

کتاب نارنجی هم وابستگی

پیشگفتار

گروه انجمن رهایی از وابستگی های ناسالم ناشناس کدا نیاز شدیدی دارد، که این برنامه در شش سال اول راه اندازی شده که با گردهمایی بیش از چهار هزار در سرتاسر جهان و با عضویت تقریباً صد هزار نفر رشد یافت

هیئت خدمات جهانی این انجمن، در مراحل اولیه انجمن هم وابستگان ناشناس، (گروه بنیان گذاران) برای نوشتن اولین نسخه ی این کتاب، همراه شدند تا تجربه، راهکارها و امیدواری های انجمن های دوازده قدمی مختلف را به بیماران وابستگان منعکس و منتقل کنند

نسخه ی اولیه ی این کتاب با فراز و نشیب زیادی رو به رو گردید، نتیجه ی نهایی زحمات این دوستان به صورت کتابی به چاپ رسید، که خوشبختانه امروزه در اختیار شماس و خدمات شایانی را ارائه می دهد

اولین نسخه ی این کتاب با نام هم وابستگان ناشناس به بازار عرضه گردید، ولی به محض ورود این کتاب به بازار متوجه شدیم که افراد بسیاری که به بیماری اعتیاد دچار نبوده اند نیز مشکلات مشابهی دارند؛ سرانجام با تلاش بی وقفه اعضای قدیمی، در هر دوره ی چاپ تا حدودی از اشکالات این کتاب کاسته شد

این کتاب از نتیجه ی چندین سال تجربه ی اعضای انجمن های متعدد دوازده قدمی به دست آمده است با تمام این سخنان در نهایت به این نتیجه رسیده شد که این کتاب را در یک مجموعه بیماری به نام وابستگی های ناسالم خلاصه کنند، و این وابستگی ها به عنوان درخت تناور و معضل قرن معرفی گردید، و باعث شد تا محققان زیادی در جست و جوی راهی باشند که به این بیماران کمک کنند و آنها را معالجه نمایند

این بیماری و مشکلات حاصله مخصوص یک زمان، مکان یا قشر خاصی نیست

بهترین ابزار *steep- for Coda* پس از تحقیقات فراوان به این نتیجه رسیدند که دوازده قدم درمان رهایی از وابستگی های ناسالم، 12 برای نجات این دردمندان است، معجزه قدم های دوازده گانه چندین سال است که در امر کمک رسانی به معتادان الکل، انواع مواد مخدر، نیکوتین و... کارایی خود را ثابت کرده است؛ کارکرد دوازده قدم یک فرآیند تکاملی مداوم است، که با شرکت در جلسات مشارکتی بی شمار، اخلاق و رفتارهای ناسالم را به نحو شگفت انگیزی بر طرف نموده، همچنین این انجمن در کشورهای دیگر ایجاد شده؛ به گونه ای که مشاهده می کنیم در سه دهه ی اخیر این انجمن گسترش زیادی در دنیا پیدا کرده و به پیشرفت های بسیاری دست یافته است

به منظور ادامه یافتن این مسیر بهبودی در کشورهای دیگر، این انجمن با تجدید چاپ این کتاب موافقت نموده است؛ چرا که، با خواندن این کتاب تشویق می شوند تا احساسات، افکار و نگرانی های خود را ابراز کنند

درست به دلیل این که کتاب گروه هم وابستگان ناشناس، یک اثر در حال پیشرفت می باشد، چون بشر امروز با مشکلاتی رو به رو می شود که تا کنون برای آنها شناخته شده نبوده و نیست

در واقع ما با ارائه ی این کتاب قصد داریم تا تجربیات کامل، چگونگی بهبودی و نقطه امیدهای تمامی اعضای انجمن ها را که از بسوی قدرت برترمان به نشانه ی معجزه ی دیگر در اختیارمان قرار گرفته، تقدیم شما کنیم

این کتاب را نه تنها به عنوان یک راهنمای عملی، بلکه به عنوان نمادی از سفر گروهی خودمان می باشد که در اختیار شما قرار می دهیم؛ هم چنین مطالب وارد شده در این مجموعه، مخلوطی از امیدها، تجربیات شادی بخش و دردناک ما می باشد و راهنمای افرادی است که هنوز از رفتار خود و دیگران آسیب می بینند

بدانید همانا برای رابطه ی معقول و قابل پذیرش با قدرت برتر، با خودمان و با سایرین، جای امیدواری وجود دارد

می توانیم از رنج و مشکلات گذشته و امروز، یا ترس دائمی آینده بیرون آییم و به سمت روش جدیدی برای زندگی توأم با آرامش برویم

اکنون از تمام افرادی که از وابستگی و رفتار ناسالم خود آسیب دیده اند دعوت می کنیم، تا کتاب های مربوط به این انجمن را مطالعه کنند، به این امید که، هر یک از شما آن چه که بسیاری از ما دریافت کرده ایم را دریافت کنید، با آرزوی رهایی و امید به بهبودی از عادت ها و وابستگی ها

،مقدمه

گروه هم وابستگان ناشناس، انجمنی از زنان و مردان است که هدف مشترک آنها، توسعه ی روابط و رفتارهای سالم می باشد

تنها لازمه ی عضویت در این انجمن تمایل داشتن افراد به ایجاد روابط سالم و رضایت بخش و قطع وابستگی ها می باشد

ما جمع شده ایم تا از یکدیگر حمایت کنیم و در این سفر، یادگیری، خودیابی، برای عشق ورزیدن با هم سهیم باشیم

زندگی با اصول معنوی این برنامه به هر یک از ما اجازه می دهد، در مورد گذشته ی شخصی خود و رفتار وابستگی خود صادق باشیم

به منظور دانش و آگاهی به دوازده قدم و دوازده سنت انجمن گدا (رهایی) نیاز است؛ چنان چه به بعضی اصول پایبند باشیم، این ها اصول روحانی و معنوی برنامه ها می باشند، راهنمایی ما برای توسعه ی این انجمن، روابط صادقانه و رضایت بخش با خود و دیگران می باشند

می آموزیم، یک پل ارتباطی برای قدرت برتر، قابل درک خود بسازیم و همین اصول و انگیزه را نیز به دیگران می دهیم. *Coda* در این فرآیند آغاز شده توسط ما، پاداش درمان ما می باشد

با فعالیت دست و اصولی عمل کردن به برنامه ی گروه رهایی می توانیم شادی، اعتقاد و آرامش جدیدی را در زندگیمان بیابیم

استقبال

در گروه هم وابستگان ناشناس که در واقع یک برنامه ی بهبود یافتن از رفتارهای ناسالم می باشد، ورود شما را به این انجمن بر دیده ی منت می نهیم و به جملگی شما خوش آمد می گوئیم

هر یک از ما تلاش می‌کنیم تا از چنگال اسارت بار وابستگی‌ها رها شویم و به آزادی و آرامش دست یابیم

ما، تجربه، قدرت و امیدواری‌هایمان را با یکدیگر در میان می‌گذاریم

بیش‌تر ما به دنبال راه‌هایی برای غلبه بر رازها، تناقض‌های درونی موجود در روابط از دوران کودکی تا کنون هستیم

اکثراً در خانواده‌هایی بزرگ شده‌ایم که در آن‌ها وابستگی و اعتیاد مشترکاً وجود داشته است، برخی هم در چنین خانواده‌هایی بزرگ نشده‌ایم

در هر دو مورد در می‌یابیم، که وابستگی‌های ناسالم، جزء رفتارهای خودکار ناخواسته و اجباری ما می‌باشد، در خانواده‌هایی که به‌طور وسیع دچار اختلال شده‌اند، هر یک از افراد شوک عاطفی دردناک و خلاهای دوران کودکی و اختلال در رابطه با خود و دیگران را تجربه می‌کنند، این افراد تلاش می‌کنند که از دیگران، هم‌سازان، دوستان و حتی کودکان خود به‌عنوان منبع انحصاری هویت (وابستگی) برای خود، ارزش‌سعدت، پشتوانگی، پناه و مرجع بسازند، همه‌ی این کارها را می‌کنند تا راهی برای بازگرفتن کمبودها و تحقیرهای عاطفی و خشونت‌های دوران کودکی بیابند

گذشته‌ی ما شامل رفتارها و وابستگی‌های نیرومندی بوده است که گاهی اوقات از آنها برای غلبه بر وابستگی‌های خود استفاده می‌کنیم

Coda ما به صورت غریزی یاد گرفته‌ایم که این وابستگی را جایگزین آن وابستگی کنیم تا بتوانیم به زندگی خود ادامه دهیم، اما در یاد می‌گیریم که دوباره زندگی خود را از نو آغاز کرده و با امیدها و آرزوهای مان زندگی کنیم

در زندگی مان، روابط روزانه‌ی خود، چه در گذشته و امروز، برای رهایی از *Coda* با به‌کارگرفتن دوازده قدم و اصول موجود در بیماری خود، اصول معنوی آن را تجربه می‌کنیم

این برنامه یک روند تغییر و رشد فردی می‌باشد

هر یک از ما با سرعت مخصوص به خودمان رشد و تغییر پیدا می‌کنیم و آن زمان که پذیرای اراده‌ی خداوند در امورات روزانه خودمان می‌شویم، به برنامه‌ی رشدی خود ادامه می‌دهیم

نقش ما با تمایل مان تشخیص داده می‌شود و به ما کمک می‌کند تا از قید و بندهای عاطفی گذشته و کنترل اجباری دیگران و زندگی، رهایی یابیم

مهم نیست که گذشته شما دلخواهتان بوده است یا خیر، چه قدر ناامیدانه سعی و تلاش کرده‌اید، تا به خواسته‌ی خود برسید، در برنامه‌ی انجمن رهایی، امید و انرژی برای فقط یک روز جدید دیگر وجود دارد

دیگر لازم نمی‌بینیم، به دیگران به‌عنوان قدرت برتر از خودمان تکیه کنیم

در عوض در اینجا به قدرت تازه‌ای دست می‌یابیم و می‌فهمیم آن چه را که خداوند برای ما در نظر گرفته است، قدرتی پر انرژی و ارزشمند می‌باشد

دوازده امید انجمن رهایی

با به کار بردن برنامه ی گروه رهایی، انتظار یک تحول اعجاز آمیز در زندگی ام را دارم، با تلاش صادقانه برای به کار بردن دوازده قدم و دنبال کردن دوازده سنت آن نتیجه و وعده های این انجمن را پیگیری و اجرا می کنم

1- احساس جدید تعلق خاطر و تعهدپذیری را می شناسم، احساس پوچی و تنهایی از بین خواهد رفت

2- دیگر با ترس کنترل نمی شوم، بر ترسهایم غلبه کرده ام و با شجاعت، با درستی و بزرگ منشی زندگی می کنم

3- آزادی و حق انتخاب پیدا کرده ام

4- خود را از نگرانی، احساس گناه و پشیمانی در مورد حال و گذشته رها نموده ام

5- دوست داشتن، عشق جدید و پذیرش خود و سایرین را می پذیرم، با خود و دیگران در صلح و آرامش هستم و به حقوق شهروندی آنان احترام می گزارم

6- یاد گرفته ام که خود را با دیگران برابر بدانیم، در روابط تازه ام با دیگران تجدید نظر کرده ام، برابری من غالباً بلبانسان های دیگر یکسان می باشد

7- قادر به توسعه و حفظ روابط سالم و عاشقانه می باشم، با اعتماد کردن به افرادی که قابل اطمینان هستند، نیاز برای کنترل کردن سایرین را از بین می برم

8- یاد گرفته ام که بهبودی برایم اهمیت زیادی دارد، می توانم دوست داشتنی و دوستار باشم، اختیار دارم که با خانواده ام به طریقی ارتباط برقرار کنم که این رابطه برای من امن و برای آنها احترام آمیز باشد

9- می پذیرم که یک مخلوق منحصر به فرد و با ارزش هستم

10- لازم نیست که تنها برای ایجاد احساس ارزش به دیگران تکیه کنیم

11- به پیام هایی که از قدرت برترم دریافت می کنم اعتماد دارم و توانایی هایم را باور می کنم

12- به مرور آرامش، تغییر و رشد معنوی را در زندگی ام تجربه می کنم

شروع سفرمان

شاید برخی از شما، افکاری که در ذیل بیان گردیده را داشته باشید که عبارت اند از

اگر او تغییر می کرد، همه چیز خوب بود

نمی توانم این درد، این افراد و آنچه که روی می دهد را کنترل کنم

من مقصر هستم

وارد همان روابط گناه آلود شده ام

احساس پوچی و شکست می کنم

من چه کسی هستم؟

اشتباه من چیست؟

نارضایتی و شکست، ما را به اینجا آورده است

می خواهیم تغییر کنیم و اکنون خواستار این تغییرات در خود می باشیم، می خواهیم از بدبختی فرار کنیم

می خواهیم نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و به زندگی پر همت و سازنده ای دست یابیم

روابط شاد و سالم، حقی است که آن را می طلبیم

اگر هر یک از افکار بالا به ذهن شما خطور می کند و مربوط به شما می باشد، پس تنها نیستید

بسیاری از ما در انجمن رهایی، ناراحتی، اضطراب، ناامیدی و افسردگی شدید را احساس نموده ایم، اما به اینجا آمده ایم تا سلامت عقل را برگردانیم، به یکدیگر کمک کرده و به قدرت برتر دست یابیم

آنچه ما را به اینجا می آورد؛ ممکن است، مواردی چون؛ بحران، طلاق، جدایی عاطفی، حبس، مشکلات سلامتی یا تلاش برای خودکشی، وسواس فکری و رفتاری و... باشد

بسیاری از ما احساس کسالت، یا ناامیدی یا سردرگمی داریم

اگر فرد تازه واردی هستید که طالب بهبودی می باشید، به نظر نمی رسد که راضی شوید این لحظات و مشکلات گذشته را به خاطر بیاورید، اما روزی آن را به عنوان یک اتفاق قابل احترام در نظر خواهید گرفت

بسیاری از ما درد و رنج را به عنوان سرنوشت می پذیریم، بدون احساس پوچی و ناامیدی نمی توانیم میل واقعی برای زندگی مان را تجربه کنیم. (احساس قربانی بودن)

پس از هر سختی، آرامشی قرار دارد

اکثر ما بدون این عوامل برای متحول شدن و تغییر یافتن تصمیمی نمی گیریم

راحتی، شادی و آرامش را می خواهیم، اما تمایلی به تغییر و کسب آنها نداریم و برای رسیدن به آنها خود را به زحمت نمی اندازیم، باید بدانیم این احساسات را پذیرفته و تأیید می کنیم و بسیار می ترسیم که از گودال درد و رنج خارج شویم، راضی به درد کشیدن هستیم می خواهیم فقط دردهایمان بیشتر نشود، ما به رفتارهای ناسالم، بسیار وابستگی داریم، دست کشیدن از آن وابستگی ها گاه غیر ممکن به نظر می آید

هنگامی که تصمیم می گیریم، تا اتفاق جدی را تجربه کنیم، از خود می پرسیم، چگونه می توانم این تحول را انجام دهم؟

از کجا می توانیم کمک بگیریم و کارمان را شروع کنیم؟

در ابتدا فکر می‌کنیم که با کوشش زیاد و مطالعه‌ی تکنیک‌های تغییر رفتارها و موفقیت‌ها و مکاتب رشد فکری می‌توانیم مشکلاتمان را حل کنیم

غالباً انکار یا غرورمان باعث می‌شود تصور کنیم که می‌توانیم خودمان به تهایی این کار را انجام دهیم

از ابراز نمودن مشکلاتمان به دیگران خجالت می‌کشیم، انکار و غرور موانع بزرگی هستند که توانایی دارند راه‌های کمک‌رسانی به شیوه‌ی جدید تغییرات ما را مسدود کنند

وابستگی چیست؟

در این مسیر می‌آموزیم که ما بیمار هستیم، مهم همین است

گاه از یک دوست یا روانپزشکی در مورد این بیماری مطالبی را به گوش می‌شنویم

نظر آنان در مورد این بیماری ممکن است مختلف باشد، مهم خود شما هستید که آیا اعتقاد دارید که بیمار هستید و نیاز به کمک دارید؟

هرگاه از وابستگی توصیف ارائه می‌گردد، شگفت زده می‌شویم، بعضی از وابستگی‌ها مثل

عشق، عاشقی و علاقه بیش از حد صحبت می‌کنند، با آگاهی که در این انجمن پیدا می‌کنید، آن را به این صورت تعریف می‌کنید

وابستگی بیماری است که روح ما را نابود می‌کند بر زندگی شخصی ما تأثیر عمیقی می‌گذارد

تأثیرات شگفت‌انگیز آن بر خانواده، کودکان، دوستان و خویشاوندان، شغل، سلامتی و رشد معنوی اثر می‌گذارد

سست و ناتوان کننده می‌باشد و اگر تهدیدکننده باشد زندگی و ارزش‌های ما را نابود می‌کند، و برای خودمان و سایرین ایجاد خطر می‌کند

بسیاری از ما زمانی به این انجمن می‌رسیم که به دنبال کمک می‌گردیم، از خیلی جاها ناامید شده و به این جا آمدیم، به مکانی که دست ما را خواهند گرفت و کمک خواهیم شد، اصول معنوی و روحانی برنامه، بر این ویژگی‌ها بنا شده است

هنگامی که در اولین جلسه گروه شرکت می‌کنیم، منبعی پر انرژی برای کمک می‌یابیم

هر یک از ما به شیوه‌های مختلفی به این مکان دست یافته ایم

برخی با اصرار اعضای خانواده یا دوستان، برخی به توصیه‌ی پزشکان و روانپزشکان و بسیاری از ما برای رهایی از وابستگی‌ها یا سایر اعتیادها به انجمن کودا قدم می‌نهیم

اعم از این که بحران ما را به کودا آورده باشد، یا کنجکاو، در اولین جلسه در مورد ویژگی های بیماری مان به اندازه ای می آموزیم که برای خودمان هم مسجل می شود، این جا جای ما است

این ویژگی ها به ما کمک می کنند تا رفتارها و الگوهای ناسالمی که در زندگی مان و خودمان از آن را، که با وجود ما آمیخته شده اند، تشخیص دهیم

آیا به جای تعادل در امور جاری زندگی، در اثر وجود عدم تعادل و افراط زندگی می کنیم؟

/چگونه با رفتارهایمان به همسر، کودکان، دوستان مان آسیب می زدیم

آیا رفتارهای بیمارگونه ی ما باعث رکود، زوال و تخریب روابطمان با سایرین می شدند؟

پاسخ به این سوالات باعث می شود؛ بپذیرید «من بیمار هستم و احتیاج به کمک دارم» و بعد از این صداقت با خود، حاضر می شوید تا چنین مسیر بهبودی را آغاز نمایید

این امر مهم با نگاه صادقانه به خودمان آغاز می شود

ویژگی های زیر در مورد وابستگی در جزوه ی کودا توضیح داده شده است، «وابستگی چیست؟» به ما کمک می کند، که میزان تأثیر این بیماری را در خودمان تشخیص دهیم

بسیاری از ما با این سوالات و صراحت بیان؛ مخالفت می کنیم

وابستگی چیست؟

/آیا من یک وابسته هستم

قبل از تصمیم گیری، تعاریف و معیار دقیقی از خود و بیماری مان می خواهیم

همان طوری که در سنت هشتم به آن اشاره شده است، انجمن وابستگان ناشناس یک انجمن غیرحرفه ای می باشد

هیچ تعریف یا معیار تشخیصی، تخصصی و آزمایشات خاصی را برای این بیماری ارائه نمی دهیم

آنچه که از تجربیات خود بیان می کنیم، نگرشها، رفتارهای مشخصه و تعریف شده ی خودمان می باشد، که وابستگی بیمارگونه ی گذشته ی ما را تعریف می کنند

اعتقاد داریم که بهبودی با تشخیص و اعتراف صادقانه خودتان آغاز می شود

ما عجز و ناتوانی خود را در حفظ روابط سالم و پرورش یک زندگی بدون وابستگی با خود و دیگران، را پذیرفته ایم. دریافته ایم که علت آمدن ما به انجمن مربوط به الگوهای دیرین و مخرب زندگی خود ما می باشد

شخصه های بیمارگونه

(افکار و الگوهای گروه های معتاد و وابسته

دشواری در تشخیص احساسات -1

کاستن و تغییر دادن افکار و عواطف، بدون تفکؤ -2

خودشان را به عنوان افراد کاملاً فداکار، که برای سعادت دیگران فداکاری می کنند -3

اعتماد به نفس ضعیف و خودباوری اندک -4

گروه های معتادان، بدون مصرف؛ قدرت گرداندن زندگی را ندارند -5

در تصمیم گیری دشواری دارند -6

یه سختی نظر می دهند، اندازه ی کافی یا خوب بودن را ندارند، اعمالشان، تحت تأثیر احساساتشان است -7

از شناخته شدن خجالت زده می باشند، دوست دارند تحسین شوند یا هدیه دریافت کنند -8

توانایی ندارند تا از سایرین به منظور برآوردن نیازها و خواسته های خود کمکی درخواست نمایند -9

ارزش قائل بودن برای تأیید دیگران در مورد افکار، عواطف و رفتارشان -10

از هر چیزی ایراد و شکایت دارند -11

یه مخاطره انداختن ارزشها و دوستی خودشان، برای رد شدن و عدم پذیرش یا خشم سایرین -12

حساسیت زیاد نسبت به احساسات دیگران -13

وفاداری بسیار زیاد و طولانی مدت و باقی ماندن در موقعیت و رفتارهای خطرناک -14

ارزش قائل شدن زیاد، برای نظرات و احساسات دیگران و ترسیدن از ابراز نگرش ها یا احساسات متفاوت -15

کنار گذاشتن علایق و سرگرمی های شخصی برای انجام آنچه که سایرین می خواهند -16

پذیرش س.ک.س به عنوان جایگزینی برای عشق -17

در غمگویی بی دلیل -18

اصرار زیاد برای درستی افکار و رفتار خود -19

چنانچه تمایل داشته باشند، به کسی که علاقه ی خود را نشان دهند؛ نمی توانند به خوبی مقدار علاقه ی خود را ابراز کنند؛ چرا -20
که، افراد عادی موقع ابراز علاقه می گویند: دوستت دارم، ولی فرد وابسته می گوید: تو رو خیلی، خیلی دوست دارم

نمونه ای فعال کنترل کردن

1- اعتقاد دارند که بیش تر افراد قادر نیستند از خود مراقبت کنند -1

2- تلاش برای متقاعد کردن دیگران به آنچه که باید فکر و عمل کنند یا احساس کنند -2

3- ناخشنود می شوند هنگامی که سایرین کمک رسانی آنها را نمی پذیرند -3

4- بدون خواسته شدن از آنها، به راحتی پیشنهاد، رأی و راهنمایی خود را ارائه می دهند -4

5- هدایا و عنایت هایی به کسانی می دهند که به آنها علاقه دارند -5

6- استفاده از تعریف دیگران برای تأیید شدن و پذیرش خود، نیازمند بودن به آنها به منظور ارتباط داشتن با دیگران -6

7- دخالت در حق انتخاب دیگران -7

8- به راحتی خشمگین می شوند تا دیگران را متقاعد کنند -8

بسیاری از ما هنگام خواندن این لیست شگفت زده می شویم زیرا، این لیست ویژگی های ما را توصیف می کنند

برخی از ما با نوشتن این افکار و عواطف و رفتارها روی کاغذ؛ تسکین داده شده ایم، زیرا امیدواری برای رهایی از درد و رنج ما وجود دارد. برخی هم از تشخیص دادن واقعیت ها خجالت می کشیم

تعجب می کنیم که «آنها چگونه متوجه ی ان مشکل ما شده اند؟» و بی درنگ می گوییم، اگر این ها از ویژگی های بیماری می باشند، بنابراین کل مردمان دنیا بیمار می باشند

در اولین جلسه به مشارکت افرادی گوش می دهیم، که در مورد تلاش های خود و این که چگونه توانسته اند با اجرای برنامه ی بهبودی، زندگی شان را تغییر داده اند

زمانی که در مورد روابط سالم با خودمان، ارتباط با قدرت برترمان و با سایرین می شنویم، یاد می گوییم که چگونه با تغییر روش، آزادی و آرامش درونی را تجربه کنیم

هنگامی که از آنها، داستانهایی مشابه ی مشکلات ما بیان می شود و احساس می کنیم که در مورد ما صحبت می کنند

این لحظه یکی از اندک زمان هایی است که احساس یگانگی، هم دلی و هم زبانی داریم، در بین آنها احساس غریبی و تنهایی نمی کنیم.

