را مطرح می کند.

بیداری معنوی چیست؟

چطور می توانیم این پیام را منتقل کنیم؟

نکات عمده ای که ما آنها را در زندگی به کار می بنیدم کدام است؟

یکی از تجربیات خارق العاده کار کردن روی قدمهای دوازده گانه، بیداری معنوی است. چگونه بفهمیم که آنرا به دست آورده ایم؟ برخی از ما با تجربیات قوی و مؤثری آگاه شدیم که به وضوح، بیداری معنوی مان بودند. ما احساس کردیم در بعضی از رفتارهای دائمی بطور آشکار تغییر کردیم و می دانستیم که دیگر مانند گذشته نخواهیم بود. به هر حال برخی از ما بیداری معنوی خود را تجربه ای آرامتر و لطیف تر یافتیم. بیشتر شبیه شکفتن یک گل، گلبرگ به گلبرگ بود. تا شبیه یک جرقه نور.

وقتی بیداری ما، آرام و درونی و ساکت است. اغلب متوجه آن نمی شویم. گاهی از خودمان می پرسیم، آیا اصلاً اتفاقی افتاده؟ بخصوص وقتی مشکلات آشنا و همیشگی در زندگی ما ادامه پیدا می کند. بیداری روحی برای ما چگونه به نظر می آید؟ مسلماً جواب این سؤال برای هر فرد متفاوت است. اما بسیاری از ما تجربیاتی مشابه داریم. به جای پیش داوریهها و سرزنش کردن های مداوم، آرامش درونی بیشتری پیدا کردیم. علاقه کمتری به قضاوت کردن در مورد خودمان با دیگران داریم.

لحظات تحسین کردن مسائل کوچک اغلب تکرار می شوند. گاهی ما احساس یکی شدن با طبیعت و لذت بردن از آن را تجربه می کنیم. یا خودمان را رها می کنیم. می بینیم که عشق بلاعوض را از دیگران دریافت می کنیم و آن را به دیگران نثار می کنیم به طور ناگهانی، آگاه می شویم که برخی از این احساسات مثبت در زندگمان وارد شده اند اما دقیقاً نمی دانیم چه موقع این اتفاق افتاده است.

با آگاه شدن از اینکه ما از نظر روحی تغییر کرده ایم، حالا آماده هستیم و سعی می‌کنیم که این پیام را به دیگران برسانیم. قبل از جلسات الانان، اغلب تنها و منزوی بودیم. حضور در جلسات و سهیم شدن در برنامه به ما کمک کرده که انرژی خود را بشکنیم. یاد گرفته ایم که با دیگران ارتباط برقرار کنیم و از قدرت برترمان، یک راهنما و گروه خانواده خود تقاضای کمک کنیم. حالا نوبت ماست که دین خود را ادا کنیم.

وقتی آزادانه با دیگران مشارکت می‌کنیم. در می‌یابیم که این کار احساس رضایت را در ما به وجود می‌آورد. ما جلسات خود را با حضورمان حمایت می‌کنیم چرا که می‌خواهیم این جلسات هر وقت که کسی به آن نیاز داشت در دسترس باشد. وقتی تلفن می‌کنیم. اغلب مواقع چیزی را می‌شنویم که نیاز به شنیدن آن داریم. وقتی کمک کردن به یک گروه یا منطقه را می‌پذیریم. می‌بینیم که مشارکت کردن با دیگر اعضا فعالان الانان، میزان درک و توانایی‌های ما را گسترش می‌دهد. کار کردن تازه واردینی که هنوز رنج می‌برند. آغاز راه خودمان را به ما یادآوری می‌کند. مسیری طولانی را به ما نشان می‌دهد که خیلی راه را باید ببیماییم تا به انتهای آن برسیم. حتی وظیفه آماده کردن قهوه، کیک و خوشامدگویی به عنوان عضوی از گروه، در قدم دوازدهم کار مهمی محسوب می‌شود.

وقتی خودمان را وقف این تلاشها می‌کنیم، گاهی در می‌یابیم که نواقص شخصیتی مان مشخص می‌شوند. در گذشته، اغلب ما وقت زیادی را صرف توجه و مراقبت از دیگران کردیم، تلاش برای کنترل شخص الکلی یا توانا کردن فرد الکلی، بخش اعظم رشد ما یادگیری این نکته بوده است که روی خودمان تمرکز کنیم و نیازهای دیگران را مقدم بر نیازهای خود ندانیم. ما می‌بایست یاد می‌گرفتیم که بگوییم: نه، قدم دوازدهم ممکن است ما را وسوسه کند که موقعیت فرد دیگری را بیش از حد کنترل کنیم یا نصیحت کنیم، که اغلب نتایج ناخوشایندی به همراه دارد. ممکن است که خانواده یا دوستانمان را به خاطر این که سعی کرده ایم روشنایی را ببینند، آزاده باشیم.