دلیل این که ما مثل آنها هستیم در می یابیم که اگر آنها برنامه را به کار گرفته اند و زندگی هایشان را بهبود بخشیده اند، پس من هم می توانم این کار را انجام دهم.

با شرکت در جلسات بیش تر، پیام امیدواری را روشن و واضح می شنویم، این پیام را از کتاب کودا و حکایت افرادی که در اطرافمان هستند، می خوانیم و می شنویم.

این پیام ها در ما امیدواری ایجاد می کند که در محیط مناسبی گام نهاده ایم، در صورت تمایل می توانیم به وعده ها و پاداش های بهبودی دست یابیم.

در می یابیم تا چه حد از این بیماری آسیب دیده ایم، بنابراین تشخیص بیماری دشوار است.

درک نگرش ها و رفتارهای فرد وابسته به طور خاص، دشوار می باشد، زیرا بسیاری از آنها مخرب نیستند، به عنوان کودک، از این رفتارها برای سوء استفاده یا بی توجهی استفاده می کردیم، هنوز به آنها وابسته هستیم، مثلاً گاه برای پیش بینی خلق و خوی والدینمان، بهانه ها و مشکلاتمان را به آنها نشان داده ایم.

بسیار به منظور جلب رضایتشان رفتارهایمان را براساس خلق و خوی آنها انجام می دهیم.

وابستگی برای بسیاری از ما هنگامی که بزرگ تر می شویم بدتر و آزار دهنده تر می شود.

رفتارهایی که در کودکی برایمان خوب بودند، اکنون باعث نابودی زندگی ما می شوند.

با وخیم تر شدن بیماری، توانایی خود را برای تحمل این درد و رنج ها از دست می دهیم.

هنگامی که احساس درد را تأیید کردیم، می توانیم تصمیم بگیریم که تغییر کنیم.

این تصمیم گیری اولین نشانه ی شروع سلامتی عوّل ما می باشد.

هنگامی که مسیر بهبودی را آغاز می کنیم، باید تلاش کنیم برای پذیرش خودمان، صبور، مهربان و با گذشت باشیم.

یادمان باشد که بیمار هستیم، به اندازه ی یک بیمار از خودمان توقع داشته باشیم، هر یک از ما به روش خاص و با سرعت های مختلفی بهبودی پیدا می کنیم.

مسیرهای ما به اندازه شرایط و شخصیتمان منحصر به فرد می باشند. با آنکه هر کدام ما از نقاط مختلفی این مسیر را آغاز می کنیم، اما یک بیماری و هدف بهبودی مشترکی داریم.

این وجه اشتراک، ما را به هم متصل می کند.

مسیر بهبودی ما با انجمن کودا تأمین شده است، افراد انجمن وابستگان ناشناس، همراهان ارجمند سفر ما در این مسیر ناشناخته می‌باشند

در جایی که احساس تنهایی و ناتوانی می‌کنیم، می‌توانیم در انجمن احساس صمیمیت و اقتدار داشته باشیم

یکی از عالی‌ترین موهبت‌های برنامه کودا سفری است که با یکدیگر طی می‌کنیم

تلاش می‌کنیم تا یک دیگر را درک و حمایت کنیم

قادریم که توکل و ایمانمان را در زندگی دوباره آغاز کنیم، به عزت و اعتماد به نفس دست یابیم، در افرادی که این برنامه را به کار گرفته‌اند و برای پشتیبانی به کودا وصل شده‌اند، رشد و تغییر را مشاهده می‌کنیم

چهره‌های جدید در کودا همیشه مورد استقبال قرار می‌گیرند. آنها به ما امیدواری می‌دهند

افراد زیادی را می‌شناسیم که برای بهتر زیستن با ما سفر کرده‌اند، هرچه تعداد ما بیش‌تر شود، قدرت و اعتماد در کودا قابل‌درک می‌شود، در انجمن ما پذیرش وجود دارد، از قضاوت و نصیحت‌کودن پرهیز می‌کنیم، با عشق، حمایت و امنیتی که کودا برایمان فراهم می‌کند، می‌توانیم ویژگی‌های بیماری خود را توضیح دهیم و منابع آن را کشف کنیم. یاد می‌گیریم که حمایت و راهنمایی دیگران را بپذیریم و به یک قدرت برتر یا به تعبیر خودمان به خداوند اعتماد کنیم. گذشته‌تلخ خود را تأیید می‌کنیم و می‌پذیریم که سر منشأ آن کجا بوده؛ این امر برای بسیاری از ما در سوء استفاده‌ها یا بی‌توجهی‌ها یافته می‌شود، که در روابط مبهم کودکی خود تجربه نموده ایم

ممکن است تمایل نداشته باشیم که این تجربیات را «سوء استفاده» و «بی‌توجهی» بنامیم، اما باید آن‌ها را به عنوان بخشی از گذشته‌ی شخصی خود بدانیم. این مسائل نه تنها به صورت روحی و جسمی بلکه به صورت جنسی، معنوی و روحانی برای دوران کودکی ما شناسایی شده و به کار گرفته می‌شود

این دوستان به ما به عنوان بزرگ‌تر از خودشان، احترام می‌گذارند، در توانایی عشق ورزیدن به خود و دیگران و دوست داشتن شدن اثر می‌گذارند

اغلب در موقعیت‌های قرار می‌گیریم که بر سلامت جسم و روح ما و دیگران تأثیر منفی می‌گذارد

برخی از ما قادر نیستیم که احساساتمان را شناسایی کنیم و مسیر خطرناکی را که در آن هستیم درک نمی‌کنیم و در واقع این مسئله را انکار می‌نامیم

انکار

انکار کردن خودمان، گذشته و حال، مانع بزرگی برای بهبودی و رهایی می باشد

انکار واژه ای می باشد که اغلب ما از آن در هنگام عدم پذیرش رفتارهای بیمارگونه مورد استفاده قرار می دهیم، رفتارهایی که الگو و ویژگی های آنها را آموخته ایم یا در توضیحات حکایت های فرد دیگری را در مورد آنها شنیده ایم

اغلب در ناکامی های خود، اشتباهات دیگران را به وضوح در می یابیم. اما قادر به تشخیص اشتباهات خود نیستیم

برخی از ما ناامید می شویم و به چیزی جز تسلیم شدن، فکر نمی کنیم. از دوستان، خانواده و دیگران کناره گیری می کنیم و بارها عشق و محبت آنها را رد می کنیم، برخی از ما تا حد زیادتری پیش می رویم و این عملکرد «همگانی» را در خانه، ازدواج، خانواده، شغل، دوستی، زندگی اجتماعی و... به کار می بندیم

اما آنچه که می توانیم انجام دهیم، آن است که به خودمان می گوئیم: کارمان درست است، فقط شانس به دلمان نمی رسد، در صورت ادامه دادن به این اعمال اغلب ازدواج ها از بین می رود، روابط مربوط به والدین و خانواده، دوستی ها و مشاغل صدمه می بینند، با آنکه آن را تجربه می کنیم اما باز تمام مسائل را انکار می کنیم

ممکن است به قدری در انکار و غرور سردرگم شویم، که مجبور شویم برخلاف میلمان، مداخله ی دیگران را به نشانه ی کمکی از سویشان بپذیریم؛ در غیر این صورت سرانجام گرفتار جدایی، طلاق، عملکردهای خطرناک، حبس، تلاش برای خودکشی، بستری شدن در بیمارستان برای بیماری های جسمی، مشکلات روحی، از دست دادن شغل، مبتلا می شویم

در مسیر جاده ی خاکی و پوچ انکار، پیش می رویم، فکر می کنیم کارمان درست است، از صدمات و تباهی بسیار آسیب می بینیم؛ تلاش می کنیم زندگی خودمان را نجات دهیم، اما با کدام درمان و ترفند و چاره این کار را باید انجام داد؟

سرانجام به نقطه ای می رسیم که دیگر انکار هم مشکل ما را حل نمی کند و تصمیم می گیریم تا از دیگران و طریقه های دیگر هر کمکی را قبول کنیم

غرور کاذب

انکار و غرور سپر محافظتی افراد وابسته و هم وابسته می باشد، در لحظات بحرانی و شرایط سخت این دو نقیصه توانایی دارند، تا افراد مشکل دار را آرام کند، غرور کاذب خودش به تنهایی مفهومی دارد و تنها افرادی از آن سود می برند که فهم و درک عمومی پایین تری نسبت به سایرین دارند؛ در حالی که ما غرور را یک امتیاز اجتماعی می دانستیم و برای پوشاندن مشکلات، عیب و عدم آگاهی خود از غرور استفاده می کنیم، تا سایرین به دلیل کمبود و نقصمان، متوجه ی مشکلات مان نشوند. غرور ما را در جهالت اولیه نگه می دارد، چون دریچه ی افکارمان را می بندد

یک مغرور نیاز به کمک ندارد

پذیرش

یا غیر فعال کردن انکار، بهتر است، قادر به تعیین میزان مشکل مان باشیم

انکار را به عنوان نمادی از وابستگی تشخیص می دهیم و آن را فرآیندی جهت نابودی خود می یابیم، چرا که، مدام به چشم می خورد و در زندگیمان فعالیت می کند و رشد می یابد

بهبودی در کودا را ادامه می دهیم و با پذیرش واقعیت های زندگی، آنها را جایگزین انکار می کنیم

به تدریج زندگی گذشته و رفتارهای ناسالم خود را با صداقت، صراحت و تمایل به تغییر و رشد، می پذیریم

پا را از سد انکار فراتر می گذاریم، خسارت ها و رفتارها و تصمیمات بیمارگونه ی ما از نظر شخصی، خانوادگیف شغل و سلامت جسمی و روحی را که به خود و دیگران زده ایم، تشخیص می دهیم

در می یابیم که چگونگی وابستگی، ما را در موقعیت عود و فعالیت روابط ناسالم قرار می دهد

این بیماری بر همه ی جنبه های زندگیمان تأثیر می گذارد

با روشن بینی مسیر برنامه را طی می کنیم و در می یابیم، که سفرمان با زور، اراده، یا حتی اجبار کسی پیش نرفته است

گاهی اوقات علت رشد و تغییر خود را با کمک نیروی برتر، به عنوان راهنما در این مسیر می دانیم و آن را تأیید می کنیم

ممکن است درک کنیم که در یک سفر معنوی هستیم

با پذیرش بیماریمان متوجه می شویم که تنها نیستیم

با یکدیگر یاد می گیریم که چگونه دوست داشته باشیم و دوست داشتنی شویم و چگونه سرزنده زندگی کنیم، نه این که فقط زنده باشیم.

بهبودی در کودا یک فرآیند روزانه فقط برای امروز می باشد، این بیماری ماست که دایم در مبارزه با ما می باشد

بهبودی ما یک باره حاصل نمی شود، بهبودی یک روند و پیگیری روزانه می باشد که باید آن را اجرا کنیم و با آن زندگی را سپری نماییم و باید بدانیم که این خود ما هستیم که می توانیم به آن جهت بدهیم

کسب آرامش عبارتی است که باید آن را حس کرد، احساس آن بیان کننده ی این می باشد، که بهبودی در زندگی ما یک اصل مهم است، به طوری که با احساس آن متوجه ی آسودگی روحی و روانی و متعاقب آن فیزیکی می شویم

این دستاوردها تأیید کننده ی این می باشند که بهبودی ما در یک لحظه ی معنوی با یک تصمیم گیری، روز به روز متحول شده است

آرامشی را در پذیرش چیزهایی که نمی توانم آنها را تغییر دهم، تشویق برای تغییر چیزهایی را که می توانم انجام دهم و دانشی برای شناخت تفاوت این دو مسئله ی مهم، به من عطا نموده است

برخی از ما با مشارکت، زمانی که در مورد قدرت معنوی و برترمان سخن می گوئیم؛ هیجان زده می شویم

اگر در برابر قدرت برتر تسلیم شده اید، یا از وجود چنین قدرتی برخوردار هستید، به برنامه ی دوازده قدم درمانی انجمن رهایی خوش آمدید. این برنامه، مذهبی نیست، بلکه یک برنامه ی روحانی و معنوی می باشد این برنامه ای برای یافتن آرامش است

افرادی که برای به کار بردن این برنامه ی روحانی، انتخاب آگاهانه ای را انجام داده اند، تصمیم می گیرند که قدرت برتر برایشان چیزی باشد که؛ دوست داشتنی، مورد اطمینان باشد و آنها را درک کند

یا کمک افرادی که در این سفر به ما پیوسته اند، هر یک از ما با امیدواری برای بهبودی تلاش می کنیم

تمایل به تغییر، رشد و تغییر نسبت به توانایی های مثبت و ارزش های دوست داشتنی در وجودمان را کشف کنیم

با راهنمایی قدرت برترمان، با به کارگیری برنامه ی خانواده ی کودا خانواده ی هر یک از ما هم امید به بهبودی و زندگی سرشار از آرامش و شادی را در کنار خود ما تجربه خواهند کرد

ما اقرار کردیم که در برابر وابستگی عاجز بودیم و زندگیمان غیر قابل اداره شده بود

هر یک از ما تعاریف مختلفی از معنای عاجز ارائه می دهیم، از نظر ما عاجز به کسی گفته می شد که دست و پا ندارد و معلولی می باشد که توانایی انجام امور عادی زندگی را ندارد

اکنون با آشنایی اصول دوازده قدم معنا و مفهوم عاجز، متفاوت با تصور ما است، هنگامی که روابط مان با خود و خداوند و دیگران تخریب شد، بسیاری از ما سخت تر تلاش می کردیم، تا برای خودمان یک وابستگی جدیدتری پیدا کنیم به شدت از اطلاعات اشتباهی که در طی زندگی جمع کرده بودیم به کار می گرفتیم. لجاجت ما اشکال و ابعاد مختلفی به خود گرفت؛ مغرور شدیم. خویشاوند و سرپرست دیگران می شویم، همرنگ جماعت بودیم

سرکشی کردیم؛ مقصر شدیم

به خود و دیگران آسیب رساندیم

برخی از ما قبل از پذیرش عجز و ناتوانی خود، تا مرز جنون و مرگ پیش رفتیم، زمانی متقاعد شدیم که در مقابل کارهای نادرستی که انجام می دادیم به موفقیت دست نیافتیم

توانایی خود و دیگران را در کمک و معالجه ناچیز و کوچک دیدیم، فهمیدیم که بیماری داریم که غیر قابل درمان است، در نهایت دست به دامان مسائل خرافی شدیم، عده ای هم سعادت پیدا کردیم که از اصول دوازده قدم بهره مند شویم، عده ای از شدت درد و ناراحتی خودکشی کردیم، برخی هم در اثر فشارهای وارده مرتکب اعمالی شدیم، که تا آخر عمر در گوشه زندان ها زندگی می کنیم، عده ای در تیمارستان ها تحت نظر هستیم، احتمال دارد که هنگامی به کودا می رسیم که متوجه شده ایم زندگی مان غیر قابل کنترل شده بود. مهارت های خود و دیگران را در مورد کنترل اعمال مان را ناموفق دانستیم، در اولین جلسه ی انجمن رهایی مشکل خودمان را در سایرین دیدیم، عده ای پس از مدت کوتاهی که در یک دوره ی آشنایی به آنها باور پیدا کردیم، برخی معتقد شدیم در این برنامه هم کمک نمی شویم، شک داریم که شرکت کردن مفید و موثر باشد

اگر بدانیم ما همگی قربانیان رفتارهای اجباری هستیم، زیرکانه، قدرتمند و مخرب هستند که هیچ وسیله ی معمولی قادر به برطرف نمودن آنها نیست

اگر مقداری با خودمان صادق باشیم، متوجه می شویم زندگی ما کاملاً غیر قابل کنترل شده بود

با اقرار کردن در اینجا است که افکار قدیمی ما فرو می پاشند و می پذیریم که ممکن است راه دیگری وجود داشته باشد که ما از آن مطلع نیستیم

گزیده ای از یادداشت ها، در قدم اول

تمام سفرها با قدم اول آغاز می شوند

سفر بهبودی شخصی در کودا با اولین قدم کودا آغاز می شود، به منظور درک تخریب رفتارهای ناسالم خود، که همیشه در حال رشد بود، از ناتوانی و عدم کنترل مان در مورد کنترل کردن رفتارهای مان بود، باید در جست و جوی گذشته ی خود و چگونگی رسیدن به این نقطه باشیم

ممکن بود با طلاق، جدایی، یا مرگ یک فرد دوست داشتنی، تخریب شده باشیم

ممکن بود دست به خودکشی بزنییم، یا به سمت مواد مخدر و الکل و نیکوتین و اعتیادهای دیگر گرایش یابیم

بسیاری از ما خسته و ناتوان، بیچاره و با دنیایی راز و رمز خواهان بهبودی بودیم، دست به هر کاری زدیم، هنگامی که تصمیم گرفتیم که تغییر کنیم، سفر بهبودی را با قدم یک آغاز نمودیم، معنی این قدم، تأیید و پذیرش، در عدم کنترل است

این قدم به ما کمک می کند تا یک عمر تجربه، احساس و رفتارمان را تشخیص دهیم، تعیین کنیم که چگونه از خودمان، دیگران و شرایط و مسئولیت زندگی فرار می کردیم و با کنترل کردن سعی می کردیم یاد بگیریم که قدرت برتر خودمان شویم یا دیگران را در نقش قدرت برتر قرار دهیم

در می یابیم که خداوند، حق کنترل کردن افراد دیگر را به ما نداده است، اما همه ی مشکلات در دنیا را به ما عطا نموده، به منظور بررسی این که چگونه خودمان و دیگران را کنترل می کردیم یا از آنها فرار می کردیم

گذشته ی شخصی خود را جستجو و بررسی می کنیم

سوالات زیر را از خود می پرسیم تا دریابیم که آیا آنها را در زندگی خود به کار گرفته ایم؟

چه بی توجهی و بدرفتاری را هنگام بزرگ شدن تجربه کرده ام؟-1

چه وابستگی هایی از زمان کودکی در من بود و هنوز ادامه دارد؟-2

کجا و چرا آموخته ام، هنگامی که مورد بی توجهی یا بدرفتاری واقع شدم، روی برگردانم و فرار کنم؟-3

در دوران کودکی ام چه کسی این رفتارها را به من آموزش یا نشان داده است، که احساساتم را بیان نکنم یا با کسی در میان نگذارم؟-4

در کجا آموخته ام که فرار از دیگران راحت تر از سر و کار داشتن با آنها می باشد؟-5

کجا آموخته ام که دیگران را برای ترس خودم کنترل کنم؟-6

چگونه آموخته ام که به اندازه کافی دوست داشتنی و خوب نبودم یا از دیگران بهتر نبوده ام؟-7

چه وقت، کجا و چگونه آموخته ام که افکار، عواطف و نیازهای خود را به خاطر دیگران انکار کنم، یا برعکس ادعا کنم که 8- جهان دور من می گردد؟

(خود محوری های خود را تشخیص دهید)

چگونه متوجه شده ام که هرگز اسرارم را نزد خانواده ام بازگو نکنم؟ 9-

کجا آموخته ام که با بی توجهی وانکار با مسئله ی سوء استفاده ها رفتار کنم، که این رفتارها از نظر معنوی، عاطفی، جسمی، 10- جنسی یا روحی مضر و گناه آلود است؟

آیا آموخته ام، که رفتارها و احساساتم را ابراز کنم، رفتارهایی که اغلب از سکوت تا پرخاشگری بیان شده اند؟ 11-

آیا آموخته ام، به دیگران اجازه دهم، احساسشان را نسبت به من بیان کنند، اگر این طرز بود چه احساسی داشتید؟ 12-

کجا و چگونه آموخته ام، که داشتن یک رابطه، من را کامل می کند؟ 13-

آیا این آموزش ها را از طریق سخنان و اعمال دیگران آموخته ام؟ 15-

اگر چنین است، از چه کسی آموخته ام؟ 16-

چگونه با رفتارهای ناسالم زندگی را سپری می کردم؟ 17-

این که با حس آزادی و رهایی یک زندگی سرزنده ای داشته باشم، آیا آموزشی داشته اید؟ 18-

احساس واقعی شما در مورد این سوالات چیست؟ 19-

با پاسخ دادن به این سوالات در می یابیم، چگونه عجز ما در دوران کودکی توسعه یافته است، اما دانستن این امر کافی نیست. باید غیرقابل کنترل بودن زندگی و رفتارهای مربوط به دوران بزرگسالی خود و بلایی که سر خود و دیگران آورده ایم را درک کنیم

به منظور بررسی رفتار غیر قابل کنترل مربوط به دوران بزرگسالی، دوره کردن فصل اول و راهنمایی آن در مورد الگوهای انکار، عزت نفس کم، نداشتن انگیزه، اعتماد به نفس، کنترل و عدم رضایت ها مفید می باشند

به طور ویژه الگوهایی را لیست کرده ایم که رفتارهای مربوط به دوران میانسالی و بزرگ سالی را نشان می دهند

مهم است برای تغییر غیرقابل اداره بودن، با خودمان صادق باشیم

با جست و جوی ضعف های زندگی دوران کودکی و غیرقابل کنترل بودن امور زندگی در میانسالی و بزرگ سالی، درک بیش تری در مورد شجره نامه ی شخصی خود را پیدا کنیم

این کار ما، از مشکلاتمان کم تر و پذیرش ما را بیشتر می کند و بهتر قادریم که رفتارهای بزرگ سالی خود را درک کنیم

بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم، قدم اول برای مقصر دانستن خودمان یا سایرین، مورد استفاده قرار نمی گیرد

در جست و جوی سرکوبی مخالفان نیستیم. با مقصر دانستن افراد، به طور بیمارگونه عمل می کنیم و در مقابل بیماری مان ناتوان می مانیم

به جای مقصر دانستن، تلاش می‌کنیم تا از تجربیات دوران کودکی و بزرگسالی خود، که در رفتارهای ناسالم ریشه دارند را بررسی کنیم.

می‌پذیریم، چگونه عجز و ضعف و غیرقابل کنترل بودن در دوران کودکی ما رشد یافته است و به تدریج در رفتارها و روابط دوران نوجوانی و بزرگسالی، خودشان را نشان داده اند.

می‌پذیریم هر قدر بیش تر دیگران و خودمان را کنترل کنیم و از آنها فرار کنیم، زندگی مان احمقانه تر می‌شود.

به جای مقصر دانستن خود و سایرین، مسئولیت احساساتمان را در مورد تجارب کودکی تا بزرگسالی و رفتار تدریجی و رو به رشد وابستگی دوران بزرگسالی خود را کشف کنیم.

لیست کردن کمبودهایی که در زندگی کودکی و بزرگسالی تجربه نموده ایم مفید است.

از این کمبودها، درد و خشمی که مدت‌ها با ما بوده است رها می‌شویم. با آزاد کردن این عواطف، افکارهایی را آزاد می‌کنیم که باعث رفتارهای مربوط به بیماری ما می‌شدند.

در می‌یابیم که رفتارهای مربوط به گذشته از قبیل کنترل و فرار از مسئولیت‌های زندگی باعث یأس ما می‌شدند.

برخی از ما، اولین قدم خود را با راهنمایان و دوستانی که در بهبودی هستند کار می‌کنیم.

تجارب، کمبودها و ناامیدی‌های گذشته را در میان می‌گذاریم.

با انجام این کار، ژرفای عاطفی، ضعف و غیرقابل کنترل بودن را آشکار می‌کنیم.

با انجام این کار، گذشته‌ی خود را می‌پذیریم، مثبت تر فکر می‌کنیم و به روش سالم تری با دوستان و با خودمان رفتار می‌کنیم.

با درک و پذیرش ناتوانی مربوط به وابستگی و غیرقابل کنترل بودن زندگی مان، دری برای راه حل‌های ممکن می‌گشاییم.

می‌پذیریم که تمام تلاش‌های ما در این زمینه‌ها ناموفق بوده است و نیازمند به کمکی برتر از توانایی‌های محدود خودمان هستیم.

در موقعیت پذیرش و تأیید، به کمک قدرت برتر از خودمان دست می‌یابیم، تا سلامتی را به ما بازگرداند.

بحران های روحی

وابستگی، وضعیت بد و آشفتگی را در بیرون و درون ما ایجاد می کند.

درد و ناامیدی برای بسیاری از ما از دوران کودکی درونی شده است و تبدیل به احساسی شده که اشتیاق یا تمایل را از ما می گیرد، روح و روان ما را آزرده می کند.

این احساس می تواند خود را با گریستن برای ناکامی در یک وابستگی عاطفی، احترام کسب نشده، درگیری فکری، نشان دهد.

بسیاری از ما برای پر کردن این نیاز و احساس امنیت، در خود حس ارزش و سعادت مندی را ایجاد نمی کنیم، به همین دلیل مجبور می شویم به افراد دیگر، مواد مخدر، الکل یا سایر اعتیادهای و رفتارهای ناسالم روی آوریم.

پاسخ به سوالات زیر کمک می کند تا مشخص کنیم که آیا برای رسیدن به سعادت عاطفی خود به دنبال وابستگی به سایر افراد یا اعتیادها و رفتارها گرایش پیدا کرده اید یا خیر؟

آیا برای فرونشاندن ترس دیگران را کنترل می کنم؟ -1-

آیا اجازه می دهم که دیگران برای ترس از بی توجهی یا سوء استفاده، من را کنترل کنند؟ -2-

آیا رفتارم را برای تأیید دیگران تطبیق یا تغییر می دهم؟ -3-

آیا به عنوان یک فرد، بها و ارزش خود را از طریق میل آنها می سنجم؟ -4-

آیا به منظور احساس امنیت از دیگران اجتناب می کنم؟ -5-

آی توجه ام را بیشتر به خارج از خود معطوف می کنم؟ -6-

ما در برنامه کودا در مورد خودباوری، ارزش، اعتماد به نفس، سعادت و کسب انرژی از قدرت برترمان، را می آموزیم، هنگامی که دیگران را کنترل می کنیم با تغییر آنها رو به رو می شویم، برای حفظ ترس و خودخواهی خود را به یک قدرت برتر تبدیل کرده (ایم). (خدایی کردن و نقش خدا را بازی کردن)

هنگامی که از دیگران دوری می کنیم و رفتار خود را با تغییرات آنها وفق می دهیم، این کنترل و تغییر دادن را به جای قدرت برتر، از آنها تجویز می کنیم.

هنگامی که خود را به یک قدرت برتر تبدیل می کنیم، طی این قدرت را به دیگران می دهیم، جای اندکی برای قدرت برترمان در زندگی باقی می گذاریم.

این عمل، وضعیت دشوار و بحران روحی و روانی ما را تشدید می کند.

پاراگراف های زیر توضیح می دهند که چگونه وضعیت بحران روحی ما مستلزم کنترل و اجتناب می باشد و همچنین شرح می دهد که شرایط چه موقع استرس آور می شوند.

فصل دوم

کنترل افراد و شرایط

بسیاری از ما به کنترل کردن شرایط و افراد اطراف مان افتخار می کنیم

اگر تصور کنیم از طرف دیگران رد شده ایم یا مورد سوءاستفاده و بی توجهی قرار گرفته ایم، این افراد را به عنوان یک مشکل در نظر می گیریم و با واکنش شدید با آنها رو به رو می شویم

به طور خاص ممکن است با تسلط بر همسر، فرزندان، اعضا خانواده، دوستان یا همکاران، انرژی زیادی را برای کنترل در آوردن آنان صرف کنیم، یا با تغییر در روش های دیگر به کنترل کردن آنها، با روش آرام یا خشونت و قهر کردن به مدت طولانی باشد

هنگامی که خشم یا سایر احساسات بر ما غلبه می کند از آنان کناره گیری می کنیم، به دیگران اجازه می دهیم که با احساسات و رفتار خودشان انرژی و نیروی ما را تخلیه کنند

هنگامی که تا اندازه ای دیگران را به صورت آرام یا پرخاشگرانه کنترل می کنیم یک قدرت برتر می شویم

حتی ممکن است که کنترل خود را با تکبر، اقتدار یا تعصب افزایش دهیم

عقاید و رفتارهای دیگران را بی ارزش، احمقانه یا خودخواهانه ارزیابی کنیم

خود را در یک موقعیت «برتر» قرار می دهیم، ما وقتی در مقابل دیگران قدرتمند شدیم، در مقابل بیماری مان بسیار ضعیف و شکننده می شویم، اصول و روش کودا، تنها روشی است که ما را بر نواقص مان مسلط می کند

با توجه کردن به دیگران، قدرت برترمان را به آنان می دهیم، به دنبال تأیید سایر افراد هستیم، مورد تأیید واقع شدن دیگران را گدایی می کنیم، تا جایی که از توجه به خود و تمایلات خود رها می شویم

یا ترس از افرادی که به آنها قدرت داده ایم زندگی می کنیم

از خشم یا عدم تأیید آنها می ترسیم، از ناامیدی، از اجتناب و نارضایتی آنها می هراسیم

در اصل، تشخیص و انجام احساسات خود را از دست می دهیم و (هرگز آن را به دست نمی آوریم). زیرا در مورد نگرش ها و رفتارهای آنها نسبت به خود دچار وسواس فکری می شویم

اجتناب از افراد و شرایط، برای بسیاری از ما به قدری سخت می شود که از دیگران می ترسیم از نزدیک شدن و برقراری رابطه ی صمیمانه با آنها را انکار می کنیم

تلاش می کنیم تا خود را در موقعیت های حساس قرار ندهیم. مهارت پیدا می کنیم تا ترس خود را به خصوص هنگامی که امورات از کنترل ما خارج شده اند، پنهان کنیم، حتی هنگام بی عدالتی یا سوء استفاده از ما ساکت می مانیم

در نقش یک قربانی قرار می گیریم و برای اجتناب از مواجهه با مسئولیت ها، ناتوان و بی مایه عمل می کنیم

ممکن است خود را کاملاً در موقعیت تسلیم قرار دهیم، به راحتی اجازه می دهیم تا دیگران از ما سوء استفاده کنند یا به سختی خود را مجازات می کنیم

به این باور می رسیم که برای زندگی کردن در اجتماع و روابط هدفمند یا شاد، به اندازه ی کلفی لیاقت نداریم

بیماری مان بدتر می شود، ترس و شرمندگی بر ما غلبه می یابد. دیگران را بیش از حد کنترل می کنیم و گاه از آنها اجتناب می کنیم، این رفتارها افسردگی مزمن را در ما ایجاد می کند

ترس، احساس گناه و شرمندگی همیشه در ما وجود خواهد داشت. اکثر ما از اهداف و وابستگی های اشتباه پیروی می کنیم

احساسات خود را با الکل، مواد مخدر، غذا، س.ک.س، قمار، یا کار فروکش می کنیم، اغلب اینها منجر به رفتارهای ناسالم و مزمن می شوند و مشکلات ما را وخیم تر می کنند

هیچ یک از این رفتارها فوایدی و آرامش را برای مان فراهم نمی کنند. بدون در نظر گرفتن خود و نیازهای انسانی خود، بیماری مان را در یک موقعیت «برتر از خود» یا «کمتر از خود» در اختیار دیگران قرار می دهیم

به عنوان یک سرپرست کنترل کننده، یا اجتناب کننده، به صورت خودمحرانه رفتار می کنیم؛ مساوات و برابری از بین می رود

چه چیزی باعث می شود که نیاز داشته باشیم تا دیگران را کنترل کنیم؟

بسیاری از خود سوال می کنیم

«ایا این رفتارها سالم هستند؟»

پاسخمان را در رفتارهای مان مشاهده می کنیم

در گروه رهایی، رفتارمان نسبت به خودمان، دیگران و قدرت برترمان، انسانی و مناسب می شود، در صورتی که رفتارهای ناسالم خودمان را جایگزین رفتارهای سالم کنیم

ممکن است غرایز فردی، روح یا جسم ما را تهدید کنند

ما به طرز بیمارگونه رفتار می کنیم و اجازه می دهیم که ترس و خجالت بر زندگی ما حکومت کنند و باعث شود که با شخصیت بیمارگونه و ماندگار گذشته یمان، مثل: کنترل ها و تغییر دادن و فرار از مسئولیت ها، رفتار کنیم

ترس

ترس، به نوعی برای بسیاری از ما چون نگهبان و مراقبی می باشد که کمک می کند هنگام بروز خطرات از خود محافظت کنیم، این ترس، ترس سالم نامیده می شود، اما ما برحسب عادت بیماران هم وابسته از ترس برای حفاظت از خود در برابر شرمندگی و خجالت و تحقیر شدن توسط دیگران استفاده می کنیم

در واقع ترس مان را در احساساتی چون: خشم، رنجش، عصبانیت، زد و خورد، درد یا منزوی کردن، افراط در مسائل جنسی خود نشان می دهیم. غالباً آرام بودن، سکوت کردن، سوء استفاده کردن، گوشه گیری، خشم، خلاف کاری، انکار، دروغگویی، تقلب کردن، از واکنش ترس می باشد

سایر احساساتی که ترس را نشان می دهند عبارت اند از: نگرانی، اضطراب، عصبانیت، احساس ناراحتی و دلشوره و افسردگی

خجالت

خجالت باعث می شود که باور کنیم که احمق، بی ارزش، پایین تر، بی کفایت تر یا ناخواستنی تر از سایرین هستیم
خجالت ابراز احساس حقیقی ما را کاهش می دهد و این اعتقاد را که انسان های مهربان و مثبتی هستیم را تخریب می کند. عزت نفس
ما و احساس برابری ما را در جهان هستی از بین می برد

تجربه کردن ترس و خجالت به عنوان یک کودک

به عنوان یک کودک، هنگامی که مورد سوء استفاده و بی توجهی قرار می گیریم، هویت و روابط ما با قدرت برتر، با خود و
دیگران تخریب می شود

از روی دادن سرکوب ها و تحقیرها، احساس خجالت و ترس می کنیم و اجازه می دهیم که احساس و سعادتمان توسط افرادی که از
ما سوء استفاده کرده اند یا به ما بی توجهی نموده اند کنترل شود

به عنوان یک کودک سرکوب شده حق انتخاب نداریم

هنگامی که به سوء استفاده از ما با بی توجهی ادامه داده می شود، خجالت و ترس مان شدیدتر می شود، خودمان را بیش تر رها می
کنیم

با گذشت زمان و از دست دادن امنیت های عاطفی و خانوادگی و اجتماعی (بدون اینکه خودمان متوجه باشیم) سوء استفاده کنندگان به
قدرت برتر ما تبدیل می شوند و ما به راحتی به آنها اجازه می دهیم که بر ما تسلط یابند، آموخته ایم که از رفتار و قدرت آنها بترسیم

با ادامه یافتن سوء استفاده ها، توجه و امکان توسعه ی رابطه ی عاطفی خوب با خود و سایرین و قدرت برترمان کاهش می یابد

مهارت در ادامه ی زندگی و بقای خود را از یاد می بریم، برای آن که از عهده ی نیازهای آنان به خوبی برآییم، شرایط اسارت بار را می آموزیم. شرایطی که به طور بالقوه ما را در اختیار بیماری های نیروهای برترمان قرار می دهد، سعی می کنیم آنان را کنترل کنیم یا از آنان اجتناب کنیم

با این رویه و شیوه مجبوریم کودکی خود را رها کنیم، اندکی بزرگ بشویم و سپس سرکشی کنیم

بسیاری از ما اعمالمان را درک نمی کنیم، زیرا آنها اغلب غریزی شده اند

ما به صورت اجباری این اعمال را انجام می دهیم، از همان دوران کودکی بحران ها با ما رشد خواهند کرد، هرچه بزرگ تر می شویم، ترس ها و مشکلات هم بزرگ تر خواهد شد، ما هم قادر به حل آن مشکلات نخواهیم بود، تفاوت ها را تشخیص نخواهیم داد

با گذشت زمان می آموزیم که چگونه با کنترل کردن یا فرار کردن از دیگران، خجالت و ترس خود را پنهان کنیم، و انکار ابزار خوبی است که در این مراحل به کمکمان خواهد آمد

از همین دوران می آموزیم که از مسئولیت های زندگی خود فرار کنیم، چون فرار کردن و رها کردن هم برای مان تبدیل به عادت و وابستگی خواهد شد و این راه را به عنوان بهترین شیوه بر می گزینیم

هنگامی که احساس تحت سلطه بودن به ما دست می دهد، مجبوریم به چیزی تکیه کنیم که آن را برای بقا و زنده ماندن بهترین کمک می دانیم

در این چرخه ی وابستگی گیج کننده که درد آور می باشد، احساس می کنیم کنترل و نظارت بیش تر و بهتری بر زندگی داریم و فکر می کنیم کم تر اجازه می دهیم که قدرتی برتر از خودمان در ما اثر کند

ادامه دادن به این رفتار به عنوان بزرگسال

بدون کمک گرفتن، تناقض های عاطفی و الگوهای بقا را به دوران بزرگسالی خود می بریم

زخم های خود را بدون مداوا و تسکین یافتن با خودمان یدک می کشیم، امیدواریم که آرامش و شادی را بیابیم و گذشته را رها و فراموش کنیم، اما در عوض در روابط دوران بزرگسالی خود شرایط پیشرفته تر و مشابه ای را دوباره ایجاد می کنیم

تفریط و افراط را وارد اعمال خودمان خواهیم کرد، ما دچار بیماری چه کنم، چه کنم شده ایم، ندانسته و بدون انتخاب خودمان ویژگی ها و قدرت سوء استفاده کنندگان دوران کودکی خود را به افرادی که امروز در زندگی مان هستند، انتقال می دهیم، عادت کرده ایم که دارای اربابان مقتدر باشیم و خودمان هم فرمان بر آنها هستیم

با این وابستگی ها، گاهی اوقات نیز خودمان شرایط سوء استفاده را برای قدرت برترمان به وجود می آوریم، او را سوء استفاده گر و خود را قربانی می دانیم

در این روابط هیچ احساس آرامش نخواهیم داشت

در روابط دوران بزرگسالی توجه زیاد و بی‌نهایتی را برای کنترل کردن هر گونه نشانه‌ای از خجالت، سوء استفاده یا بی‌توجهی صرف خواهیم کرد، ما متوجه گذر ایام و لذت بردن از زندگی را درک نخواهیم کرد، سعی خواهیم کرد با تدریج با زندگی روبرو شویم، ولی باز شکست می‌خوریم، چون ما چیزی را آموزش ندیده‌ایم، از شدت خجالت با دیگران مشورت نمی‌کنیم، می‌ترسیم رازمان آشکار شود، اگر دیگران بدانند ما ناتوان هستیم، از سایر افراد یا شرایط فرار می‌کنیم. در این شرایط ترس شدیدتر از خجالت رشد می‌یابد.

از این وابستگی یک احساس و پایه‌ی بی‌ثبات برای روابط آینده خود استفاده خواهیم کرد، دیگران را به خودمان جذب می‌کنیم

(امید برای آشنایی) اما هنگامی که آنها به ما نزدیک می‌شوند به خاطر ترس از خجالت آنها را طرد می‌کنیم)

بنا کردن مفهوم خود، از یک قدرت برتر

بسیاری از ما در مذاهب شکل گرفته و سازمان یافته‌ی زندگی می‌کنیم، یا فعالیم و مفاهیم مختلف مربوط به خداوند یا یک قدرت برتر را آموخته‌ایم

برخی از ما امیدواریم که با یک زندگی پرهیزگاران‌انه احساس خجالت و شرمندگی را برطرف کنیم

حتی تحولات رفتاری کنترل شده‌ای که با عقاید مذهبی ما در آمیخته‌اند، رفتار می‌کنیم، احساس می‌کنیم انگیزه‌های ما برای وابستگی متنوع می‌باشند، اما هنوز از نظر عاطفی در زندگی مان وابسته به افراد سوء استفاده‌گر و رفتارهای ناسالم می‌باشیم، از دوران کودکی خود بیش‌تر به افراد وابسته می‌شویم، نه خداوند و مذهب

برخی از ما منکر خدا و ناآگاه هستیم

از مذاهب هم خوشمان نمی‌آید، خدا را سوء استفاده‌گر و مستبد می‌دانیم

به دلیل تجربیات منفی که در شرایط خاص با آنها رو به رو شده‌ایم، از خدا و مذاهب خشمگین هستیم، شاید این خشم سالها قبل وجود داشته است، و ما از آن آگاهی کافی و کاملی نداشته‌ایم

برخی هم باور دارند و عشق خداوند را درک کرده‌اند

در هر دو صورت باید صادقانه از خود بپرسیم که «آیا زندگی مان با صداقت و آرامش همراه بوده است» آیا برای یک رابطه‌ی امن، سالم و دوست‌داشتنی با قدرت برترم، خودم با سایرین کار می‌کنم؟

اغلب می‌گوییم «خیر» ترس و خجالت باعث می‌شود که به صورت تخریبی رفتار کنیم

هنگامی که بیماری ما را در بر می‌گیرد، چاره‌ای جز درمان به نظرمان نمی‌رسد، به ناچار نزد متخصصان و روانکاوان می‌رویم، مشکل ما حادث می‌شود، مصرف دارو هم به مشکلات قبلی اضافه می‌شود، از روی ناچاری و آخرین راهکار در جست‌وجوی یک قدرت امن‌تر از خود ما، که می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند، می‌پردازیم

برای ادامه زندگی و بهبودی باید این کوشش را بکنیم

در صورتی که قبلاً یک قدرت برتر مثبت را تجربه نکرده باشیم، تعبیر ما می تواند یک فرد مطمئن و پناه دهنده باشد، اگر قبلاً با خدا ارتباط داشته ایم، می توانیم به تقویت کردن این رابطه کمک کنیم

اعتقادات گذشته ی ما هر آنچه که باشند، می توانیم با همان پایه و اساس معنوی را برای برنامه ی بهبودی آینده ی خود بنا کنیم

،آغاز سفر بهبودی از وابستگی ها

در بیماری وابستگی، ایمان و امید خود را به طور افراطی بر خود، همسر، کودکان، خویشاوندان و دوستان و حتی بر شغل و روش زندگی خود را از دست می دهیم

وقتی وارد انجمن می شویم، اولین تصمیم را با حق انتخاب بر می گزینیم، این کار را برای امنیت، بقا، ارزش و سعادت خود انجام می دهیم

در مسیر بهبودی، به تدریج زندگی مان را ما به دست یک قدرت برتر دوست داشتنی و قابل اعتماد واگذار می کنیم

می آموزیم که از رفتارهای کنترل کننده و ناسالم چشم پوشی کنیم، احساسات خود را در مورد آن چه که انجام می دهیم تجزیه و تحلیل کنیم و از کسانی که از نظر عاطفی به اجبار به آن ها تکیه کرده ایم، جدا شویم

برخی از ما با سرعت به نیروی قدرت برترمان دست می یابیم

برخی به ناامیدی می رسند، برخی در می یابیم که توانایی ما برای اعتماد به هر کس یا هر چیزی به قدری کاهش یافته است که باید برای آن وقت و زمان صرف کرد

ما به احساس امنیت نیاز مندیم، در یک فضای مطمئن می توانیم به یک باور برسیم که دوستان قدیمی در این انجمن از نیروی برتری جرف می زنند که برایشان کاملاً قابل لمس است، گاه ممکن است به گونه ای رفتار کنیم که گویی ما هم به باور رسیده ایم

تا این که آن باور در اثر تمرین به اعتقاد و حقیقت تبدیل شود، سخت گرفتن در این مرحله می تواند ما را ناامید کند

هرگامی که ترس ما شدیدتر می شود، اعتقاد به واگذار کردن حتی بخش کوچکی از اراده یا زندگی خودمان به یک قدرت برتر نیستیم، با دعا و عبادت و مراقبه سعی می کنیم، تا مقداری از ترسمان بکاهیم، برای هر یک از ما زمان کوتاهی وجود دارد تا در یک جمله تسبیح خدای خود را نیایش کنیم

،مثلاً بگوییم

«خدایا، لطفاً کمک کن تا تمایل برای رهایی را پیدا کنم»

باید بدانیم، ما در ابتدا جسم خود را به جلسات می آوریم، سپس به مرور روحمان جذب برنامه خواهد شد

با ادامه دادن به برنامه ی بهبودی، با اعتماد و اختیار در برابر قدرت برتر تسلیم می شویم و با حضور جسمی و قلبی این قدرت را در خود تجربه می کنیم

تسلیم شدن و رهایی به این مفهوم نیست که شرایط آن طور که ما می خواهیم می شود. ما در برنامه می توانیم زندگی را آن طور که هست بپذیریم، قبلاً با جنگ و عدم پذیرش زندگی خود را مختل کرده بودیم، اما اکنون می توانیم با آرامش، مشکلات را حل یا کنترل کنیم.