لازم است یاد بگیریم که در قبال انجام کاری توقعی نداشته باشیم و هر زمان که سعی می‌کنیم کسی را اصلاح کنیم، خود را کنترل کنیم. ما در جستجوی این هستیم که یک تعادل بین مراقبت از خودمان و کمک کردن به دیگران پیدا کنیم. می‌توانیم در دسترس کسانی باشیم که می‌خواهیم به آنها کمک کنیم. بدون اینکه تمام بار مشکلات آنها را به دوش بکشیم ما تجربیات، نیرو و امید خود را با آنها سهیم می‌شویم و عشق و پذیرش خود را تقدیم می‌کنیم و بعد رها می‌کنیم. می‌توانیم به خاطر مهربانی و توجهی که به دیگران داریم به خودمان افتخار کنیم. هر بار که اشتباهی با حسن نیت انجام می‌دهیم، از آن عبرت می‌گیریم و به رشد خود ادامه می‌دهیم.

انتقال پیام می‌تواند از طریق متفاوتی مثل تشویق کردن یک تازه وارد به خدمت کردن در هر سطحی از گروه گرفته تا سطح کمک جهانی انجام شود. بهترین پیام ما این است که یک نمونه خوب از یک فرد الانانی باشیم. این بهترین کاری است که می‌توانیم برای خودمان و دیگران انجام دهیم. زندگی کردن طبق اصول برنامه، قسمت آخر قدم دوازدهم را تشریح می‌کند که می‌گوید: "در تمام مسائل زندگی این نکات را به کار بندید". اصولی که لازم به تمرین کردن هستند در قدمهای دوازده گانه مطالعه کرده ایم. ما می‌دانیم که مسول هیچ چیز نیستیم، یک قدرت برتر وجود دارد که ما می‌توانیم به طور مداوم از آن نیرو راهنمایی طلب کنیم و زندگیمان را به او بسپاریم. به طور مداوم نقاط ضعف و قوت خود را تجزیه و تحلیل می‌کنیم و هر جا که لازم بود، اشتباهات خود را جبران می‌کنیم.

به وسیله دعا کردن، تمرکز و کار کردن، روی قدمها، یک بیداری معنوی حاصل کردیم و اعتماد ما به خدا و دیگران افزایش پیدا کرد ما قادر هستیم که عشق بلاعوض را از دیگران دریافت کنیم و به آنها عشق نثار کنیم، قدم دوازدهم از ما می‌خواهد در راه خود برای به دست آوردن بهبودی ثابت قدم باشیم.

ما باید به کارهای خود ادامه دهیم. بنابراین به گذشته و الگوهای قدیم بر نخواهیم گشت. برای ادامه دادن، لازم است تمام آنچه که به ما داده شده را با خانواده های دیگر و دوستان الکلی سهیم شویم. برای نگهداری آن، باید آن را با دیگران تقسیم کنیم.

در جلسات الانان، در راه این بهبودی، تجربیات، نیرو و امیدمان را با دیگران سهیم می شویم در جلسات و یا دوستان الانانی خود، اصول الانان را با هم تمرین می کنیم. تمرین کردن این اصول در تمام مراحل زندگی، اساس بهبودی مان است و تلاشی است که مانع بازگشت ما به گذشته می شود. زندگی به طور مداوم ما را با مشکلات جدید روبرو می کند و فرصت هایی می دهد که قدمهای خود را عملی کنیم.

رابطه ای که با عزیزانمان برقرار می کنیم. یعنی نزدیکترین افراد زندگی مان، مهمترین و اغلب مشکل سازترین ارتباطاتی است که می تواندموثرترین تست بهبودی باشد. این افراد اغلب کسانی هستند که اولین بار به خاطر آنها به الانان آمدم. ممکن است از نظر مادی، احساسی یا قانونی به آنها وابسته شده باشیم. لازم است تا برنامه الانان را به طور مداوم در تمام این ارتباطات به کار بندیم.

معمولاً اینجا بزرگترین میدان مبارزه است. بنابراین برای کسب بزرگترین بهبودی نیازمند بیشترین نیرو می باشد. برای بسیاری از ما ایجاد روابط دوستانه با نزدیکانمان، مهمترین هدف می باشد. انجام این کار نیازمند تمرین مداوم تمام قدمهاست و درست به همان اندازه نیازمند ابزارهایی است که در سنتها و مفاهیم پیدا می شود.