قبلاً قادر به حل این مشکلات نبودیم، یا آن را به دست روزگار می سپردیم، متوسل بودن به نیروی برتر ما را قادر می سازد تا اختیار و حق انتخاب داشته باشیم، با این کار یک شخصیت با عزت نفس، متواضع، اما حقیقی را تجربه می کنیم

می آموزیم که قدرت برترمان افراد بدی را خلق نمی کند

خوبی در درون همه ی ما، حتی آنهایی که مسئول پیمان شکنی، خیانت، سوء استفاده، آسیب و ترس در گذشته ی ما بودند، وجود دارد. دوست داشتن این افراد امکان پذیر است، اما چشم پوشی از رفتارهای منفی آنها ممکن نیست

حتی می توانیم خودمان را دوست داشته باشیم و ببخشیم

به روش خود یاد می گیریم که چگونه دوست بداریم و دوست داشته شویم و چگونه از خطای دیگران بگذریم و آنان را ببخشیم، هیچ یک از ما حتی با کمک قدرت برترمان عشق نمی ورزیم یا کاملاً سرزنده زندگی نمی کنیم، چون در ذهن ما پرونده ای جهت عشق ورزیدن و دوست داشتن وجود ندارد، ما با آن غریبه هستیم، ما در برنامه چگونگی دوست داشتن و عشق ورزیدن را می آموزیم، حرکت به سمت تکامل انسانیت را ادامه می دهیم

در می یابیم که کمال گرایی و ایده آلیست طلبی، صرفاً یک تصور باطل است

در دراز مدت اشتباهات زیادی می کنیم و گاهی به رفتارهای اولیه ی وابستگی باز می گردیم، ما به خودمان حق اشتباه می دهیم، ولی در مقابل عملکردمان مسئول هستیم تا به کسی خسارت وارد نکنیم. هنگامی که در حفظ تعادل عاطفی، قدرت و عزت نفس ناتوان باشیم، به کاری که باید انجام می دادیم ناتوان خواهیم بود و این فرآیند همیشگی می باشد

با مقایسه ی خود با سایر افرادی که متواضع هستند، به یاد می آوریم که هر یک از ما با تفکر و سرعت خاص خود آنچه را که خواهان آنیم، می آموزیم

به منظور حفظ ارتباط با قدرت برتر و افراد جامعه، در این نگرش، به اولویت بندی کردن روابطمان سود می بریم

باید رابطه ی ما با قدرت برتر در ابتدا وجود داشته باشد تا با اتکا به آن ترس هایمان را کم تر کنیم، هنگامی که این رابطه را ایجاد کردیم و آن را توسعه دادیم، بهتر است قادر باشیم رابطه با خودمان را نیز گسترش دهیم

هنگامی که رابطه با قدرت برتر و با خودمان به تعادل و استحکام رسیده، بهتر است بهبودی و بسط ارتباط عاشقانه با دیگران را آغاز کنیم. هنگامی که اولویت رفتارهای سالم تری را در روابط صمیمی خود به کار بگیریم، اجازه می دهیم که قدرت برتر در زندگی ما تأثیر عمیق تری بگذارد

درک می کنیم و به سمت نیرویی کشیده می شویم که از نیروی ما بسیار برتر و مورد اطمینان تر می باشد. هنگامی که از طریق بهبودی به تقویت کردن رابطه ی خود با قدرت برتر ادامه می دهیم خستگی شدید، افسردگی، اضطراب، یأس و ناامیدی، بی قدرتی و عدم اعتماد به نفس از بین می رود، انرژی بسیاری جایگزین می شوند

ترس از خجالت گام به گام کاهش می یابد، آسیب ها و احساسات دوران کودکی به تدریج بهبود می یابند

ما با کودک درون خود آشتی می کنیم و با آرامش اکتسابی این اتفاق شیرین به مسیر بهبودی ادامه می دهیم، دعا و مراقبه و امنیت بیشتری را تجربه می کنیم

رهایی از رفتارهای کنترلی و تغییر دادن ها کمتر می شود، راحت تر به قدرت برتر اجازه می دهیم تا ما را در سفر زندگی راهنمایی کند

معجزات بهبودی و رهایی را بهتر درک می کنیم

انرژی بسیار زیادی را در وجودمان احساس خواهیم کرد، به مصرف الکل و نیکوتین و مواد مخدر مختلف هیچ نیازی نخواهیم داشت و همچنین به حمایت اشخاص دیگر نیاز نداریم، چرا که یک حمایت گر بسیار قدرتمندی را در درونمان حس خواهیم کرد، ما معبودی جز خدا نخواهیم داشت، با عشق و افتخار کنار بندگان خدا در صلح و آشتی بدون نژاد پرستی زندگی شادی را تجربه خواهیم کرد

روابط دوست داشتنی و شیرین تری با قدرت برتر، با خودمان و با سایرین برقرار می کنیم

از مورد توجه قرار گرفتن، که شدیدترین نیازهای مان است، پرهیز می کنیم. ما دیگر نیازی به تأیید دیگران نداریم. برای ارضای اشتیاق جسمی، روانی و روحی خود، به سایر افراد یا به روش زندگی ناسالم روی نمی آوریم

اراده ی قدرت برتر ما مانند روشنایی هنگام طلوع آفتاب با اطمینان و امیدواری در زندگی تیره و تاریک ما تجلی می یابد، احساس می کنیم دوستان جدید و دوست داشتنی پیدا کرده ایم و آنان کسانی نیستند جز: خودمان، خداوند، دوستان بهبودی

یک برنامه ی پیشنهادی برای بهبودی

وابستگی یک بیماری مرموز و ابهام آمیز و مخرب می باشد که به راه حل های ساده اما ویژه ای نیازمند است

ما معتقدیم که این راه حل ها در برنامه ی انجمن رهایی از وابستگی های ناسالم یافت می شود چون خودمان از آن بهره گیری می نمایم

برنامه کودا متشکل از موارد زیر است: شرکت در جلسات مشارکتی و گروههایی کودا، راهنما گرفتن، مطالعه ی کتاب و بروشورهای انجمن، مشارکت، کارکرد قدم های رهایی، خدمت گزاری، انتقال دوازده قدم به تازه واردان، کارکرد سنت کودا می باشد

قدم های کودا از دوازده قدم الکی های گمنام و سپس از بسیاری اصول بهبودی در برنامه های دوازده قدم سایر انجمن ها اقتباس شده است و از آنها بهره می کند، میلیونها نفر در جهان این قدم ها و مفاهیم را در زندگی شان به کار گرفته اند

این قدمها، اقتدار و روح بهبودی شخصی ما را حفظ می کنند، و خودمان مایل هستیم تا آنجا که می توانیم آنها را به کار گیریم

تا جایی که ممکن است با خودمان، با قدرت برترمان و سایرین صادق باشیم

شک و تردید، در مورد به کارگیری این قدمها باعث می شود که در مورد همه چیز احساس بدبینی و منفی نگری داشته باشیم، تحول و رشدی که به دنبال آن بودیم کم رنگ می شود، به مدت زیادی دوام نمی یابیم

بیماری ما دوباره نیروی برتر منفی ما می شود، بر ما حکومت خواهد کرد، بودند کسانی که با این شیوه خودشان را فریب دادند و اکنون در بین ما نیستند و اگر بخواهیم تلاش کنیم که قدم ها را به تنهایی کار کنیم گوشه گیر و منزوی می شویم. کارکرد قدمها با کسی امکان پذیر است که خودش آن را کار کرده باشد، ما فقط به یک نفر اطمینان می کنیم، گوشه گیری یک رفتار معمول مربوط به بیماری ما می باشد. سرانجام بسیاری از ما کمک عاشقانه ی افرادی را که قبل از ما در این مسیر سفر کرده اند را با کمال میل می درودا می باشند که به ما طریقه ی آشنایی با دوازده قدم، بصیرت، تشویق و کسب اعتماد به نفس *spaanseer* پذیریم، این افراد راهنما را ارائه می دهند

آنها به ما کمک می کنند تا درک کنیم که با آشنایی این قدمها به سرعت و کاملاً تکمیل نمی شویم. سرعت و بی صبری عاملی برای توقف و عدم موفقیت ما خواهد شد

دوازده قدم، ما را از مسیر رفتار ناسالم به سمت روابط سالم و دوست داشتنی با خدا، با خودمان و با سایرین هدایت می کند

اینها، اولویت برای روابط و راهنمایی برای سالم زیستن و زندگی عاشقانه را ارائه می دهند

از طریق ماهیت ساده ی این قدمها، در می یابیم که چه کسی هستیم و چگونه به محدوده ی روابط سالم و دوست داشتنی وارد شده ایم

مطالب ارائه شده در برنامه ی کودا کمک می کنند تا دریابیم که چگونه تجربیات گذشته ما در مورد بد رفتاری و بی توجهی شکل گرفته اند و رفتارهای مربوط به وابستگی و روش زندگی ما را تقویت نموده اند. می آموزیم که چگونه قدرت مورد ادعای اعتیاد و مشکلات را به یک قدرت برتر دوست داشتنی تبدیل کنیم

زندگی، اراده و بهبودی خود را به قدرت برتر می سپاریم

ما مسئول بیمار شدن خودمان نیستیم، ولی می توانیم مسئولیت بهبودی و رفتارهای خود را به عهده بگیریم، رفتارهایی که الگوهای مخرب را در زندگی مان تقویت می کردند

با یادگیری قدم ها کمبودها و نقصهای شخصیتی خود و تشخیص مهارت ها، استعدادها و موقعیت های خود آگاهی پیدا می کنیم، در مسیر انسانیت رشد می یابیم

در این موقعیت متواضعانه، با تمام توان خود هر کاری را برای تصحیح اشتباهات گذشته یمان و جبران خسارت هایی که زده ایم، انجام می دهیم

هم چنین تلاش می کنیم تا کاری را که به بهبودی زخم های ما و افرادی که به آنها آسیب رسانده ایم کمک می کند را تکمیل کنیم

در این کار مرحله ای، روز به روز می کوشیم تا مسئولیت خود را برای رفتارمان حفظ کنیم

می آموزیم که رابطه ی خود را با قدرت برترمان عمیق تر کنیم

به منظور ارزشمندی واقعی و سعادت، راحت تر به قدرت برترمان تکیه می کنیم. سرانجام در می یابیم که اگر بخواهیم برای به دست آوردن آنچه که از کارکرد قدم ها به دست آوریم، نتیجه بگیریم، باید تلاش کنیم تا تجربه، قدرت و امید در بهبودی خود را به افرادی که هنوز از بیماریشان آسیب می بینند منتقل کنیم

به نظر افکار ما، برداشتن این قدمها، ممکن است ترسناک ترین کاری باشد که تا کنون انجام داده ایم، اما پاداش و بهبودی که حاصل می کنیم غیر قابل ارزش و قیمت گذاری می باشد

سرانجام با اجرا این اصول در تمام کارهایمان، دستاورد این قدمها، در بخش بزرگی از زندگی روزانه ی ما تأثیرگذار می شوند
لیست زیر دوازده قدمی می باشد که برای رهایی و بهبودی شخصی از بیماری هم وابستگی و وابستگی و رفتارها و عادت های
ناسالم، آن را توصیه کرده اند

1- ما اقرار کردیم که در برابر وابستگی عاجزیم و زندگیمان غیرقابل کنترل شده بود.

2- به این باور رسیده ایم که یک قدرت برتر می تواند سلامتی عقل را به ما بازگرداند.

3- تصمیم گرفته ایم اراده و زندگیمان را به خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم، بسپاریم.

4- ما یک ترازنامه ی اخلاقی بی باکانه و جست و جوگرانه از خود تهیه کردیم.

5- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.

6- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.

7- ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را مرتفع سازد.

8- ما فهرستی از تمام کسانی که صدمه زده بودیم، تهیه کردیم، و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.

9- ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و
یا دیگران لطمه بزند

10- ما به تهیه ی ترازنامه ی شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم به سرعت به آن اقرار کردیم.

11- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه ی آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای
آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم

12- ما با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها، کوشیدیم این پیام را به وابستگان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی -
خود به اجرا در آوریم

بسیاری از ما در نگاه اول، کارکرد این قدمها را کار دشواری می دانیم. فکر می کنیم که ما هرگز توانایی انجام آن را نداریم

برخی از ما این قدمها را امری سریع و ساده ای می یابیم که در مدت چند روز یا چند هفته به آن دست پیدا می کنیم

برخی کاملاً از آن اجتناب می کنیم، حاضریم تحت فشار شدید بحران ها و رفتارهای بیمارگونه قرار بگیریم

سرانجام با تمایل اگر یقین داشته باشیم، پیش می رویم و در صورتی که بخواهیم زندگی مان بهتر شود، از این قدمها به عنوان بخشی
از بهبودی شخصی استفاده می نماییم

قدم دوم

ما به این باور رسیدیم که یک قدرت مافوق می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند

یا شرکت در جلسات و گوش دادن به مشارکت افراد و این که از آرامش خاصی برخوردار هستند، به باور می رسیم

توضیحات دیگران، در مورد رابطه با یک قدرت برتر را می شنویم. در می یابیم که افرادی که رابطه ی صادقانه و منظمی با این قدرت را دارند و آن را حفظ می کنند، افراد آرام و موفقی هستند. آنچه را که در جست و جوییم هستیم، یعنی بهبودی را تجربه می کنیم، زیرا ما اعضاء یک برنامه ی دوازده قدمی و دوازده سنتی هستیم، کشف و حس این قدرت به عهده ی هر یک از ما واگذار شده است. هر کس با درک و هوش خودش آن را کشف می کند، برای اولین بار در زندگی حق انتخاب پیدا می کنیم، این احساس صادقانه را در سر می پرورانیم که چیزی وجود دارد که می تواند، آنچه را که خودمان نمی توانیم پیدا کنیم، برایمان انجام دهد. برگرداندن سلامت عقل

در این برنامه، با کمک دیگران (افراد قدیمی انجمن) روشن تر به جهان اطراف نگرستن است

در قدم دوم یک حقیقت را خوب در می یابیم

با رفتارهای خود باعث تخریب احساس و زندگی خودمان شده ایم، مهم نیست که این رفتارها چقدر خیرخواهانه باشد یا نه، باور کردیم که احمق بودیم، با خودمان بد کردیم، هنگامی که این رفتارها بی اختیار انجام می شد، همان طور هرگونه اعتقاد در مورد این که خودمان می توانیم آن را کنترل و درست کنیم، نیز احمقانه می باشد

«تکرار یک عمل اشتباه و انتظار یک نتیجه ی متفاوت، دیوانگی است»

گاهی اوقات صادق بودن با خودمان دردناک تر از صداقت با دیگران است. ولی پاداش این کار بسیار خوب و نتیجه بخش است

هنگامی که به این باور می رسیم که اعتماد و اطمینان ساده ی پیشنهاد شده در این قدم را بپذیریم. بذر انسانیت در ما جوانه می زند، اعتماد به نفس ایجاد شده با پذیرش ناتوانی و عجزمان در قدم یک، پرورش می یابد

با تمایل به داشتن یک قدرت برتر مثبت و حقیقی، احساس آزادی و امیدواری را تجربه می کنیم و در این منطقه می باشد که باور و اعتقاد ما آشکار می شود

گزیده ای از یادداشت ها، در قدم دوم

در قدم یک، با تلاش برای ظاهر شدن در نقش خدا، نقص و عیب های خود را در می یابیم

می آموزیم که چگونه به دیگران اجازه می دادیم تا خدای ما باشند. در می یابیم که باید به خودمان و افرادی که به آنها قدرت داده ایم کمک کنیم

با این کار، آماده می شویم تا اعتقاد به یک قدرت برتر از خودمان را تقویت کنیم، قدرتی که بهبودی و سلامت عقل ما را باز می گرداند

در قدم دوم، این عقیده را ایجاد و تقویت می کنیم

برای آن دسته از ما که قدرت برتر را درک نمی کنیم یا نمی شناسیم، رابطه ی جدید و فوق العاده با راهنما و دوستان بهبودی را آغاز می کنیم. برای آنان که با یک قدرت برتر ارتباط داشته اند، این قدم کمک می کند تا زمینه های ضعف خود را با تمرین کردن، تقویت کنیم

از طریق کارکرد در اولین قدم می آموزیم که به عنوان یک کودک اغلب برای کمک خداوند تسبیح و ذکر او را بر زبان جاری سازیم

اما نسبت به پیام ها بی توجه بودیم یا ارتباط مان ضعیف و کم رنگ بود ولی با این حال دعاها ی خود را به خاطر داریم، حس می کردیم ویژگی های این قدرت در زندگی ما اغلب غیر قابل دسترس بود، چود در سردرگمی و دل بستگی های کودکانه خود غرق بودیم

اکنون به عنوان یک بزرگسال (با احساس کودک آسیب دیده) تلاش می کنیم آن شرایط را رها کنیم و خود را تنها در روابط، بزرگسالی که با روشن بینی به احساسات خود در این مرحله دست رد به پیشنهادها می زنیم

خودمان متوجه هستیم و می دانیم که در این مرحله، لجبازی و مخالفت خاص کودکی را هنوز هم داریم. تصمیم می گیریم با اعتماد به راهنما و گروه راه جدیدی را هموار کنیم

اما چیزی برای باختن نداریم

نیایش با خدا را ادامه می دهیم، اما تا از رفتارمان و از افرادی که ذهن ما را مشغول کرده اند، خود را رها نکرده ایم، هیچ چیز تغییر پیدا نمی کند

برای دست یافتن به آن، آرامش، امیدواری و احساس هویت و ارزشمندی را به خود هدیه می دهیم

تا وقتی که بهبودی را در دیگران جست و جو می کنیم، احساس بی ارزشی و حقارتمان بیش تر می شود، زیرا فلسفه ی انسانیت به ما اجازه نمی دهد که قدرت برتر خودمان باشیم، یا این قدرت را به دیگران دهیم

یادمان باشد که این کار امکان ندارد چرا که، اگر امکان داشت وضعیت ما چنین نبود

ما در انجمن انتخاب های محدودی داریم و تمایل داشتن به انجام کاری تنها یکی از این انتخاب هاست که به ما آزادی، قدرت و آرامشی را می دهد که به شدت به آن نیاز داریم

برخی از ما که به کودا آمده ایم قبلا یک خدای دوست داشتنی را باور داشتیم. ممکن بوده است در سختی های زندگی حضور عاشقانه ی خداوند را احساس نمی کردیم او ما را دوست ندارد، یا باور کرده بودیم که خداوند در مواقع حساس ما را رها کرده است

گاهی اوقات شرمساری و احساس گناه در اثر رفتارهای گذشته باعث می شود که باور کنیم برای تضمین درخواست از عشق و حضور خداوند، به اندازه ی کافی خوب نیستیم

برخی از ما برداشت اندکی از یک قدرت برتر داریم، یا تصویری از قدرت برتر نداریم، یا ممکن است برداشت خود از خداوند را به فراموشی سپرده باشیم یا رها کرده باشیم

بررسی فصل اول و دوم کمک می کند تا مفهوم قدرت برتر را روشن سازیم. ویژگی های شخصیتی قدرت برترمان، در دوران کودکی ممکن است مشابه با اشخاص مورد اطمینان ما باشد

گاهی اوقات ممکن است خداوند، برایمان مثل یک رهبر معنوی باشد، یکی از اعضای خانواده یا دوست قدیمی، یا یک فرد، ساختن تصورات و رویایی باشد، که برایمان آرامش بخش است، مفید است که لیستی از ویژگی های شخصیتی و ویژگی هایی که یک قدرت برتر باید داشته باشد که با آن ارتباط داریم یا مایل هستیم ارتباط داشته باشیم تهیه نماییم

این امر به ما کمک می کند که تعیین کنیم که ویژگی های شخصیتی که از سوء استفاده کنندگان اولیه ی ما بوده است را ندارد

برای درک بهتر این مفاهیم با سایر افرادی که در کودا هستند صحبت می کنیم و از تجربیات آنها بهره مند می گردیم

برخی افراد طبیعت، جهان یا گروهی را به عنوان تصویر قدرت برترشان بر می گزینند

بعضی اعتقاد به قدرت برتر و عقاید مذهبی را گزینش می کنند

بعضی از نو با زیربنای درست آغاز می کنند و تصویر آن را تقویت و تمرین می کنند

می آموزیم که آنها چگونه درست مانند ما تلاش می کردند و اغلب علی رغم تردیدها و ترسهایشان معجزات خداوند را در زندگی و رابطه ی خود با خداوند و سایرین را تجربه می کرده اند

از تجربیات معنوی آنها و چگونگی تأثیر خداوند در زندگی هایشان حتی هنگام بی توجهی آنها به حضور خداوند از انرژی جاری در برنامه بهره مندند

به ما می آموزند که چگونه زندگی ایشان از طریق ایمان و مداخله ی الهی متحول گشته است و گاهی اوقات در رویارویی با شرایط بسیار سخت و تهدید آمیز زندگی توسط خداوند کمک و هدایت شده اند. اعتقاد و باور به یک قدرت برتر برای برخی از افراد دشوار است، زیرا این امر به مفهوم رهایی از ترس های توهم آمیز می باشد

بعضی می ترسند که نترسند

باور کردن در برنامه یعنی معتقد بودن و تمایل به این باور که قدرتی برتر از خودمان می تواند آنچه را که قادر نیستیم انجام دهیم را برایمان انجام دهد

به یاد می آوریم که در قدم دوم تنها از ما خواسته شد که باور کنیم یا تمایل به باور داشته باشیم که قدرتی برتر از خودمان قادر است سلامت عقل را به ما بازگرداند

لازم نیست که به خدای شخصی، مذهب یا مفهوم معنوی فرد دیگری معتقد باشیم

قدرت برتر ما باید احساس خوب و مطمئنی نسبت به ما داشته باشد. قدرت برترمان باید یکی از گزینش ها و مفاهیمی باشد که آن را درک می کنیم

یا اعتقاد به این رابطه ی دوباره آغاز شده یا تازه ایجاد شده، آرامش و احساس امیدواری تازه ای را حس می کنیم

دیگر لازم نیست که خود یا سایرین را کنترل کنیم یا از آنها فرار کنیم. در ابتدا به منظور به دست آوردن اقتدار و آرامش لازم برای حفظ بهبودی و سرزنده نگه داشتن خود در این رابطه، حرکت به جلو را آغاز می کنیم

در قدم دوم، باور و اعتقاد تازه و پذیرش مسئولیت را تجربه می کنیم. خداوند قادر به هر کاری می باشد ولی به بعضی از کارها مداخله نمی کند به خصوص دست یافتن به بهبودی را به عهده ی خودمان قرار داده و تنها این خود ما هستیم که حرکت و نقش خود را ایفا می کنیم

هر روز باید تلاش کنیم که رابطه‌ی خود با قدرت برترمان را از نو آغاز و تقویت کنیم، تجربیات، رشد و امیدواری تازه مستحکم شده‌ی خود را با سایر هم‌دردان در میان می‌گذاریم

اکنون به کمک و باور یک قدرت برتر دوست‌داشتنی آماده شروع کردن قدم سوم هستیم

قدم سوم

ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را به خداوند بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم

یک تصمیم‌گیری

ناتوانی بر عدم کنترل رفتارهای بی‌اختیاری را که مدت‌ها انجام می‌داده‌ایم را پذیرفته‌ایم، عجز و ناتوانی در مقابل آن را در قدم اول کار کرده‌ایم، به باور رسیده‌ایم که یک قدرت برتر می‌تواند به درد ما تسکین دهد

فلسفه‌ی ایجاد قدم سوم به راحتی برایمان آشکار می‌شود

اگر باور کردیم که ناتوان و عاجزیم و یک قدرت برتر می‌تواند ما را کمک و دگرگون سازد

چرا آن را نپذیریم؟

چرا هنگام عدم موفقیت در کارهایمان، فرصتی به خدا نمی‌دهیم؟

علاوه بر این، به جز بدبختی چه چیزی برای از دست دادن داریم؟

اراده و زندگیمان، توهم و ایده‌های پوچ قدیمی، مثل اراده و قدرت شخصی

آنها هنوز هم آمادگی دارند تا ما را به دنیای درد و رنج کافی بازگردانند و گرفتارمان کنند، آنها بار دیگر آمادگی دارند تا در ما توهم اراده و قدرت فردی ایجاد کنند که در زندگی و بهبودی خود و سایرین در نقش خداوند ظاهر شویم. گاهی اوقات ترس‌ها و تردیدهای قدیمی با تفکر تازه‌ی ما و اصول برنامه مخالفت می‌کنند

باور می‌کنیم که این برنامه برای سایرین به کار گرفته شده است اما ما متفاوت هستیم

به درد ما نمی‌خورد، با از دست دادن امیدواری توانایی‌مان را برای تغییر و تحول مورد نظر بیماری‌مان را زیر سوال می‌بریم

تصمیم‌گیری در این برنامه باعث می‌شود تأیید کنیم که این برنامه بهبود نیست، بلکه کار درستی است که در یک زمان روحانی و معنوی خوشایند انجام می‌دهیم

سپس می‌بینیم این برنامه فرصت زندگی کردن به عنوان یک انسان کامل را به ما نشان می‌دهد

اگر این برنامه را می‌خواهیم باید تمایل داشته باشیم پیش برویم حتی اگر این به مفهوم درخواست کمک از خداوند بیش از یک بار باشد

بگزیده ای از یادداشت‌ها، در قدم سوم

در این قدم توسعه و تقویت رابطه با خدا را ادامه می‌دهیم

پس از خواندن متن این قدم و آنچه که برای انجام دادنش توصیه می‌کند باز می‌ایستیم. به آگاهی و احساساتمان در مورد تصمیم گرفتن می‌اندیشیم. این قدم، قدم تفکر و تصمیم‌گیری است و سیر و سلوکی می‌باشد که ما در ذهن خود انجام می‌دهیم

از ما خواسته شده است که از خود و سایرین رها شویم

برای اولین بار تصمیم می‌گیریم، به آزادی از قید و بندهایی است که به گردن بسته ایم نیاز داریم. می‌توانیم برای مراقبت از تمام چیزهای ارزشمند، رازهایمان، داشته‌های مهم، به خداوند اطمینان کنیم

اطمینان کردن برای بسیاری از ما آسان نیست

سال‌ها اعتقاد و امید خود را بر دیگران و خودمان معطوف نمودیم. بسیار سخت است ما عادت داریم برای فراهم کردن آرامش، شادی و سعادت به هر چیزی جزء خداوند تکیه کنیم. هر چه را که به کسی سپردیم نتوانستیم آن را پس بگیریم. با ما هر آنچه خواستند انجام دادند، در عین بی‌وفایی و خیانتشان وفا دارانه به پایشان ایستادیم در نهایت با دلی شکسته، ایمان از دست رفته در لاک خودمان خزیبیم. اکنون در برنامه از ما می‌خواهند همه چیزمان را به دست خدا بسپاریم. به ما گفتند که نترس هر چیزی که به خداوند می‌سپاری، می‌توانی هر وقت که دلت خواست آن را باز پس بگیری، ترس در این تغییر و رشد باعث رکود ما در اثر ترس از اعمالی که در گذشته با ما شده می‌باشد

تغییر دادن و کنترل کردن این و آن و فرار کردن از سختی‌ها و مسائل مجهول، یکی از خصلت‌های بیماری وابستگی می‌باشد. این فکر مستلزم زمان زیادی است

انرژی و کمک از راهنما و اعضای قدیمی می‌باشد. می‌دانیم که خود را تسلیم نموده ایم، سلامتی عقل هم نداریم و بهتر می‌بینیم که قدرت اراده یمان را به دیگری بسپاریم، کسی که به ما خیانت نکند. هر وقت هم خواستیم امانت مان را پس بدهد. برخی از ما دعا و عبادت می‌کنیم و به کمک خدا امید داریم

اما تا زمانی که از وابستگی‌ها رها نشویم، ترس‌های ما ادامه دار است. در هر موردی یا هر تصمیم‌گیری فکری، ابتدا ترس در ما فعال می‌شود. در این قدم هم ترس خود را در اشکال گوناگون نمایان می‌کند. خود درگیری در این قدم به خوبی نمایان است. در هر صورت ما باید از این مرحله خارج شویم

با به کار بردن قدم یک و دو در می‌یابیم که کنترل و فرار از مسئولیت‌ها دیگر موثر نیست و دیگران مسئول شادی و بهبودی ما نیستند

در می‌یابیم که چگونه، خداوند حاضر است در زندگی ما دخالت کند و ما را در مسیر بهبودی و مسائل دشوار زندگیمان یاری رساند. با تکیه دادن به قدرت و اراده‌ی خداوند دست از اراده و قدرت پوشالی خود و دیگران بر می‌داریم. این کار یک باره اتفاق نمی‌افتد. به مرور انجام خواهد شد. با این که تکیه کردن به سایرین زودگذر است، ولی نتیجه‌ی آن دردناک و تحقیر آمیز خواهد بود و در نهایت خواسته‌ی ما انجام نخواهد شد

ما از قدرت برترمان به درک و مفهوم بهتر و جدیدتری دست یافته ایم. می دانیم او مورد اطمینان و اعتماد است، دوستان با تجربه ی خود وجود آن را در مشارکت هاشان ابراز می کنند. آنان پیشنهاد می کنند بهتر است هرچه زودتر با روشن بینی و آزادی تصمیم بگیریم. این حق مسلم ماست تا زمانی که قلب و فکر خود را به خداوند معطوف نکنیم در اسارت افکار، احساسات و رفتارهای بیمارگونه خود می باشیم

با این تصمیم گیری، به خداوند اجازه می دهیم تا از ما و سایرین در زندگیمان مراقبت کند، با وجود آن که در هر مرحله ی این تصمیم گیری وحشت بیش تری به سراغمان می آید

اگر خداوند آنچه را که فکر می کنیم برایمان بهترین است انجام ندهد چه؟

اگر روند زندگی و چیزها آن طور که می خواهیم پیش نروند چه؟

اگر آنها تغییر نکنند چه؟

اگر سایرین با متحول شدن ما در بهبودی دوست مان نداشته باشند چه روی می دهد؟

ترسمان به عنوان یک بیماری قابل فهم و درک شده است. این ترس زیربنای نیاز شدید بیماری ما را به کنترل کردن شرایط و فرار از خودمان تشویق می کند

این ترسها به خاطر رها شدن ما از زیر بار کنترل ظاهر می شوند و از نظر عاطفی در یک شرایط بد روحی قرار می گیریم

هنگام مواجه شدن با این ترسها در یک چند راهی قرار می گیریم

آیا در زندگی خود به خداوند می توانم اعتماد کنم؟

آیا اراده و زندگی خود را به او بسپاریم هر وقت خواستم آن را به من بر می گرداند؟

به یاد داریم که از ما خواسته شده است که تنها یک تصمیم بگیریم. خواسته اند که اطمینان به خدا را تجربه کنیم

توانایی ما برای اطمینان کردن به یک طریق سالم و درست، بیش تر از آن که خوشایند باشد ما را نگران می کند. مثل راننده ای که فرمان ماشین خود را به دست کس دیگری سپرده است، چرا که، می ترسد به مشایین و داشته اش صدمه بزند. این ترس ما متأثر از وابستگی های ما در زندگی است

توقع نداریم که بدون ترس و تردید این تصمیم را بگیریم

برای اینکه به ترسها فائق آییم از خداوند می خواهیم تا شجاعت و قدرت انجامش را در وجودمان قرار دهد. در این قدم ما تجربه و درک راهنما و دوستان هم دردمان را بررسی می کنیم. برخی از ما زمان و مکان ویژه ای را برای برداشتن این قدم تأمین می کنیم

در هر صورت هنگامی که آماده باشیم این دعا ما را کمک می کند

ما یک ترانامه ی اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم

بی باکانه و جستجوگرانه

دقیقا به این مفهوم است که به وقت جست و جو و بررسی کنیم تا چیزی را که گم شده یا پنهان شده است را بیابیم و بدانیم، یاد بگیریم شجاعانه به معنی شجاعت که به دلیری و تسخیر نشدنی تعریف شده دست می یابیم، اگر «جست و جو کردن» به معنی گشتن به دنبال چیزی که گم شده یا پنهان شده باشد، به حقیقت در شرف یک ماجراجویی خوب و هیجان انگیز برای کشف خود واقعی می باشیم

اما کلمه ی «شجاعانه» حکایت دیگری است

بسیاری از ما هنوز معتقدیم که دستیابی به این فرآیند بدون ترس امکان پذیر نیست

ماز افرادی که احساسی مشابه ی احساس ما را دارند تجربه می گیریم، توسط آنان دلداری و تسکین داده می شویم، سپس در می یابیم که تنها نیستیم. ما این سفر را با دعا و کمک خداوند شروع کردیم. خداوندی که در طول این مسیر با مهربانی ما را راهنمایی می کند

ترانامه ی اخلاقی از خودمان

اولین بخش این قدم، نگرشی را تعریف نمود که با به کارگیری آن این قدم را با سازگاری و آرامش برداشتیم

نگرشی که دقیق موشکافانه و بی باکانه بود

دومین بخش قدم چهارم به ما تمرکز و جهت می دهد

این ترانامه شخصی مربوط به رفتار شخصی ما در بسیاری از دوران زندگی که به یاد می آوریم می باشد

کلمه ی «اخلاقی» معنای زیادی دارد. در بین آنها کلماتی مثل صداقت، هدایت، درستی، روراستی وجود دارد

پیام قدم چهارم واضح است

حسابرسی از خودمان باید صادقانه و درست باشد نه انتقادی و انتقام گیرانه و تحقیر آمیز. اگر قرار باشد که این حسابرسی کاملی باشد، لازم است که تمام بدهی ها و بستانکاری های خود را لیست کنیم

یعنی یک تصویر دقیق درست و متعادلی از خودمان برداریم

برای برخی یافتن نقاط خوب دشوارتر از مواجه شدن با کمبودها و نقص های خود می باشد

اگر برای حسابرسی دیگران باشد، یا تأیید کردن ویژگی های مثبت خود، برداشتن این قدم ما را کمتر آزار می دهد

این را بدانیم که ما به این انجمن آمده ایم تا مشکل خود را برطرف کنیم. این اعمال توسط خودمان درست می شود. ما مسئول کسی نیستیم. ابتدا هر احساس یا رنجشی دارید را لیست کنید. ما توسط راهنما و سایرین تشویق شده ایم که هر دو کار را انجام دهیم، زیرا هر یک از این ها جنبه ی مهمی از یک ترانامه ی کامل می باشند

گزیده ای از یادداشت ها در قدم چهارم

تا کنون بر ایجاد رابطه و تجدید رابطه با خداوندی که او را شناخته ایم تأیید نمودیم
در قدم چهارم، سفر معنوی و درونی بهبودی در رابطه با خودمان را آغاز می کنیم
بسیاری از عقاید، مذاهب و فلاسفه از تزکیه ی روح به منظور تکامل معنوی صحبت و سفارش می کنند
درست مثل این که آب را بجوشانیم تا ناخالصی های آن برای نوشیدن از بین برود. این فرآیند را انجام می دهیم تا از زندگی درست و
کامل تری بهره ببریم

بهتر است قادر باشیم تا خوبی های خود را از افکار و رفتار ناسالم جدا کنیم و قدردان آنها باشیم
تزکیه ی ما از طریق به کار بردن قدم چهارم ارزیابی صادقانه و دقیقی انجام می شود
برای ادامه دادن فرآیندها و برای این که انسانی شویم که خداوند از ما در نظر داشته است، به این قدم توجه می کنیم
ممکن است قدم چهارم دشوار به نظر آید، زیرا اغلب باعث یادآوری خاطرات دردناک گذشته می باشد
به خصوص خاطراتی با احساس رنج و شرمندگی و گناه تلاش می کنیم از انجام آنها شانه خالی کنیم
یا احساس این مسئله، قدم اول را دوره می کنیم
عجز و ناتوانی و غیرقابل کنترل بودن را به یاد داریم

در مورد قدرت و امیدی که در قدم دوم ارتباط با قدرت برترمان را تجربه می کردیم، تفکر می کنیم
در قدم سوم آموخته ایم که ترس های خود را به خداوند بسپاریم. به منظور حمایت و امنیت، از راهنما و سایر افراد در کودا تجربه
می گیریم

می دانیم که تنها نیستیم. افراد زیادی قبل از ما این قدم ها را تجربه کرده اند؛ به خداوند تکیه می کنیم تا در این سفر دشوار ما را
راهنمایی کند

به یاد داریم که شجاعت ما برای تکمیل این قدم ناشی از عدم حضور ترس نیست. در هر قدم ترس با ما هم سفر است. مهم تمایل ما
برای طی کردن این قدم می باشد

برای درک توانایی‌ها و ضعف‌ها، بدهی‌ها و بستانکاری و نقص‌های درونی و این‌که چه کسی هستیم و در نتیجه‌ی بیماری‌مان /چه کسی می‌شدیم

ب سعی و تلاش می‌کنیم

ما به دنبال درک و پذیرش هستیم نه شعله‌ور ساختن احساسات خود

این قدم بخش بسیار مهمی از بهبودی ما می‌باشد. شکلی از یک جراحی عاطفی که مستلزم مهربانی و توجه است

اشاره کردن به چگونگی کارکرد قدم چهارم کودا به منظور درک و بصیرت، جست و جو کردن حمایت، راهنمایی و تجربه‌ی راهنما و دوستان سالم را مفید می‌یابیم

روش‌های متعددی برای تکمیل قدم چهارم در دسترس می‌باشد

در بررسی زندگی گذشته و حال خود، لیستی از افرادی که در رفتارهای مربوط به رفتارمان متأثر شده‌اند تهیه می‌نماییم

خداوند، خودمان، همسر، کودک، دوستان، اعضای خانواده و همکاران و افرادی که در فعالیت‌های گوناگون در کنار ما شرکت کرده‌اند را در لیست ذکر می‌کنیم

اگرچه، ممکن است به یاد آوردن رفتارهای ناسالم دشوار باشد

این رنجش‌ها در هر زمینه خلاصه می‌شود که عبارت‌اند از

عاطفی، جسمی، جنسی، روحی، معنوی

و رفتارمان می‌تواند شامل موارد زیر باشد

دروغگویی بی‌مهری

کنترل‌تنبیه کردن

فرار کردن شرم‌ساری

توهین آمیز ناگوار و سخت

پرخاشگری توهین‌کننده

دلخوری گرفتاری

خشم مراقبت بیش از حد

انتقام‌گیری کنترل بیش از حد

قربانی کردن بیش از حد احساسی

تسلیم در برابر دیگران آزار دهنده

قضاوت ناتوانی

بی توجهی خجالت و شرمندگی

ترسو بودن تفر از خود و دیگران

اگرچه لیست بالا کلی نیست و تنها ما آن را به عنوان شروع جست و جو ارائه داده ایم

به منظور صادق و دقیق بودن، باید از خود بپرسیم که آیا با خداوند، خودمان و با سایرین به این صورت رفتار کرده ایم؟

آیا بدرفتاری از ما سر زده است؟

آیا از آنها بیزار بودیم؟

با خداوند خودمان و سایرین از نظر عاطفی، جسمی، جنسی، روحی و معنوی، درگیر بوده ایم و به آنان خسارت وارد کرده ایم؟

به دلیل این که ممکن است توسط سایرین به بدرفتاری های خودمان با قضاوتشان واکنش نشان دهیم و به آنها پاسخ می دهیم. توجه کردن به برخی از رفتارهای مربوط به بیماری مان آسان است

بعضی توانایی انجام دادن این کار را ندارند، تنها باعث حفظ و ادامه یافتن این نواقص رفتارها می شوند و اما بدانید که پنهان کردن آنها سبب نمی شود که مسئول تغییر دادن آنها نباشیم. برای اطلاع از این که چه احساساتی باعث رفتارهای مربوط به عود بیماری ما می شوند، برای تعیین نتایج رفتارهای ناسالم مربوط به بیماری مان، نسبت به اشخاص، خودمان، سایرین و روابط انسانی کمک می کند، در آخر به تعیین احساسات مان در مورد رفتارهای مربوط به بیماری مان را کمک می کند

احساساتی که باعث این رفتارها و نتایج آن ها می شوند

مثال ها وارد شده از چنین رفتارهای کلی می باشد

ما در رفتارها و واکنش های مربوط به وابستگی چه خسارت هایی به خودمان زدیم

احساساتی که باعث این رفتارها می شدند، برایمان مهم است. با شناسایی آنها خودمان را از گزندشان دور می کنیم

شرمندگی در مورد عدم مسئولیت برای امور مالی؛ ترس از قضاوت در مورد من

ترس و خشم در مورد مسئولیت مالی و کمک گرفتن و بی توجهی به مسئولیت های مالی من را از نظر اقتصادی و عاطفی به اشخاص دیگر وابسته می کند، کنترل کردن بهتر از آن است که از نظر اقتصادی مسئولیت من را به عهده بگیرند

باقی ماندن در نقش یک کودک در رابطه یمان با فرد هم وابسته، نه یک فرد هم تراز با او، احساس در مورد رفتارها و نتایج آنها، غمگینانه، شرمندگی، گناه کاری خواهد بود

رفتارها و واکنش هایی مربوط به دلخوری ها، عصبانیت، تحقیر و طعنه آمیز بودن، بدرفتاری کردن های دیگران با من از نظر جنسی، لفظی و جسمی، عاطفی بدون کمک گرفتن یا برطرف شدن این رنجشها

احساساتی که باعث این رفتارها می شوند، مثل ترس، خشم و شرمندگی در هنگام مواجه شدن با این مسائل که اگر ما به او بگوییم، من در کودا تحت درمان هستم، می ترسم که با من بدرفتاری کنند یا ترکم کنند

ترس از این که به عنوان یک احمق یا «فرد بد و ناتوان» در خانواده لقب بگیرم، کمبود عشق و نزدیکی با بنده گان خدا، خطر درمورد این که کودکانم رازهای عاطفی من را متوجه شوند و تردم کنند

رها کردن و بی توجهی به احساساتم در این مورد، اعمال خشم، ناخشنودی و تلخی با خود و دیگران برای پوشاندن صدمات، ترس و شرمندگی درباره ی بد رفتاری ها، برای دستیابی به احساس قدرت در برابر انسان های سوء استفاده گر، احساس حقارت، از این که یاد نگرفته ام به روش صحیح یا به صورت مستقیم روی پای خود بایستم

احساسم در مورد رفتارها و نتایج آنها، در تنهایی، غمگین، شرمنده، ترسیده، خشمگین، ترس و وحشت از این که دیگران جلوی من بایستند، خشمگین بشوند یا ترکم کنند، رهایی و بی توجهی به احساسات خودم، به خود متکی نبودن، به خودم و رابطه ام بی توجهی کرده ام. دیگران را قادر ساختم به خشم خود در مورد من ادامه دهند. با سکوت آنها را کنترل کردم

یا تنبیه او، با قهر کردن، عدم صمیمیت با آنها را حفظ نمودم

احساسم در مورد رفتارها و نتایج گرفته شده از آنها تنها، غمگین، ترسیده، شرمنده، گناه کار با پیش رفتن در این روش و کارکرد، در می یابیم که الگوهای مربوط به رفتارمان آشکار می شود

بسیاری از اوقات، به طریق مشابه یا نامتعادل با افراد رفتار می کردیم، درست مثل وقتی که با یکی از والدین یا یک فرد مورد اطمینان دوران کودکی خود رفتار می کردیم

اغلب نقش فرد دیگری را به این افراد می دادیم و این امر به ما اجازه ی دیدن نقش واقعی آنها را نمی داد

نادانسته در روابط بزرگ سالی مان الگوهای مشابه یا ناسالم و سوء استفاده گری را ایجاد می کردیم

گرچه این رفتارها را از دوران کودکی آموخته ایم، اما باید مسئول رفتارهای امروز خود باشیم

به منظور بررسی کامل و درک ارتباط با خودمان و ایجاد تعادل در به کارگیری قدم چهارم باید توانایی ها، مهارت ها و رفتارهای مثبت خود را بررسی کنیم

بازگشتن به نهاد کودک درون برای درک این هدف سودمند است. این کار را با هدف تهیه ی لیست جدیدی از این افراد و تعیین رفتارهای مثبت، سالم، مناسب و عاشقانه در روابط با یکدیگر انجام می دهیم

افرادی را که رفتارهای مربوطه را تجربه نکرده اند، کمبودهای خود را به این لیست بیافزایند، افراد، توانایی ها، مهارت ها و رفتارهای مثبت در این روابط مفید است

همچنین ممکن است ستونی را برای تعیین این که چه موقع نسبت به قبل سالم تر رفتار می کنیم را در نظر بگیریم تا پیشرفت مان را در این سفر بهبودی نشان دهد، تهیه کنیم

تشخیص این رفتارها برای برخی از ما دشوار است

سوال پرسیدن از راهنمایان، دوستان سالم، همسر و اعضای خانواده در مورد توانایی هایمان و رفتارهای مثبتی که جدیداً خردمندانه می باشد

یا روح و ذهنی باز، باید تلاش کنیم به آنچه که آنها می گویند گوش کنیم

گاهی اوقات سرکوب شدن برایمان به جای شرمندگی و ترس از گذشته آسان تر است

درست مثل رومی که زیبایی یک میز اعلا از جنس چوب بلوط را می پوشاند، خجالت و ترس، توانایی مشاهده ی زیبایی های خدادادی، استعداد و خوبی هایمان را می پوشاند

هنگامی که از نقطه ی بهتری به روابط تازه ی مان با خودمان می نگریم، در می یابیم که اصلاً افراد بدی نیستیم

مفهوم شرم ساری که به عنوان یک کودک تحقیر شده در مورد خود آموخته ایم، صحیح نیست

این روشی است که بسیاری از ما رفتارهای مربوط به بیماریمان را از طریق آن می آموزیم

باید به خاطر داشته باشیم که از رفتارهای مثبت و توانایی های مان برای کاهش احساساتمان در مورد خسارت های مان استفاده نکنیم

به منظور تغییر این رفتارها باید در برابر آنها و در برابر احساسمان مسئول باشیم

امروز قربانی نیستیم، دیگر نمی توانیم افراد، مکان ها و چیزها را برای مشکلاتمان یا رفتارهای بیمارگونه مربوط به اعتیادمان، مقصر بدانیم. با جست و جوی رابطه با خودمان از طریق به کار بردن قدم چهارم متواضع تر می شویم

این امر کمک می کند تا دریچه ای برای دیدن، پذیرفتن و دوست داشتن خودمان، آن طور که هستیم، بگشاییم. در این جایگاه انسانیت، آماده می شویم تا قدم پنجم را کار کنیم

قدم پنجم

ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند به خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم

به خداوند، خودمان و یک انسان دیگر اقرار کردیم، به توصیه دوستان در کودا که قبلاً این قدم را به کار گرفته اند، تصمیم گرفتیم تا با قدرت برترمان که به بدترین طریقه ی ممکن از آن می ترسیدیم مواجه می شویم

آیا خود را با این کار به مخاطره می اندازیم؟

با اعتراف کردن به خداوند در ابتدا، به خودمان یادآوری می کنیم که عامل اولیه در بهبودی ما معنوی می باشد

چون خداوند به اعمال ما مطلع است، با تشویق سایر اعضا کودا به قدم پنجم می پیوندیم و سرانجام وزنه ی حیاتی از روی آن چه را که در درون مان محصور کرده ایم بلند می کنیم

تایید کردن خود در این مرحله وسیله ای برای پذیرش خود می باشد

گزیده ای از یادداشت ها، در قدم پنجم

در قدم چهارم با آگاهی از خودمان رفتار مربوط به وابستگی و بیماریمان فرآیند پاکسازی را آغاز می کنیم، توجه می کنیم به جنبه های از زندگی مان که نمی توانستیم به آنها بنگریم دیدن و درک آنها را انکار می کردیم، چرا که تمایلی به دیدنشان نشان نمی دادیم. فرآیند پاک سازی را در قدم پنجم ادامه می دهیم

مسئول بودن روی عواطف و اعمال خود، پذیرش اعتیاد و رفتارمان در قبال قدرت برتر خودمان و فرد دیگر، برای بهبودی مان حیاتی است. برنامه ی معنوی ما بدون پذیرش مسئولیت اعمال گذشته و حال خود کامل نیست. بسیاری از ما با به کار گرفتن این قدم، عواطف شدیدی را تجربه می کنیم

برخی از ما می ترسیم تا خطاهای خودمان را نزد فرد دیگر بازگو کنیم

معتقدیم که رازهایمان فاش خواهد شد، هیچ کسی این قدر بد نیست که آبرویش برود

برخی از ما از این که مورد انتقاد واقع شویم مورد قضاوت قرار گیریم یا از آن چه انجام می دهیم و شرمنده شویم می هراسیم

برخی می خواهیم از خطاهای خود حمایت کنیم یا برای کاهش مسئولیت خود، دیگران را مقصر بدانیم

برخی با در میان گذاشتن آن از این که چه احساسی در مورد خودمان داریم، می ترسیم

این ترس در تکمیل قدم پنجم برای اولین بار، طبیعی می باشد

گرچه احساسات و ترس قوی در مورد دستیابی به این قدم داریم، چون ما سخت ترین قدم که قدم چهارم می باشد را گذرانیم، اما بسیاری از ما در میابیم که با در میان گذاشتن توانایی ها و ضعف هایمان با خداوند و یک فرد دیگر، پذیرش، انسانیت و مهربانی تازه ای را برای خود و مسئولیت پذیری را تجربه می کنیم، در می یابیم که اختصا ص دادن زمان و تفکر برای یافتن شخص مطمئن و خوبی که با وی قدم پنجم را تکمیل کنیم مفید است