به کار بردن اصول برنامه در تمام زندگی، شغل، ارتباط ما با مراکز مذهبی، با خانواده و دوستانمان با جهت بهبودی و آرامش ما مهم است. در می یابیم که به کار بردن این اصول به همان اندازه که برای افراد مورد علاقه ما مفید است برای کسانی که در مورد برنامه دوازده قدم هرگز چیزی نشنیده اند. نیز مفید واقع می شود. اینها اصول معنوی و جهانی هستند که به ما کمک می کنند با عشق و آرامش زندگی کنیم.

همه با مشکلاتی در زندگی مواجه شده ایم: ناامیدی، فقر و داغ عزیزان، برنامه بهبودی ما را از مشقات زندگی دور نگه نمی دارد، بلکه ما را قادر می کند که کاملتر زندگی کنیم و وقتی مشکلات در زندگی پیدا می شوند با آنها کنار بیائیم، الانان ما را تحت حمایت انسانی و حمایت یک نیروی برتر قرار می دهد که ما را هدایت و حمایت نماید. همچنین دوازده قدم را که بوسیله آن زندگی کنیم.

به کار بردن قدمهای دوازده گانه در زندگی روح ما را دوباره زنده می کند. ارتباط برقرار کردن با دیگران به ما کمک می کند تا دیدگاه های دیگری را زندگی خود به دست آوریم. ما به وسیله الگوهای دیگران تشویق شده ایم. هر روز آزردها فرو می ریزد و مشکلات بزرگ زندگی قابل تحمل تر به نظر می رسد. تمرین کردن این اصول در تمام زندگی به وضوح به ما ثابت می کند که قدمهای دوازده گانه، خود راهی از زندگی است که هیچ راه دیگری شبیه آن وجود ندارد.

سؤالات قدم دوازدهم

با بیداری معنوی حاصل از برداشتن این قدرتها سعی کردیم این پیام را به دیگران برسانیم و این اصول را در تمام مراحل زندگی خود به اجرا درآوریم.

بیداریهای معنوی فراوان و راه های بسیاری برای رساندن پیام به دیگران وجود دارد. اعضاء الانان این پیشنهادات و سؤالات را تقدیم می کنند تا به ما کمک کنند که معنی قدم دوازدهم را کشف کنیم.

- 1- آیا بیداری معنوی را تجربه کرده ام؟ با توضیح
- 2- از چه طریقی مانع رشد معنوی خود می شوم؟ چه چیزی به من کمک می کند آن را اعتراف کنم؟
- 3- چه چیزی را در الانان به دست آورده ام که بیشتر دوست دارم آن را با دیگران سهیم شوم؟
- 4- راه های مختلفی که می توانم از طریق آنها این پیام را به دیگران برسانم کدامها هستند؟
- 5- آیا یک چهره دوستانه در ابتدای بهبودی ام دیدم؟ چه کاری می توانم انجام دهم تا یک چهره دوستانه

برای شخص دیگری باشم؟

- 6- چه تفاوتی بین رساندن پیام و نصیحت کردن وجود دارد؟
- 7- وقتی سعی می‌کردم پیام را منتقل کنم، چه چیزی تجربه کردم؟
- 8- چطور می‌توان به ندای کمک خواستن فردی، بدون دخالت در زندگی اش پاسخ دهم؟
- 9- چطور می‌توانم به بهترین وجه پیامم را به اعضای خانواده ام بخصوص به آنهایی که در مقابل ایده‌ها مقاومت می‌کنند، رسانم؟
- 10- چطور می‌توانم اصول برنامه را در مسائل مالی خود به کار بندم؟ آیا شغلم فقط وسیله‌ای است برای به دست آوردن پول یا فرصتی است برای تمرین بهبودی ام؟
- 11- قدم دوازدهم درباره خدمت کردن در الانان چه می‌گوید؟
- 12- کمک به الانان چه نقشی در بهبودی من داشته است؟
- 13- اگر به خدمت کردن به عنوان یک فرصت در تمام مراحل زندگی ام توجه کنم، چه چیزی در من تغییر می‌کند؟
- 14- این اصول چه چیزی‌هایی هستند؟
- 15- چطور می‌توانم آنها را در زندگی روزانه بکار بندم؟
- 16- در چه بخش‌هایی از زندگی ام این اصول را باید بکار ببندم؟ این هفته برای شروع، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
- 17- چطور پیام برنامه را زنده می‌کنم؟
- 18- چطور یک الگوی خوب از بهبودی الانان هستم؟

<http://nairan.blog.ir>