آیا شخصی وجود دارد که با وی احساس امنیت بکنیم و رازهایمان را با او در میان گذاریم؟

آیا فردی وجود دارد که به وی اعتماد کنیم، تا از اطمینان ما سوء استفاده نشود و ناشناسی ما حفظ شود؟

بسیاری از ما قدم پنجم را با راهنمایان کامل نمودیم

برخی از ما این قدم را با روحانیون، یک مشاور معنوی یا یک روانشناس در میان گذاشتیم

در هر صورت، تکمیل قدم پنجم با فردی که خارج از خانواده مان وجود دارد، فردی که واقعی، دوسریت داشتنی مراقبت کنند و دلسوز است مهم می باشد

به دنبال فردی هستیم که با بیماری و وابستگی و فرآیند بهبودی برنامه آشنا باشد

قدم پنجم را با شخصی که برگزیده ایم، کار می کنیم باید به خاطر داشته باشیم که به قدرت برترمان اجازه بدهیم تا بر تاریکی ما نور معنوی بیاندازد، باید دقیق و صادق باشیم

امتناع کردن از این قدم دیدگاه و رفتارهای گذشته ی ما را زنده نگه می دارد تا این که دوباره ما را برده ی خود سازند
با در میان گذاشتن گذشته ی مان با خداوند، خودمان و یک فرد دیگر، در می یابیم که خداوند همیشه آنچه را که پنهان کرده اصح یا قادر
به دیدن آن نیستیم را می داند

می آموزیم که خداوند هرگز ما را به خاطر کرده ی مان طرد و ترک نکرد، اما ما خودمان را ترک و منزوی می کردیم
یا تکمیل قدم پنجم، اغلب آگاهی عمیق تر و جنبه سالم تری را برای غیر قابل کنترل بودن زندگی و عجزمان به دست می آوریم
بسیاری از ما احساس خوب، آرامش و رهایی معنوی و عاطفی تازه ای را (اسارت در گذشته) تجربه می کنیم
این طریق رهایی برای برخی از فوری بوده است و برای برخی دیگر با ادامه دادن سفر بهبودی یک بیداری و آزادی تدریجی می
باشد

قدردانی عمیق تری را از کمک خداوند و فراترند بهبودی احساس می کنیم

در یک بازتاب حقیقی، از کمبودهایمان آگاه می شویم و در می یابیم که تنها از طریق معجزه خداوند به این جا رسیده ایم
دیگر نسبت به این که تنها از طریق معجزه خداوند به این جا رسیده ایم

دیگر نسبت به این که چه کسی هستیم یا چه کاری انجام می دهیم بی توجه نیستیم؛ روشن بینی همیشه موجب مسئولیت می شود

باید تلاش کنیم که با کمک قدرت برترمان افکار و رفتارهای مربوط به گذشته را تغییر دهیم

به خاطر بسپاریم که این قدم درمان فوری برای مشکلات حال و گذشته یمان نیست

باید با تقویت کردن اشتیاق و تمایل مان از طریق به کارگیری قدم ششم، سفر بهبودی و فرآیند روزانه ی و تزکیه خود را ادامه دهیم

قدم ششم

ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه ی نواقص شخصیتی ما را برطرف کند

بکاملاً آماده

یادآور می شویم که «آمادگی کامل» به مفهوم به طور کامل حاضر و آماده بودن می باشد

کامل کردن قدم پنجم بخش عمده ای از این آمادی سازی می باشد

این عبارت را به طور دقیق تری بررسی کردیم و دریافتیم که می توانیم آن را در زندگی روزانه خود به کار گیریم

این پاسخ به ذهن ما می رسد که تمام نواقص شخصیتی ما، به طریقی حاصل لجابت و خودسری خودمان بوده است

آنها ابزارهای ماندگار از گذشته ی ما هستند، در حالی که به نظر خودمان می رسید، فکر می کردیم این ابزارها سعادت و آرامش ما را فراهم خواهند کرد، اما غیر از این شد، فکر کردیم این ابزارها دیگر کافی نخواهند بود، به دنبال راه بهتری بودیم تا بیماری خود را به آرزویش برسانیم

ما طالب زندگی هستیم، می خواهیم زندگی کنیم، نه این که صرفاً زندگی را سپری کنیم

برای این کار به یک سابقه ی خوب نیازمندیم

واقعیت این است که با این نواقص امکان درست زندگی کردن را نداریم. از خداوند تقاضا می کنیم تا تمام نقص های شخصیتی ما را برطرف سازد

توصیه شده است که به این نواقص به عنوان یک پوسته ی محافظتی که آن را رشد داده ایم بنگریم. وابسته بودن به آنها به اندازه ای که یک خرچنگ پوسته ی خود را حفظ می کند، یا یک پروانه به لبه ی پیله ی خود می چسبد در این نقطه از بهبودی، نقص های شخصیتی اصلاً حمایت مان نمی کنند

آنها بارهای اضافی هستند که ما را به پستی و حقارت می کشانند. اغلب، قدرت دارند تا ما را نسبت به استعدادمان نابینا سازند

گزیده ای از یادداشت ها، در قدم ششم

قدم ششم از ما می خواهد تا عملکردهای مثبتی را نسبت به تغییر نقص های شخصیتی که در قدم پنجم پیدا نمودیم، آغاز کنیم. این بخشی از فرآیند مهم پاکسازی مان می باشد

اکنون باید اعتقاد و اطمینانی را که با به کارگیری قدم دوم و سوم توسعه داده ایم، مورد استفاده قرار دهیم و بیش تر آنها را عملی کنیم. در انجام این کار، تصمیم می گیریم که اراده و زرنگی مان را به خداوند واگذار کنیم و با مشوق بودن و آماده شدن برای این که خداوند تمام نقص های موجود و شخصیتی ما را برطرف می کند، یک گام فراتر می رود

نقص های شخصیتی اگر چه، مخرب هستند، ولی ممکن است به خوبی به ما کمک کنند

با بررسی طرح مرحله چهارم، نتایج وحشتناک در اختیار داشتن این نقص ها را مشاهده می کنیم

ما حق انتخاب اندکی داریم اما اجازه می دهیم که این نقص های شخصیتی برطرف شوند

آمادگی و اشتیاق خود را برای تکمیل قدم ششم مورد ارزیابی قرار می دهیم. آیا برای ارتباط با خداوند، خودمان و سایرین، به رفتارهای مربوط به وابستگی خودمان تکیه می کنیم؟

آیا مبارز بودن در زندگی مان را می پذیریم؟

«بسیاری از ما می پرسیم: «آیا مجبورم آدم خوبی باشم؟»

آیا باید یک برنامه بهبودی خوب را به کار بگیرم؟

چگونه از خودم حمایت کنم؟

چه کاری انجام خواهم داد؟

گاهی اوقات می آموزیم که کمال گرایی در زندگی، دست نیافتنی است و این یک ویژگی می باشد که توسط گذشته ی مربوط به دوران بیماری ما هدایت می شود

در عوض در هر مرحله ای از زندگی که هستیم با پستی ها و بلندی های آن باید برای پیشرفت خودمان ارزش قائل شویم

اجتناب کردن از «پیشرفت» و «کوش کردن» با وجود نادیده گرفتن یا پنهان کردن ترس و عدم اشتیاق برای پیش برد اهداف، اهمیت دارد. در نظر گرفتن آمادگی و علاقه به کارکرد این قدم برای برخی از ما هراس انگیز می باشد، زیرا نمی دانیم چگونه و به چه طریقی سالم رفتار کنیم

برخی از ما در برابر قول دادن به خودمان، مقاوم می شویم یا می ترسیم که قدرت و اختیارمان را از دست بدهیم

از یک جهت یا جهت دیگر، نقص های شخصیتی موجود در خود را انکار می کنیم، تا احساس قدرت را برای مان ایجاد کنند، اشتباهی که وجود دارد

این که از یک فرد خودشیفته مقتدر یا خود کم بین و ضعیف، به انسان متعادل سالم تری تبدیل شویم و در این راستا به کمک قدرت برترمان نیازمندیم

تنها قدرت برترمان می تواند نقص های شخصیتی را که حمایت کننده و محافظ رفتارهای ناسالم و قدرت کاذب را برایمان ایجاد نموده است، برطرف کند

در بررسی آمادگی و تمایل برای تکمیل کردن این قدم، بار دیگر با در میان گذاشتن افکار و احساساتمان با راهنمایان و دوستان بهبودی در کودا را مفید می یابیم

بالاخر از همه با دعا و تمرکز، کمک و راهنمایی قدرت برترمان را تقاضا می کنیم

دوباره به خاطر می آوریم که شجاعت، ناشی از عدم حضور ترس نیست بلکه اشتیاق برای روبرو شدن با آن می باشد

تنها از طریق قدرت خداوند است که به پیشرفت حقیقی و چشم گیری دست خواهیم یافت، بیش تر اوقات، شجاعانه تمایل به رهایی داریم به همراهش می تواند فقط اندکی فروتنی، در پی از قدرت شفادهنگی خداوند را به رویمان بگشاید

آمادگی و علاقه، نگرش های کلیدی در متحول شدن نواقص شخصیتی ما می باشند

تجربه ی ما نشان داده است که بسیاری از نقص ها پس از چند بار شرکت در جلسات، توسط خداوند بدون تلاش و کوشش ما برطرف می شوند

برخی از آنها مستلزم توجه و تلاش آگاهانه و بیش تر ما و با انرژی گرفتن از خداوند برطرف می شوند

حمایت گران ما خداوند و راهنما و اعضای انجمن ما می باشند
برخی از نقص ها پیچیده اند و مستلزم راهنمایی بیش تر از یک مجموعه متخصص می باشند

قدم هفتم

ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را مرتفع سازد

درخواست فروتنانه از خداوند، بعد از تعمق بسیار، تواضع را به عنوان رهایی از تکبر و خود بزرگ بینی می پذیریم
تواضع حقیقی به ما اجازه می دهد تا همه ی چیزها را آن طور که هستند ببینیم و بپذیریم، نباید به قدرت برترمان دستور بدهیم که
نقص های مان را برطرف کند، التماس هم نباید بکنیم
در عوض، با مهربانی و آرامش با ابراز فروتنی از او تقاضا و درخواست می کنیم که کممان کند و تنهایمان نگذارد. بسیاری از ما
یا درخواست کردن از خدا و برای برطرف کردن نقص هایمان، صدمات و زیان آنها را با ناراحتی تجربه می کنیم
/هرگز توقع نداریم، برای آنچه که انجام می دهیم باعث شادی مان باشد

یا غمگین شویم

در می یابیم «دوستان بهبودی» به خوبی به ما کمک کرده اند. کمک آنها را مانند یک راهنمای زندگی دوران کودکی می پذیریم و از
نواقص شخصیتی که دیگر مناسب نمی باشند کنار می کشیم
در گدا به ما ماهی نمی دهند بلکه چگونگی ماهی گیری را می آموزانند

گذیده ای از یادداشت ها، در قدم هفتم

قدم هفتم کمک می کند تا فرآیند پاک سازی معنوی در رابطه با خودمان را تکمیل تر کنیم و با تمام وجود قلب مان را در رابطه با
پذیرش خداوند به عنوان قدرت برتر آماده می سازیم

تواضع با نیت قلبی، بخش حیاتی این قدم می باشد

بدون تواضع، جایی برای تأثیر و نفوذ انرژی قدرت برتر در درون ما وجود ندارد

قدم هفتم کمک می کند تا نقص هایمان را با کمبود آنان برطرف کنیم. هر یک از ما متفاوت هستیم، اما تواضع امکان می دهد که تساوی حقیقی و معنوی با دیگر انسان ها را تجربه کنیم

هر یک از ما از یک جهت یا طریق دیگر به پایه و اساس ویژه ای در وابستگی ها می رسیم

در این مرحله می باشد که ناتوانی خود را عمیق تر احساس می کنیم، می آموزیم که اگر مایل به انجام دادن نقش خود را بهبودی مان باشیم، خداوند می تواند به ما کمک کند

برای نجات زندگی مان، تسلیم اراده ی خداوند می شویم، چشمان مان را باز می کنیم، تا به اثرات مخرب رفتارهای مربوط به دوران بیماریمان را در روابط گذشته دست یابیم

اگر شدت واقعی رفتارهای ناسالم خود را با خداوند و خودمان و یک فرد دیگر در میان بگذاریم

در می یابیم که تلاش های قبلی مان برای ایجاد روابط درست انسانی و دوست داشتنی و صمیمانه با خداوند، خودمان و سایرین ناموفق بوده است

دیدگاهی از کارکرد این قدم، تجربه و درک عمیق از انسانیت فراهم می کند، تواضع قلبی ما، تمایل، آمادگی و اشتیاق را برای برطرف کردن نقص های شخصیتی توسط خداوند می نماید. با این حالت و تواضع، آماده می شویم تا قدم هفتم را انجام دهیم. با انجام دادن این قدم، بسیاری از ما با دعا، رابطه ای درست با خداوند، در قلب مان ایجاد می کنیم که احساس واقعی ما را بیان کند

برخی دعای زیر از قدم هفتم کودا را مفید می بینیم

آفریدگارا

در این لحظه، از تو قدرت برترم می خواهم که نقص ها و کمبودهایم را برطرف کنی، تا بار غم و غصه ی گذشته ام را تسکین دهی

در این لحظه دستانم را در دستان تو قرار می دهم و اطمینان دارم که خلاء و کمبودهایی که تجربه می کنم با عشق بی قید و شرط در تو قدرت برترم است که نسبت به خودم و سایر افراد پر می شود

(آمین)

در انجام قدم هفتم، به قدرت برترمان اجازه می دهیم تا ما را در رسیدن به بهبودی از رفتارهای ناسالم مربوط به بیماریمان هدایت کند. در می یابیم که بهبودی مان تنها از طریق عشق و توجه قدرت برترمان تداوم می یابد.

با به کارگیری رفتارهای جدید و سالم در ارتباط با خداوند، خودمان و سایرین، کمک خداوند را می طلبیم

اگرچه، ممکن است به همان صورت وابسته و بیمارگونه رفتار کنیم، اما بدون توجه کردن به زمان و روش، متقاعد می شویم که خداوند به برطرف کردن نقص های ما ادامه می دهد

از خداوند می خواهیم نقص هایی که روی روابط عمومی ما تأثیر می گذارند، را برطرف کند و در صورت لزوم کمک بیشتری را از او می طلبیم

باید تلاش کنیم که در آمادگی و اشتیاق خود استوار باشیم، با انجام این کار، هوای نفس ما به نفس سالم تر و تکامل یافته تری تبدیل خواهد شد

با انجام قدم هفتم، پائ و اساس قوی تری را در رابطه با خداوند و خودمان ایجاد می کنیم

حق انتخاب با آزادی و رهایی در زندگیمان را تجربه می کنیم. از افکار و رفتارهای بیمارگونه خود آگاه می شویم و آنها را جایگزین افکار مثبت و رفتارهای سالم می کنیم

از شرمندگی و ترس گذر کرده و فراتر به سمت پذیرش خود و دیگران می رویم

با ادامه یافتن این تحول، متوجه ی یک نیروی درونی در حال تکامل می شویم. افراد و موقعیت هایی که ما را ترسانده اند، خشمگین کرده اند، آزار دهنده اند، مغلوب کرده اند، آرام ناتوان می شوند

ما با پذیرش خود و تمامیت این نواقص شخصیتی، را در خود رشد می دهیم، تا بتوانیم جایگزین مناسبی برای آنان بیابیم. در این راستا خداوند ما را حمایت می کند تا ترس جایگزینی از بین برود و با جسارت و شهامت راه و طریق درست زیستن را بیاموزیم، با پشتوانه ی این نیرو، توان بیشتری پیدا می کنیم، وقت آن است که کار بهبود روابط با دیگران را از طریق قدم هشتم ادامه دهیم

قدم هشتم

ما فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم، تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم

تهیه یک لیست و فهرست

در اول قدم هشتم از ما خواسته می شود، تا لیستی از افرادی که از ما آسیب دیده اند، را لیست کنیم و نام خودمان هم در اول این لیست قرار می دهیم و دلیل آن واضح است، ما پذیرفته ایم که در طی دوران وابستگی نهایت صدمه را به خودمان زده ایم، کم تر می توانیم از پذیرش آزارهایی که به خود وارد نموده ایم، فرار کنیم و در بیش تر رفتارهای ناسالم بیشترین صدمات را متحمل می شدیم

نام خود و خانواده ما در این لیست در ابتدا قرار می گیرد

به عنوان یک کودک آسیب دیده، کاری نمی توانستیم بکنیم. حتی نمی توانستیم بدرقتاری که با ما می شد، را توجیه کنیم

آن چه اهمیت داشت پی بردن به این مسئله است، آیا در خالی کردن خشم و عصبانیت به خودمان و سایرین زیان رسانده ایم؟

یا از بی عدالتی های گذشته ما آسیب دیده اند

تمایل برای برطرف کردن اشتباهات نسبت به همه ی آن هایی است که صدمه زده ایم، نه آنانی که به ما صدمه زده اند، هدف قدم هشتم، تمرکز و توجه، و آماده شدن برای رویارویی با افرادی است که به آنها آسیب رسانده ایم

این عمل در گروهی تمایل و علاقه ی ما می باشد که به آن وسیله دست پیدا می کنیم

نمی دانیم که به منظور آماده سازی خودمان، برای برداشتن این قدم جدید، چه کاری باید انجام دهیم؟

برای حرکت از سمت وابستگی به سمت ارتباط سالم و کامل با خداوند، خودمان و سایر افراد و انجمن، بخشیدن و دوست داشتن خود بسیار مفید می باشد

گزیده ای از یادداشت ها، در قدم هشتم

تا اینجا، گام بلندی در ایجاد یا تجدید یا بهبود رابطه با خداوند و خودمان برداشته ایم، وقت آن است که توجه و انرژی خود را به بهبود رابطه ی با خودمان و سایرین معطوف کنیم

قدم هشتم به ما کمک می کند تا برای مسئولیت پذیری در قبال دیگران، برای رفتارهای ناسالم به طور مستقیم و کامل آماده شویم. قدم هشتم شامل دو بخش می باشد که عبارتند از

ابتدا در تهیه ی لیست فکر خود را تمرکز پیدا می کنیم و سپس افکارمان را بر رفع کردن خسارت ها متمرکز می کنیم

هنگام تهیه لیست، در می یابیم که مراجعه به ترازنامه، قدم چهارم سودمند است

رنجش های خود را بررسی می کنیم و نام افرادی را ه به آنها آسیب رسانده ایم، که شامل خود و سایرین می باشد، گاهی زرنگی می کنع. شاید تصور کنید که می توانیم از نوشتن برخی از این افراد را بدلیل خسارتی بر ما وارد نموده اند، یا پای حساب کنیم، به همین دلیل از نوشتن بعضی از اسامی اجتناب می کنیم، برخی از افراد نمی دانند که به آنها آسیب رسانده ایم

اما در این قدم از بعضی کارها برای بهبودی سود می بریم، در نظر گرفتن حتی کوچک ترین خسارت نیز اهمیت دارد

باید در مورد افرادی که به آنها آسیب رسانده ایم با خودمان کاملاً صادق باشیم

به دلیل این که در خانواده هایی بزرگ شده ایم که بدرقتاری، بی ارزشی، بی توجهی، مشکل سازی، خشونت جنسی، افراط در غذا خوردن یا سایر اعتیادها وجود داشته است (خانواده ی آشفته) لازم است لیستی در مورد چگونگی تأثیر این خسارت ها در زندگی

بزرگ سالی مان نیز تهیه کنیم

آیا به ارتباط با خداوند، بی توجهی کرده ایم، یا آن را در نظر گرفته ایم؟

آیا خداوند، خودمان و سایرین را برای گذران تجربیات زندگی گذشته مان مقصر می دانستیم؟

آیا در نتیجه ی بد رفتاری عاطفی، فیزیکی، جنسی و معنوی، نسبت به خودمان و دیگران مرتکب شده ایم، خسارت هایی وارد کرده ایم؟

آیا در نتیجه ی بی توجهی، نیازهایی شخصی خود، همسر و کودکان مان را فراموش کرده ایم؟

آیا مخفیانه، با خشم، تلخی، بد رفتاری، توهین و نفرت بی توجهی نسبت به افرادی که در زندگی کودکی تا بزرگ سالی مان به ما کردند، ادامه می دهید؟

آیا می توانیم ترس و خشم را به عنوان یک قدرت نادرست رها کنیم و حد و مرزهای سالمی را ایجاد کنیم؟

هنگام تهیه ی لیست و گرفتن راهکار از راهنما، باید این نوع سوالات را از خودمان بپرسیم

هنگام انجام این کار ممکن است نام های بیشتری را به لیست اضافه کنیم. هنگامی که احساس کنیم کاملاً لیست را تکمیل کرده ایم به بخش دوم قدم هشتم می رویم

این بخش از قدم، از ما می خواهد که تمایل به برطرف کردن این اشتباهات داشته باشیم

بار دیگر فرصتی برای رهایی از کنترل و اراده ی خود پیدا می کنیم، به قدرت برترمان اجازه می دهیم ما را هدایت کند

به خاطر می آوریم که چرا به برنامه ی انجمن رهایی از وابستگی های ناسالم وارد شده ایم

بسیاری از ما تعهد داریم که در بهبودی مان تا هر جایی که برایمان ممکن است پیش رویم

جبران کردن اشتباهات گذشته در این فرآیند مهم و حیاتی می باشد. در بسیاری از موارد، برای بعضی از ما، قرار گرفتن در این مرحله دشوارترین بخش این قدم می باشد

با اشتیاق، برای رفع کردن اشتباهات و جبران خسارت، داشتن اندکی ترس و وحشت طبیعی می باشد. مستقیم با گذشته ی مربوط به بیماری مان روبرو می شویم

برخی از ما از رویارویی با اعضای خانواده یا افرادی که سال ها از آنها اجتناب کرده ایم؛ می ترسیم

برخی از چگونگی واکنش افراد به برطرف کردن اشتباهات و جبران خسارت از آنان می ترسیم، برخی از ما از نتایج رفتارهای ناسالم در گذشته می ترسیم

مهم نیست که این اعمال چگونه به ما کمک می کنند، باید مایل باشیم که در مورد تمام آنها راهکار بگیریم و با راهنمایان صحبت کنیم. باید در تمام زمینه های زندگی مان مسئول باشیم؛ مانند: معنویت، خانواده، دوستی ها و هم چنین روابط جنسی، اجتماعی، شغلی، اقتصادی و احساسی

یا راهکارهای معقول، برای رفتارهای مربوط به اعمال خود مواجه شویم

ما دیگر قربانیان و خطاکاران قبلی نیستیم

از عجله کردن، قضاوت کردن، طفره رفتن، توضیح دادن، اجتناب کردن، کاستن و کنترل کردن، پرهیز می کنیم

این ها ابزارهای غیر مفیدی از گذشته ی مربوط به بیماریمان می باشند که می خواهیم با علاقه و صداقت آنها را از خود برانیم

چرا که، مزاحم حرکت در این قدم می شوند

زخم ها و دردهای عاطفی، مستلزم کار بیش تر و بهبود یافتن، قبل از آمادگی برای تکمیل این قدم با افراد و مسائل موجود در لیست می باشد

گاهی اوقات، به خودمان امیدواری می دهیم و با شوق این قدم را تکمیل می کنیم

باید به بهبودی، دردها و زخم های خود احترام بگذاریم. این داستان و تاریخ ما هستند، قدم هشتم آمادگی ما، برای رهایی از نواقص شخصیتی و ارتباط با مردم اطراف و اهمیت دادن به بهبودی شخصی خودمان است، در این صورت ما آماده هستیم با شهامت قدم نهم را برداریم

،وظیفه ما عبارت است از

لیست کردن ماهیت دقیق اشتباهاتمان است و پذیرفتن و بخشیدن خود برای اشتباهات مان، تمایل به مرتفع کردن اشتباهات گذشته، تمایل به رویارویی با نتایج معنوی و معقول کارهای مان، نتایج این تلاش ها را به خداوند واگذار می کنیم

به زمان و روشی که خداوند، بر ایمان تعیین کرده است و نتایج شهامت و صداقت مان را برای نفع همه ی افراد موجود در لیست را به کار می گیرد، اطمینان می کنیم

به خاطر داریم که رفع کردن اشتباهات، بدون تمایل و تلاش برای تغییر رفتارهای مربوط به گذشته مان بی مفهوم می باشد

در این صورت، به سادگی مرحم سطحی را روی زخم و مشکلاتمان می گذاریم و برای درمان چاره ای می اندیشیم، این مشکلات دیر یا زود نمایان می گردد

تلاش برای انجام و تکمیل این قدم، تجربه نیرو و حمایت راهنمایان و دوستان سالم، را استفاده می کنیم

راهنما در تعیین این که چه چیزی را به چه میزانی با افراد موجود در لیست در میان بگذاریم مفید هستند

ممکن است مرتفع کردن اشتباهات را با همکاری راهنمای مان انجام دهیم. افرادی که با تجربیات شان به ما امیدواری می دهند و بر علاقه ی ما می افزایند، مهم هستند. به منظور تصمیم برای حفظ تعادل و اشتیاق به رفع کردن اشتباهات، بر قدرت برترمان تکیه می کنیم.

با بخشیدن خودمان و بزرگی و تمامیتی که به طور متواضعانه و معنوی پیدا می کنیم تقویت می شود، در مورد افرادی که با آنها، آسیب رسانده ایم صحبت می کنیم و تلاش می کنیم اشتباهاتمان را درست کنیم

اکنون آماده هستیم تا قدم نهم را برداریم

قدم نهم

ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.

دلجویی مستقیم

هر جایی که ممکن باشد، بنابراین به روش و چگونگی جبران اشتباهات می‌رسیم.

تا رفتار زیان‌بار خود و احساسات دیگران را در این مورد، درست کنیم و آن را با تغییر در رفتار خودمان دنبال می‌کنیم.

مگر در مواقعی که این کار به آنها یا سایرین آسیب برساند، به راه‌های مختلف، به این جمله می‌نگریم و خودمان دنبال می‌کنیم.

مگر در مواقعی که این کار به آنها یا سایرین آسیب برساند، به راه‌های مختلف، به این جمله می‌نگریم و خودمان را جز کلمه «افراد» قرار می‌دهیم.

فکر می‌کنیم با توقعات افرادی که به آنها بدهکاریم، قادر به پرداختن به دلجویی و جبران خسارت نیستیم.

با انجام دادن این کار، با ناامیدی و شاید رنجش به خودمان آسیب برسانیم.

گزیده‌ای از یادداشت‌ها، در قدم نهم

به منظور تکمیل نقش خود در بهبودی، باید قدم نهم را کامل کنیم. این کاری است که خودمان را برای آن در قدم هشتم آماده نمودیم. در قدم نهم در صورتی که با هر انگیزه‌ای به جز خداوند مراجعه کنیم، در مرحله‌ی آماده‌سازی خود دچار مشکل می‌شویم.

در این صورت تنها برای بهبودی خودمان تلاش می‌کنیم، نه این که به هر طریقی دیگران را دوباره فریب دهیم.

علاوه بر آن، اگر با این انتظار که دلجویی و جبران ما نتیجه‌ی دلخواه دهد به این قدم وارد بشویم در معرض خط شکست قرار می‌گیریم. برخی از ما، ابتدا از کسانی که به ما آسیب رسانده‌اند توقع متقابل داریم

معتقدیم که اگر سایر افراد از ما جبران و دلجویی کنند، درد ما تسکین می‌یابد، ما هم این قدم را خوب انجام می‌دهیم

اگر انگیزه‌ی جبران خسارت و دلجویی براساس توقع ما باشد، که سایرین ما را دوست داشته باشند، ببخشند، بپذیرند یا برایمان احترام بگذارند، عمیقاً ناامید می‌شویم

نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که همه چیز به شیوه‌ی دلخواه ما پیش برود

این توقعات از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کند و اغلب ریشه در ترسهای ما دارد، ترسی که نتیجه‌ی آن در انتخاب و گزینش ما مهم می‌باشد

درست مثل وقتی که ترس از نتایج ممکن در قدم هشتم را بیان می‌کردیم، باید ذهن مان را از این توقعات پاک کنیم. ترس مان را به خداوند و راهنمای خود ابراز می‌کنیم، حمایت دوستان انجمن را تقاضا می‌کنیم و در شهادت رهایی از ترسها، خواستار کمک خداوند می‌شویم

هنگام مراجعه به هر یک از این افراد، به یاد می‌آوریم که خداوند در وجود ما اثر کرده است و به دنبال حضور راهنمایی قدرت برتر، سعی در جبران خسارت هستیم

به منظور تعیین بهترین روش ممکن برای خدمت به خداوند دیگران و خودمان از طریق جبران و دلجویی، کمک و تجربه راهنما و دوستان بهبود یافته‌ی خود را تقاضا می‌کنیم

به قدرت برترمان اجازه می‌دهیم که هدایت گر فرمان زندگی ما باشد. یک رابطه ساده، صریح و ویژه‌ای را در جبران و دلجویی مستقیم توصیه می‌کنیم

تا آنجا که می‌توانیم با مهربانی و با درک و حفظ حدو مرز، تواضع و انسانیت‌مان به خداوند، خودمان و این افراد مراجعه می‌کنیم

قدرت برترمان همیشه در وجودمان قرار دارد

در صورتی که رفتارمان در گذشته به غیر از این بود، در ابتدا باید از خداوند دلجویی و تقاضای بخشش و حمایت کنیم

برخی از ما از طریق راهنمایی‌های بیان شده توسط سازمان‌های مذهبی و معنوی و خداوند این قدم را تکمیل می‌کنیم

برخی دلجویی‌ها را در نامه‌ای می‌نویسند و آن را در حضور خداوند برای او می‌خوانند

هنگامی که این کار را انجام می‌دهیم، به منظور واسطه قرار دادن خداوند برای تجربه‌ی بخشش، عشق و مراقبت او می‌باشند، مهم است که به خودمان زمان دهیم

اگر چه روشهای مناسب بسیاری برای دلجویی از خداوند وجود دارد، اما بهترین روش این است که به تدریج، کامل و عاشقانه این کار را بکنیم

اگر به دیگران صدمه زدیم، با خودمان هم این کار را کرده‌ایم. مرحله‌ی بعدی ما این است که برای طرد کردن، بی‌توجهی و بدرفتاری که در حق خود روا داشته‌ایم، مستقیم از خودمان دلجویی کنیم

نوشتن نامه‌ای به خود که رفتارهای نامناسب را نسبت به خودمان مرتکب شده‌ایم را مطرح کند، مفید می‌باشد

شاید هنگام خواندن نامه دلجویی، کودک درون و خودمان را در یک اتاق تصور کنیم

شاید از راهنمای خود بخواهیم که در این مدت در آنجا باشد

یا ممکن است وقتی برای رویارویی با خود در مقابل آینه را تعیین کنیم، در حالی که با چشم خودمان نگاه می‌کنیم با خودمان ارتباط برقرار می‌کنیم، اشتباهات مان را در میان می‌گذاریم و بابت هر کدام از صدمات از خود دلجویی می‌کنیم

در صورتی که تصمیم گرفته ایم این قدم را با خودمان انجام دهیم، شروع درمان کردن خود را، با عشق، احترام و مراقبت انجام داده ایم. سپس به تمام افراد موجود به صورت فردی در لیست مراجعه می‌کنیم. در ابتدا به آنها بگوئیم که در زندگی و بهبودی خود چگونه به اینجا رسیده ایم

سپس اشتباهات مان را در میان می‌گذاریم و جبران می‌کنیم

زمان آن نیست که دیگران را مورد بحث انتقاد یا قضاوت قرار دهیم. قضاوت را به خداوند واگذار می‌کنیم

هنگامی که رفتارهای نامناسب و دلجویی هایمان را مطرح می‌کنیم، ممکن است سایرین با خشونت واکنش نشان دهند، آن‌ها از ما آسیب دیده اند

آن‌ها حق دارند که از ما شکایت کنند، کار ما این است که به احساسات آنان گوش دهیم و آنها را تأیید کنیم

راهنمایی و فرمول ساده ای برای انجام هر دلجویی در یادداشت های قدم نهم کودا یافت می‌شود: «پذیرش مسئولیت رفتارهای زیان بارمان و بازی کردن با عواطف سایر افراد در این مسئله، در دنبال کردن آن با تحول در رفتار خودمان» به خاطر داشته باشیم که آنچه را که به طور ویژه برای تغییر رفتارمان انجام داده ایم، در میان می‌گذاریم

با گذشت زمان، هنگامی که رفتار و کلمات مان با هم در می‌آمیزند، افرادی که به آنها آسیب رسانده ایم به طور کامل تری نسبت به ما اطمینان پیدا می‌کنند، برخی رفتارهای گذشته ما را عادی می‌دانند و می‌خواهند بتس‌ها و دردهای مان را کاهش دهند و ما را می‌بخشند، پذیرش عدم آگاهی و تأیید اشتباهات و دلجویی‌ها، به ما کمک می‌کند تا مرزها و نگرش‌های بهبودی را به درستی حفظ کنیم

اهمیتی ندارد که سایرین این موقعیت را چگونه درک کنند، ما به خاطر می‌آوریم نقش خود را در هر رابطه ای جبران کنیم

ممکن است بتوانیم افرادی را که باید از آنها دلجویی کنیم بیابیم، ممکن است آنها زنده نباشند

نوشتن نامه و خواندن آن برای خداوند و راهنما، کمک می‌کند این قدم را کامل کنیم

در صورتی که فرصت تکمیل این قدم با افرادی که آنها را پیدا نکرده ایم، در آینده وجود داشته باشد، برای جبران آن آماده هستیم. برخی از اشتباهات مان مستلزم، خسارت مالی، مسائل حقوقی یا شغلی، مسائل عاطفی یا جنسی یا سایر زمینه‌های حساس می‌باشند

این جبران‌ها ابتدا به بررسی نیاز دارند

صحبت کردن با راهنما و دوستان بهبود، جبران خسارت‌های جامعه‌ی معنوی، حقوقی، احساسی یا مالی نیاز به متخصص دارد تا در تعیین بهترین راه ممکن برای جبران، بسیار سودمند است

لازم است بدانیم که برخی درها بهتر است بسته باقی بمانند

گرچه مایل به جبران و دلجویی کردن هستیم اما ممکن است به برخی افراد و خانواده ایشان، در این مسئله بیش‌تر آسیب بخورد

تقاضای بصیرت از قدرت برترمان و مورد بحث قرار دادن هر موقعیت با دوستان سالم و راهنما، معمولاً منجر به تصمیمات مناسبی می شود

، هنگامی که امکان دلجویی مستقیم وجود نداشته باشد، دلجویی و رفع کردن اشتباهاتمان در کمک کردن به دیگران می باشد

با دادن آن چه که گرفته ایم، چیزی بهتر دریافت می کنیم، از طریق لطف خداوند و کمک کردن به دیگران با حق شناسی به آرامش دست می یابیم زمانی با افسوس و درد پر شده بود، در راه خدمت گزاری با کمک خداوند و انجمن کودا قدم نهم را کامل تر می کنیم و خودمان را از بار سنگین وابستگی ها رها می کنیم

، رابطه ی ما با خداوند و خودمان بر پایه و اساس جدید و مستحکمی قرار می گیرد، از نظر معنوی قوی تر و آزادتر می شویم

بسیاری از روابط ما با دیگران بهبود پیدا می کند. پذیرش و بخشش واقعی دستورالعمل رهایی در دستیابی به زندگی می باشد

بیش تر تلاش مان کار کردن مداوم برای متحول شدن و بهتر ساختن خودمان به عنوان یک انسان قابل پذیرش در اجتماع می باشد

با به کارگیری پذیرش در این تلاش، آماده ایم تا در برنامه ی روزانه ی بهبودی خود را با قدم دهم، شروع کنیم

قدم دهم

ما به تهیه ی ترازنامه ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم به سرعت به آن اقرار کردیم

، ادامه دادن به تهیه ترازنامه شخصی

به نظر می رسد که بارها با احساس ترس، خشم، گناه و خجالت بدون هیچ توجه روشنی، ناراحت و نگران شده ایم

در این مواقع، قدم اول را مرور کرده و آن را به کار می گیریم

، عجز خود را نسبت به این موقعیت می پذیریم و برای بازگشت به تعادل به اعتقاد به قدرت خداوند تأکید می کنیم

، سپس از قدرت برترمان می خواهیم آنچه که لازم است در مورد این موقعیت بدانیم را بیان کند

، معمولاً پاسخ خود را دریافت می کنیم و عملی که فکر می کنیم مناسب است را انجام می دهیم

در صورتی که اگر پاسخ را به کندی دریافت کنیم، ایمان و صبر را از قدرت برترمان خواستاریم

هنگامی که اشتباه کردیم، بی درنگ آن را بپذیریم، قدم دهم این امر مهم را برای مان بیان می کند، اکنون ما پیشرفت کرده ایم، قادریم با آگاهی و تجربه بیش از آنچه که باور داریم، زندگی و رفتارهای مان را کنترل کنیم. جمله ی «هرگاه در اشتباه بودیم» بیان می کند که تمام شرایط تحت اراده و عملکرد ما نمی باشد

این امر بیان می کند که می توانیم مسئولیت اشتباهاتی را که در مواقعی از طرف ما صورت گرفته باشند، را بپذیریم و جبران کنیم

گزیده ای از یادداشت ها، در قدم دهم

قدم دهم به عنوان بخشی از برنامه ی مداوم روزانه است، کمک می کند تا مسئولیت، سلامت و رشد مداوم در تمام زمینه های زندگی جدید خودمان را حفظ کنیم

قدم های یکم تا نهم کمک می کنند تا رابطه با خداوند، خودمان و سایرین را بهبود بخشیم

اکنون قدرت معنوی پشتیبان ما می باشد

دیگر نمی خواهیم درجه ای بهتر یا بدتر زندگی کنیم. در این مرحله عده ای از ما فکر می کنیم که زاهد و مقدس شده ایم، چون در خودمان انرژی زیادی از معنویت و روحانیت را احساس می کنیم. زندگی کردن با این احساس می تواند روابط ما و دیگران را کم رنگ کند، تا جایی که به مرور رابطه با خداوند هم کم رنگ و آرام از بین خواهد رفت. می کوشیم تا رفتارهای ناسالم و نامناسب خود را تغییر دهیم و به یقین قدم دهم دقیقاً به ما کمک می کند تا بر این اهداف متمرکز شویم این قدم، نه تنها مداوم، بلکه پیشرفت همیشگی در روابط اجتماعی و عاطفی کنونی ما را ارائه می دهد

ادامه دادن به ترازنامه ی شخصی، ما را برای تغییر رفتارهای مربوط به بیماریمان آماده نگه می دارد

برخی از عادت های ما تثبیت شده اند؛ ولی هدف ما، پیشرفت مستمر و مداوم می باشد

ما در این قدم، به دنبال رفتارهای شناخته شده ی مربوط به بیماری و زمینه هایی می باشیم که باید رفتارهای مان را با دیگران تغییر دهیم و این رفتارها را بهتر کنیم

یادداشت کردن کارهای روزانه برای بسیاری از ما، وسیله ی مفیدی در این کار می باشد

این یادداشت ها، ثبت پیشرفت، رشد و زمینه های شخصیتی ما می باشند که هنوز نیازمند توجه هستند

با در دست داشتن این یادداشت ها در پایان روز، تفکر می کنیم

برخی از ما نیایش انجام می دهیم و از خداوند می خواهیم تا ما را از هر چیزی که باید در مورد خودمان در این روز بدانیم، ما را آگاه کند و یاریمان رساند

با قدرشناسی، شکرگزاری، وقایع 24 ساعت گذشته را بررسی می کنیم. اگرچه این قدم بر اشتباهات ما تأکید دارد، اما توجه به ارزیابی خود و هم چنین برای موفقیت در رشد و بهبودی مفید می باشد؛

از خود می پرسیم

آیا مرتباً حضور قدرت برترمان را به خاطر آورده ایم؟

آیا قادریم از خداوند برای تمام آنچه که در این روز به ما داده است قدردانی کنیم؟

آیا بعد از یک روز کاری طولانی، نسبت به خانواده یا هم کارانمان خشمگین بوده ایم؟

آیا برای زندگی و رفتار خودمان متأسف می شویم؟

آیا از دیگران کناره گیری می کنیم؟

آیا از کسی عصبانی می شویم؟

آیا واکنش شدید نشان می دهیم، یا با بی تفاوتی با او بدرفتاری می کنیم؟

آیا احساسات یا مسئولیت های دیگران را قبول می کنیم؟

آیا توسط دیگران کنترل یا اداره می شویم و چیزی نمی گوییم یا آن ها را می رنجانیم؟

آیا برای ارضای تأییدطلبی کاری را انجام داده ایم؟

این سوالات مطرح شده از سوی خودمان، کمک می کنند تا روزانه نگاهی صادقانه به رفتارهای مربوط به وابستگی مان، به احساس بهمان نسبت به خداوند، خودمان و دیگران داشته باشیم. می نگریم تا دریابیم که

آیا نسبت به دیگران، ترس، شرمندگی یا رنجش ایجاد نموده ایم؟

آیا به طریقی خود را تحقیر یا با خودمان بدرفتاری یا بی توجهی کرده ایم؟

هنگامی که مطمئن شدیم در انجام نوشتن ترازنامه دقیق و صادق بودیم

به یاد می آوریم که از خود شرمنده نباشیم، بلکه با خود مهربان باشیم، شرمنده بودن از خود، شامل بدرفتاری کردن با خود می باشد. اگر در این روابط به کسی صدمه زده ایم، تعیین و مشخص می کنیم که چه جبران و دلجویی باید انجام دهیم و مناسب ترین روش انجام آن را مشخص می کنیم

به خاطر می آوریم که هرگونه جبران و دلجویی را نسبت به خداوند و خودمان را هم در نظر بگیریم

اگر از خوب ترین روش برای دستیابی به یک موقعیت مطمئن نباشیم، این شرایط را با دوستان بهبود یافته و راهنمای خود در میان می گذاریم

در کامل کردن این قدم، سرعت و پشتکار بسیار مهم می باشد

اگر تنبلی کنیم، این خطر وجود دارد که اصلاً نتوانیم این راه را ادامه دهیم

وقفه در این امر ما را به تنبلی و این که بدانیم چه کاری باید برای خودمان انجام دهیم، بی توجهی می کنیم. این عمل گونه ای از بدرفتاری با خود می باشد

باید به تلاش کردن ادام دهیم تا پیشرفت کنیم

به دلیل اهمیت بسیار زیاد سرعت، در هر برهه ای که سفر می کنیم، هرگونه دلجویی و جبرانی را که به خداوند و خودمان بدهکاریم انجام می دهیم

برای پذیرش و بخشش خودمان، کمک و لطف خداوند را می طلبیم و برای تغییر رفتار و تصحیح اشتباهات مان شجاعت و قدرت خداوند را خواستاریم

با گذشت زمان، بررسی سفرمان را سودمند می یابیم

با انجام این کار زمینه هایی را درک می کنیم که در ارتباط با خداوند، خودمان و سایرین از پذیرش مسئولیت اجتناب نموده ایم

اینها غالباً زمینه هایی هستند که ترس، خجالت و خشم بیشتری را احساس می کنیم

بررسی ارزش و پذیرشی که در قدم هشتم و نهم ایجاد نمودیم، کمک می کند تا راه حل های درست تری برای این مسائل بیابیم

گاهی اوقات، مقاومت ما بیش از اقتدار و توانایی ما می باشد که با به کارگیری قدم های نهم و هشتم بدست آورده ایم

ممکن است در برابر رفتارهای حفاظتی که از دوران کودکی مان به شدت ریشه دار و غریزی شده اند مقاومت کنیم

صحبت کردن با دوستان بهبودی و راهنمای مان کمک می کند که تعیین کنیم آیا فرد یا موقعیت، الگوها و احساسات عمیق و نامعلومی را که در ما به وجود آمده است را در مورد افراد و موقعیت های گذشته ما آغاز نموده ایم؟

در این شرایط و با سایر الگوها، به شدت درگیر شده ی مربوط به وابستگی، تکرار کردن قدم های یکم تا نهم، چاره ی ما می باشد

ما این قدم ها را مرور می کنیم، در مواردی که اصلاً هیچ تصمیمی نمی توانیم بگیریم، متخصصان و مددکاران می توانند حمایت و راهنمایی ارائه دهند. بسیاری از ما این عمل را مفید می یابیم

هنگامی که در زندگی روزانه قدم ده را انجام می دهیم، به تدریج آن را در تجربیات یک روز خود به کار می گیریم

با آگاهی می آموزیم که رفتارهای اشتباه خود را آن طور که روی می دهند ببینیم

با کمک خواستن از خداوند، بی درنگ دلجویی ها را انجام می دهیم و رفتارهای سالم مربوط به موقعیت های مشابه در آینده را مورد توجه قرار می دهیم

قضاوت غریزی در مورد این که چه موقع برای دیگران مرز یا حدودی قائل شویم را قطع می کنیم

می دانیم که ما توانایی قضاوت را نداریم، ابزارهایی مثل، جلسات، راهنما، دوستان بهبودی این حد و مرزها را به ما نشان می دهند. شاید کمتر یا بیشتر با بی تفاوتی یا پرخاشگری نسبت به دیگران واکنش نشان دهیم

واقعیت، احساسات و نگرش های دیگران را کمتر به عهده بگیریم، یا فوری احساس خود را آشکار کنیم، در نتیجه باقی مانده ی خودخواهی و خودمحوریمان از بین می رود

خودمان و سایرین را به طور طبیعی تر و عاشقانه می پذیریم و می بخشیم

به تدریج با تجربه کردن روابط صمیمی و عاشقانه برای خودمان و اطرافیانمان، آماده تر می شویم

با اضافه نمودن عملکرد روزانه، مسئولیت پذیری به برنامه ی بهبودی از طریق دم دهم، زمان آن است که رابطه ی خود را با قدرت برترمان از طریق قدم یازدهم گسترش دهیم

این قدم یک قدم عملی است که ما آن را به عنوان مشق روزانه ی خود می پذیریم و به آن عمل می کنیم

قدم یازدهم

ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه ی آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم

از راه دعا و مراقبه

به دنبال بهتر نمودن رابطه ی آگاهانه خود با خداوندی هستیم که او را درک کرده ایم، برخی از ما در ابتدا در این قدم در مورد این موضوع به هدایت نیازمندیم

نمی دانیم که کجا دعا را شروع کنیم و کجا به پایان می رسد و سپس مراقبه آغاز می شود

دعا صحبت کردن و راز دل باز کردن به خدا می باشد

مراقبه، گوش کردن به پیامهای رسیده و راهنمایی های خداوند است. اکنون چگونگی دعا و مراقبه را توضیح می دهیم، این عمل به طور کلی یک تصمیم گیری شخصی می باشد

به دلیل این که ارتباط آگاهانه با خداوند به طور مداوم برای هر کسی تغییر و بهبود می یابد، روش های دعا کردن ما همراه با رشد معنوی و روحانی تغییر می کند

دعا کردن، تنها برای دانش از اراده ی خداوند، برای ما و قدرت انجام دادن آن از سمت ما می باشد. به خار بسپاریم، دعا کردن خود ما را تحت تأثیر قرار می دهد. ما با دعا کردن به خداوند لیست یا دستور تهیه آن نمی دهیم، ما در موقع دعا آمادگی خود را برای انجام امور محوله اعلام می کنیم، درست مثل این است که باید احساس خودمان را انجام بدهیم و خواستار برطرف کردن نقص های شخصی خودمان باشیم و جبران خسارت های مربوط به خودمان را انجام دهیم، می آموزیم که هدف قدم یازدهم، بهبود بخشیدن پیوند خودمان با خداوند می باشد

مراقبه معنایی به غیر از آمادگی در عین تسلیم و سر سپردگی نیست. ما در مقابل خالق خود با فروتنی و تواضع آماده دستورات او برای حرکت به سمت بهبودی و ارتباط درست با بندگان او می شویم

دعا کردن ما را مثل اتومبیلی که پس از طی مسافت زیاد نیاز به سرویس کامل دارد، تا دوباره به حرکت خود ادامه دهد، آماده می کند تا در مسیر روزانه ی خود سرحال و سرزنده باشیم

گزیده ای از یادداشت ها در قدم یازدهم

قدم یازدهم، چگونگی رشد و تغییر در برنامه ی معنوی ما را هدایت و راهنمایی می کند

باور این که وابستگی، یک وضعیت عشق و رابطه معنوی کاذبی برای ما درست می نمود برای مان دشوار می باشد. برای بهبودی این وضعیت ضروری است، تا طریقه صحیح را بیاموزیم

با رفتارهای ناسالم گذشته مربوط به افراد، مکان ها یا چیزها را به عنوان خدای خود قرار می دادیم و به آنها اهمیت و اقتدار می دادیم. برای اجتناب از بازگشت به روش های اولیه مربوط به بیماری مان باید به طور روزانه رابطه ی بهتری را با قدرت برترمان دنبال کنیم

ما با گم کردن و نیافتن خداوند در دوران کودکی، به مرور به سمت ابلیس پناه بردیم، خصلت های کودکان همچنان ما را تهدید می کند، می تواند ما را دوباره به ابلیس مرتبط سازد

زمانی که به قدم یازدهم می رسیم، بسیاری از ما با تجربه قدم های قبلی می دانیم و تأیید می کنیم که تنها نیستیم

ممکن است رابطه معنوی با خداوند را هرگز تجربه نکرده باشیم، یا هنوز هم با ترس هامان از قدرت برترمان اجتناب می کنیم، اما خداوند همیشه در نزدیک ترین محل به ما وجود دارد

از طریق کارکرد قدم یازدهم، رابطه با خداوند را تجدید یا ایجاد می کنیم

مانند هر رابطه ی رضایت بخشی که خودمان خواهان آن هستیم، اگر بخواهیم ارتباط سالم و قوی با خدا داشته باشیم باید برای آن زمان و مکان و تمرین صرف کنیم و به آن ادامه دهیم

در می یابیم که این کار با دعا و مراقبه روزانه به بهترین صورت انجام می شود. مراقبه روزانه برای برخی از ما یک تجربه ی هیجان انگیز جدید می باشد. برخی از ما سال های زیادی دستورات خودمان را به صورت دعا به خداوند تحمیل می کردیم تا آن را انجام دهد، از این که چرا آن چیزهای خواسته شده تغییر نمی کنند یا اوضاع بدتر می شود تعجب می کردیم

اگر مقداری روشن بین باشیم همه چیز روشن است، چون ما به پاسخ ها گوش نمی دادیم یا نقابلی برای به انجام رسانیدن پاسخ هایی که دریافت می کردیم نداشتیم. اکثر ما می دانیم که مراقبه روش برقراری ارتباط ما با خداوند می باشد

برخی از ما از راهنمایی ها و دعاها ی خاص سازمان های مذهبی و معنوی پیروی می کنیم

آن دسته از ما که عقاید مذهبی نداریم از تجربیاتی که با راهنما یا دوستان بهبودی خود در میان می گذاریم می گیریم

در صورتی که هنوز از چگونگی مراقبه به طور موثر مطمئن نباشیم، مستقیماً با درخواست کردن از خداوند، برای آموزش دادن به ما و آنچه را که لازم داریم فراهم می کند

با تمام آنچه که یاد گرفته ایم، آنگو از ته دل با خداوند صحبت کنیم و مرتباً تمرین کنیم، ارتباط شخصی، ویژه و موثری را برای خودمان ایجاد کرده ایم

در صورتی که قبلاً وابستگی را در روابط با دیگران تجربه و ابراز کرده باشیم، معقول است تصور کنیم که اکنون و بعد از این، تاریخ وابستگی را در ارتباط با خداوند ادامه دهیم

بیماری ما کاملاً زیرک و نامحسوس است، حتی در دعا و مراقبه نیز باید مراقب آن باشیم

انجام دعا و مراقبه به تنهایی، برای اراده و آگاهی خداوند برای ما دشوار است

ما باید تمایل به رهایی از دیگران و وابستگی های دنیوی و مادی داشته باشیم و به نتایج این قدم در زندگی خودمان به اراده ی خداوند اطمینان داشته باشیم

برخی از ما به دلیل ترس یا سایر احساسات، بدون توجه کردن به اصول این قدم می کوشیم تا با دعا، نتایج موقعیت ها را در زندگی خود و دیگران را تغییر دهیم و آنها را کنترل کنیم

در بهبودی یاد گرفته ایم که مسئول زندگی دیگران نیستیم و از کنترل اراده ی خداوند، هیچ سودی به ما نمی رسد

به منظور ادامه یافتن این مسیر معنوی، باید از کنترل کردن خداوند هم در راستای خواسته های خود رهایی یابیم

هر یک از ما متفاوت هستیم، زمینه های مختلفی از آداب و سنن و شرایط زندگی ویژه ای داریم

ممکن است اراده و تصمیم خداوند برای هر یک از ما مانند فرد دیگر نباشد

هنگامی که به دعا و مراقبه، برای دیگران، مشغول می شویم، ما خودمان را مسئول آنان می دانیم (خدایی کردن) فکر می کنیم خداوند مشکل آنان را نمی داند (ما بهتر می دانیم) پس ما که از خداوند بهتر می دانیم، بهتر تشخیص می دهیم بیماری ما در خود محوری عود و رشد پیدا خواهد کرد، عشق، اراده و الطاف برتر خداوند معمولاً برای همه کفایت می کند، هیچ نیازی نیست ما دخالت کنیم! هنگامی که به طور عاطفی و احساسی خودمان و مشکلاتمان را رها می کنیم، برای آمادگی برای اراده ی خداوند و قدرت انجام دادن آن مراقبه می کنیم، هنگامی که از خدا می خواهیم در طی یک روز ما را راهنمایی و هدایت کند، به نتیجه ی بدون شرایط خود و دیگران، نسبت به توجه قدرت برترمان اطمینان می کنیم، زندگیمان ساده تر سپری می شود

در ارتباط با خداوند، دعا و مراقبه، روش معنوی گوش دادن به تصمیمات خداوند و تجربه نمودن حضور او را در زندگی ما می یابند

برخی می گویند

ما با کلمات مان دعا می کنیم و با قلب مان گوش می دهیم

برای اینکه با قلب مان بشنویم باید از فعالیت ها، ترسها و استرس های سریع و روزانه بگذریم. خودمان را آرام کنیم و توجه خود را به خداوندی که شناخته ایم معطوف کنیم

برخی به منظور آرام ساختن درون خود، از موسیقی استفاده می کنند. برخی به دستورات جسمی و روحی تکیه می کنند (ریلکسیشن) برخی ساکت می نشینیم و چشم های مان را می بندیم و با تمرکز گرفتن و دم و بازدم کردن، اجازه می دهیم افکارمان در تمرکز آرامش یابند

اشکال و راه های زیادی از دعا و مراقبه وجود دارد. یافتن راهی که نیازهای ما را ارضاء کند، اندکی زمان می برد

دعا و مراقبه به هر شکلی که باشد، نیاز به تمرین زیادی دارد، داشتن ارتباط قلبی و معنوی با قدرت برترمان اهمیت دارد، با دعا و مراقبه ی روزانه به طور مرتب برای بهتر ساختن ارتباط آگاهانه با خداوند تمرین کردن این ارتباط را مستحکم می کند، از حضور او در تمام جنبه های زندگی مان آگاه تر می شویم

بهبودی ما روز به روز است و ارتباط معنوی ما با خالقمان هم روزانه است. افراد عادی می توانند، چند روز و یا چند ماه و تی سال ها دعا نخوانند، چیز زیاد مهمی واقع نخواهد شد، ولی اگر ما چند روز متوالی دعا و ارتباط با خداوند را نداشته باشیم آن قدر بی پناه می شویم که مجبور به لغزش خواهیم شد. اگر ذهن خود را باز نگاه داریم، پاسخ مراقبه خود را از طریق منابع شگفت آوری می شنویم و می بینیم

این امر ممکن است مستقیماً در مرحله دعا و مراقبه ی خودمان پاسخ داده شود

گاهی اوقات، پاسخی را می گیریم که هرگز برای آن دعا نکرده یا هرگز تصور آن را در ذهن خود ایجاد نکرده ایم

اگرچه ممکن است زمان خاصی را در صبح یا بعد از ظهر و شب برای تمرین کردن این قدم اختصاص دهیم، اما در می یابیم که جس حضور خداوند در طول روز به بهتر نمودن ارتباط آگاهانه ما با خداوند کمک می کند

ممکن است برای قدردانی از چیزی که تازه روی داده است، یا برای کمک خداوند هنگامی که نمی دانستیم، در کدام مسیر پیش برویم، دعا کنیم

ممکن است در یک زنگ تفریح یا زمان نهار، به آرامی مراقبه کنیم و ارتباط با حضور خداوند را تجدید کنیم

تجربه راهنمای شما و دوستان در این مرحله بهترین کمک است

در جست و جو نمودن اراده ی خداوند برای ما در موفقیت های ویژه، به جایی می رسیم، اگر از نظر عاطفی رهایی پیدا نکنیم و هیچ رفتار سالمی را انجام ندهیم، در این شرایط تحول پیدا نمی کنیم و باعث تحول هم نمی شویم

هنگامی که از مسیر درست مطمئن نیستیم، تمام چیزهای ممکن را با راهنما و دوستان خود بررسی می کنیم

غالباً نگرش متفوقتی در مورد اراده ی خداوند برایمان آشکار می شود. ممکن است با ده نفر صحبت کنیم و با ده راهکار رو به رو شویم، مهم ترین شیوه همانی است که خودتان درک می کنید، در این مرحله کسی عقاید خود را نباید به ما تحمیل و تزیق کند

هنگامی که از تصمیم خداوند مطمئن شدیم، خواستار لطف او و برگرفته از قدرت و شجاعت برای انجام این تصمیم می باشیم

این امر هنگامی مهم است که شرایط از نظر عاطفی و تحمل دشوار باشد. باید به یاد داشته باشیم که همیشه قدرت خداوند وجود دارد. با کاربرد روزانه ی این قدم، به این باور می رسیم که قدرت خداوند همیشه ما را تا جایی می برد که اراده ی او می خواهد، احساس وصل بودن در این قدم کاملاً محسوس است. هنگامی که هر روز با تمرین کردن قدم یازدهم رشد می کنیم، در حقیقت به خداوند اجازه می دهیم تا زندگی و بهبودی روزانه ما را کنترل کند

ترسمان کاهش می یابد و به این اطمینان می رسیم که قدرت برترمان و تمام آن چه را که برای مواجه شدن با یک روز نیازمندیم، برایمان فراهم کرده است

اقتدار و قدرت معنوی در تمام روابط ما به طور بهتری رشد می کند

یا مشاهده ی معجزات خداوند در زندگی، اعتقاد به او به طور مدام تجدید می شود

روحمان به تدریج آرامش و سعادت را می بیند

با تمرین کردن، اعتماد ما به طور روزانه و تقویت رابطه با خداوند بیش تر می شود. زمان آن است که تمام آنچه را که در بهبودی یافت کرده ایم به دیگران منتقل کنیم، شوق و وجد خودمان را کاملاً احساس می کنیم، دوست داریم آن را با کسی در میان بگذاریم، قدم دوازدهم راه را به ما نشان می دهد

قدم دوازده

با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها، کوشیدیم این پیام را به سایر وابستگان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم

بیداری روحانی حاصل از این قدمها

اولین کلمات این قدم «با شرح دادن اشتیاق برای انتقال پیام دادن» آغاز می گردد

یا انعکاس این کلمات در می یابیم که آنها اساس کاملاً درستی از بهبودی ما را توصیف می کنند

در می یابیم که با به کار گرفتن دوازده قدم در زندگی، متحول می شویم. آنچه که در مورد خودمان باور داریم اهمیتی ندارد، نتیجه ی به کارگیری این قدمها، بیداری روحانی است، احساس خودمان منطقی است، اما این رشد و تغییرات را دیگران هم مشاهده می کنند، ما با نمایش دادن صادقانه ی آن چه که روی خودمان اتفاق افتاده را با در میان گذاشتن آنها با تازه واردان آنها را محرم خود می دانیم و این همان بیداری روحانی است

تلاش می کنیم که این پیام را به سایر وابسته ها منتقل کنیم

با زیستن در اصول این برنامه، دارای پیامی می شویم که امیدواریم آن را منتقل کنیم

تجربه، امید خود را با سایر وابسته ها در مشارکت های کودا یا در مواقعی که از ما درخواست کنند، در میان می گذاریم

این پیام، دستورالعمل ما است، آنچه که انجام می دهیم، مهم می باشد نه شخصیتمان

این که این پیام را در کجا باید با دیگران در میان بگذاریم، روش انتقال آن می باشد، ما قرار است ناشناسی شخصی را رعایت کنیم، و با ارائه آدرس جلسات به بهبودی خود و سایرین کمک می کنیم

به کار گرفتن این اصول در تمام امور زندگی مان، امر نهایی در این قدم را یادآوری می کند که نمی توانیم معنویت خود را از بقیه ی زندگی مجزا کنیم.

قوانینی که در دوازده قدم و دوازده سنت ما گنجانده شده اند، جزء مسائل خصوصی خودمان، و رازهای سایرین که از آن خبر داریم، را در ناشناسی نگه می داریم، انجمن کودا جز این قاعده نمی باشد.

قرار است که این اصول ها در تمام امور زندگی مان به کار گرفته شود، گروه های خدماتی و کمیته های خدماتی اطلاع رسانی و وظیفه دارند این پیام را در سطح وسیع به اطلاع عموم و جامعه برسانند.

بگزیده ای از یادداشت ها، در قدم دوازدهم

بسیاری از ما، با امید کمک شدن به اولین جلسه ی گروه کودا می آییم، از سایر اعضا در مورد تجربه ی بهبودی و امیدواری در به کارگیری این اصول و این قدم ها می شنویم.

تحولی که در زندگی آنها روی داده است را می بینیم و می شنویم که چگونه اکنون توانایی دارند تا رفتارهای ناسالمی که در گذشته آنها را ناتوان ساخته بود، را کنترل کنند و آگاه می شویم به این که آنها چگونه توانسته اند به قدرت برترشان اطمینان کنند و در مورد چگونگی غلبه بر آسیب، ترس و خشم، اعتقاد به این که خداوند آنها را یاری و حمایت می کند، می شنویم، در هر جایی به غیر از این جا خاطرات و صحبت های شان مبتنی بر من کردم، من بودم است ولی در این جا صحبت از این می کنند، که من نتوانستم، من ندانستم، من نمی دانم و اراده ی ما به درد خود ما نخورده است، صحبت از اراده و قدرت خداوند می کنند، همه ی ما تازه واردان در عین ناباوری و از روی ناچاری و بی اعتمادی به انجمن آمدیم، ولی به مرور باور می کنیم.

در مورد اصول روحانی موجود در کودا و این که کودا چگونه یک برنامه ی معنوی و روحانی می باشد، می شنویم.

برخی هنوز نمی دانیم که منظور از این اصول ها چیست؟

همگی ما بدون دانستن این موضوع، سیر و سلوک معنوی را آغاز می کنیم.

اکنون بعد از یازده قدم، متوجه قدم دوازدهمین برنامه ی انجمن رهایی می شویم.

در تکمیل این دوازده قدم، مفهوم روحانیت و معنویت در زندگی را درک می کنیم.

برخی می پرسند، ما چگونه به قدرت برترمان اجازه می دهیم، در ما تجلی پیدا کند؟

برخی ها می گویند، این عمل بیانی از روحانیت و معنویت خودمان می باشد.

با بهبودی، بسیاری از ما معتقدیم، معنویت هر دوی این ها می باشد.

اگر چه معنویت را تعریف می کنیم، اما اکنون می دانیم که معنویت قدرت حیاتی ما است، که کمک می کند، ما با کنار کشیدن از تلاش های بیمارگونه راه را برای خداوند باز می گذاریم تا با اراده ی خود زندگی آشفته ی ما را به ساحل برساند، با این کار می توانیم زندگی آشوب زده ی گذشته ی خود را هموار سازیم.

بهبود پیدا کنیم، تکامل یابیم و انسان های سالمی شویم

هر یک از ما با آشنایی یازده قدم، بیداری روحانی و معنوی را تجربه کرده ایم

برخی از ما آن را «تحول در پیشرفت» می نامیم

هر قدم موجود در این انجمن، درهای روحانی و معنوی وجودمان را بازتر می کند (دری مقابلمان قرار گرفته که دوازده قفل به آن زده شده و ما یازده قفل را باز کرده ایم، با باز شدن آخرین قفل در هم باز می شود) با بیداری معنوی و آگاهی بیشتر در مورد خداوند، روح، ماهیت روحانی و معنوی خودمان تجربه می کنیم

این فرآیند آشکارسازی اطمینان بیش تر به زندگی، خداوند و روش او و با فرآیند بهبودی و روشن تر شدن فکری ما می باشد

بنابراین دانش آگاهانه تری از خودمان در زندگی مادی (جهان بینی) که در آن هستیم پیدا می کنیم

یا دید جدید و متفاوت، خداوند و روش معنوی زندگی مان را در تمام ابعاد آن درک می کنیم

زندگی کردن، معنای واقعی وابستگی و بهبودی را با آگاهی و عمق روحانی و معنوی بیش تری درک می کنیم، اگر به دنبال آگاهی معنوی باشیم، شاید آن را پیدا نکنیم، آگاهی معنوی محصول فرعی کار ما می باشد

با تمرکز کردن بر وظیفه ی مستقیم، سپری کردن زندگی به صورت روزانه، اطمینان پیدا می کنیم که خداوند به بهبودی و تحول روحمان ادامه می دهد، ما هم به تحول معنوی خودمان در این راستا ادامه می دهیم

آگاهی معنوی، مسئولیت بزرگ تری را ایجاد می کند

از طریق کار دوازده قدم، و اجرای آن، توانایی بیش تری پیدا می کنیم، تا به زندگی، شادی ها و مشکلات آن، به شیوه ی درست تری از نظر روحانی و معنوی و روش سالم و تکامل یافته تری پاسخ دهیم

بخشی از مسئولیت بزرگ ما، انتقال پیام امید بهبودی به سایرین است. از طریق بهبودی، خداوند توسط سایرین در زندگی ما اثر عمیق گذاشت

ما از این طریق پاداش بزرگی دریافت کرده ایم

اگر بخواهیم آن چه را که دریافت نمودیم؛ حفظ نماییم، باید تمایل به رهایی و بخشیدن آن را نسبت به دیگران داشته باشیم

در واقع با این کار وسیله ای برای رساندن پیام عشق، رسیدن به رهایی، خداوند و انرژی بهبودی او خواهیم شد

با روشن بینی خودمان، نور خداوند می شویم، تا بر سیاهی و تیرگی زندگی هم دردان بتابیم، یعنی فانوسی برای افرادی می شویم که هنوز در تاریکی ها در حال آسیب دیدن و زدن هستند، آنانی که از خود صدمه می بینند

به راحتی به دیگران صدمه می زنند، بخشیدن آن چه که به ما داده اند، تنها رمز موفقیت ما در این انجمن می باشد، به ما در کارهای خدماتی آموزش هایی داده می شود، تا چگونگی پیام رسانی صحیح را بیاموزیم، ممکن است فردی از کودا مدت ها قبل از این که ما عضو کودا شویم با ما تماس بگیرد تا از چگونگی برگزاری این جلسات و تأثیر آن بر زندگی شان را به ما پیام بدهد، کسانی حامل این پیام هستند که خودشان هم مثل ما روزی تازه وارد بودند، خدمات در این انجمن به ساده ترین شکل موجود انجام می شود مثلاً: فردی به عنوان خزانه دار اجازه محل برگزاری جلسه را پرداخت می کند

کسی در را باز می کند و به تازه واردان خوش آمد می گوید

یکی اتاق جلسات را آماده می کند

یکی منشی و دیگری گرداننده می شودف بسیاری از افراد از طریق راهنمایی و کارکرد این قدم ها، با تازه واردان به ویژه این که در جلسات به صورت مشارکت، اشتیاق، امیدواری و تجربه ی خود را با آنان در میان می گذارند

بسیاری از افراد خدمت گذار کارهای خدماتی کودا به صورت هیئت رابطین بین گروه های مختلف می باشد، به طوری که کودا در همه جا برایمان قابل دسترسی است

هر تجربه، روش انتقال پیام است

با به کار بردن این قدم در برنامه ی بهبودی، تصمیم می گیریم و تعیین می کنیم که چگونه و به چه روشی آنچه را دریافت نموده ایم و پیام بهبودی را به سایرین انتقال دهیم اما آنچه در این برنامه مهم است منتقل کردن احساس کمک و پیام مفید به جملگی افراد می باشد

آیا از این بخش برنامه فرار می کنیم؟

آیا هنگامی که دیگران تمایلی به پریدن ندارند، آنها را می پرانیم؟

آیا تلاش می کنیم از این بخش برنامه برای تمایل به کنترل و تأیید دادن استفاده کنیم؟

آیا خود را در تلاش برای تأیید کردن دیگران قرار می دهیم؟

اگر انگیزه ی ما در این زمینه وابسته به تأییدات باشد، آیا از کسی توقع و انتظار داریم؟

انجام دادن این اصول در تمام امور زندگی به خاطر چیزی، ما را از اهداف روحانی و معنوی خارج می کند، هدف برتر متفاوت بسیاری ما، در انتقال این پیام به صورت عشق بلاعوض می باشد

این برنامه با روشهای پیام خود را به دیگران منتقل می کند

ابتدا این کار را از طریق جاذبه ی خودمان، که آن به کار بستن دستورات این قدمها در تمام کارهای مان می باشد، انجام می دهیم. کارهای خدماتی، از خدمت گذاری در جلسات تا دفتر جهانی کودا را خودمان انجام می دهیم

هرگاه که ممکن باشد، هنگامی که درخواست شود گردانندگی جلسه را به عهده بگیریم، تجربه، اقتدار و امید خود را در میان بگذاریم و به راه اندازی یک جلسه یا سایر وقایع کودا کمک کنیم، تردید نمی کنیم

کارهای خدماتی به قدری مهم هستند، که کتاب دوازده سنت رهایی به این امر مهم اختصاص داده شده است

در سایر زمینه ها، حاضر هستیم هرگاه که مناسب باشد، با تازه واردین و اعضای با تجربه، با درک مهربانی و توجه ارتباط برقرار کنیم

شادی ها و پیروزی ها، تلاش ها و آسیب ها، تجربیات و امید، بهبودی، تغییرات و رشد خودمان را با هم دردمان خود در میان می گذاریم

فلسفه ی کلی کارکرد دوازده قدمی درمانی در این انجمن این است: همان طور که اشغال های بیرون از منزل ما جملگی شان اشغال « نیستند، چون در قسمت بازیافت زباله ها، آنان را تفکیک می کنند، در ما هم با ابزار دوازده قدم فضایل شریف و انسانی ما بازیافت می شود