

راهنمای کارکرد قدم

راهنمای کارکرد قدم

انجمن معتادان گمنام

The

Narcotics Anonymous

Step Working Guides

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Chatsworth, California

سفید

راهنمای کارکرد قدم

The Twelve Steps and Twelve Traditions reprinted
for adaptation by permission of
AA World Services, Inc.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l' Eté 48
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239



World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

Copyright © 1998
by Narcotics Anonymous World Services, Inc.
All Rights Reserved

99 10987



This is NA Fellowship-approved literature.

Narcotics Anonymous, , , and The NA Way
are registered trademarks of
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated

ISBN 1-55776-370-4

English

11/98

WSO Catalog Item No. EN-1400

شاپک فارسی

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	قدم یک
۱۹	قدم دو
۲۹	قدم سه
۳۹	قدم چهار
۵۲	قدم پنج
۶۱	قدم شش
۶۹	قدم هفت
۷۷	قدم هشت
۸۷	قدم نه
۱۰۱	قدم ده
۱۱۲	قدم یازده
۱۲۳	قدم دوازده

ایده نوشتن این کتاب از لایه‌های درونی انجمن معتادان گمنام نشات گرفته است. در سال‌های آغازین دهه ۱۹۸۰ جزوات و دفترچه‌های متفاوتی از کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه متعلق به اعضا به دست‌مان رسید که همگی نیز دارای یک درخواست مشترک برای انتشار یک راهنمای کارکرد قدم استاندارد بودند، تا کل انجمن NA بتواند برای کار کردن دوازده قدم از آن استفاده کند. انجمن تقاضا داشت تا این پروژه در لیست اولویت‌های کاری کنفرانس مربوط به کمیته نشریات خدمات جهانی NA (WSCLC) قرار گیرد. در نتیجه نهایتاً خدمات جهانی به WSCLC اعلام نمود تا این پروژه را در کنفرانس سال ۱۹۹۵ آغاز نماید.

تیترا کاری این پروژه برای چند سالی راهنمای نوشتن قدم بود. اگر چه ما بعداً تشخیص دادیم که لغت نوشتن برای اعضای که ممکن است قادر به نوشتن نباشند یا نوشتن را به عنوان راهی برای کارکرد دوازده قدم انتخاب نکنند. ایجاد محدودیت می‌کند. بنابراین نام آن را به راهنمای کارکرد قدم تغییر دادیم.

هر فصل این کتاب شامل شرح یک قدم و سئوالات مربوطه می‌باشد. قسمت مربوط به شرح قدم‌ها برای این است که افکار ما را در مورد سئوالات برانگیزد و قرار نیست که فراگیر و جامع باشد. بین لحن سئوالات و لحن قسمت‌های مربوط به شرح قدم تفاوت وجود دارد. در شرح قدم‌ها از لغت ما استفاده شده تا اتحاد ما در راستای نقطه مشترک‌مان که اعتیاد و بهبودی است را افزایش دهد. در سئوالات از لغت من استفاده شده است تا هر عضو بتواند از این راهنما استفاده شخصی کند. کتاب راهنمای قدم مکمل کتاب چگونگی عملکرد است که شامل بحث جامع و کاملی در مورد هر یک از دوازده قدم می‌باشد. اطلاعات بیشتری در مورد بهبودی در NA را می‌توان در نشریات دیگر NA یافت. اگر کلمه یا جمله‌ای در این کتاب برای‌مان نامفهوم یا ناآشنا است مجاز هستیم تا از لغت‌نامه استفاده کنیم.

این راهنما جهت استفاده اعضا NA در مراحل مختلف بهبودی می‌باشد. چه اولین بار باشد که قدم کار می‌کنیم. چه مدت‌ها باشد که قدم‌ها را زندگی کرده و آنها را سرلوحه زندگی خود قرار داده باشیم. این کتاب با این نیت نوشته شده که هم به درد تازه‌واردان بخورد و هم به اعضا با تجربه کمک کند تا درک عمیق‌تری از دوازده قدم داشته باشند. به هر اندازه که NA از لحاظ تعداد، تنوع و طول مدت پاکی رشد می‌کند به همان نسبت به نشریاتی نیاز دارد که بتواند به انجمن کمک کند، نشریات هم باید همگام با انجمن رشد کنند.

اگر چه سعی کردیم در نوشتن این راهنما تا حد امکان رک و جامع باشیم اما به این نتیجه رسیدیم که هرگز قادر نخواهیم بود که تجربه کلیه اعضا در رابطه با قدم‌ها را پوشش دهیم. در واقع، حتی اگر فکر می‌کردیم که این کار امکان دارد باز هم سعی نمی‌کردیم این کار را انجام دهیم. این کتاب شامل راهنمای کارکرد دوازده قدم جهت نیل به بهبودی است و شامل خود بهبودی نیست. بهبودی فقط در تجربه شخصی هر یک از اعضا در کارکرد قدم‌ها یافت می‌شود. شما می‌توانید طبق دلخواه خود به مطالب این راهنما بیفزاید از آن کم کنید یا همان‌گونه که هست از آن استفاده کنید. حق انتخاب باشماست.

احتمالاً فقط یک طریق نادرست برای استفاده از این راهنما وجود دارد: و آن به صورت انفرادی و تنهاست. ما نمی‌توانیم بیش از حد بر روی اهمیت کارکرد قدم‌ها با یک راهنما تاکید کنیم. در واقع در انجمن ما راهنما به عنوان اولین و بهترین گزینه جهت کارکرد قدم‌ها بشمار می‌آید. اگر هنوز از کسی در خواست نکرده اید که راهنمای شما باشد، لطفاً قبل از شروع این کتاب حتماً نسبت به این کار اقدام کنید.

مطالعه کلیه اطلاعات در دسترس در مورد قدم‌های دوازده‌گانه هرگز به تنهایی قادر نیست که منتج به تغییر واقعی در زندگی ما و رهائی از بیماری‌مان گردد. هدف ما این است که قدم‌ها را جزئی از وجود خود کنیم. جهت انجام این کار باید آنها را کار کنیم و در این راه می‌توانیم از راهنمای کارکرد قدم استفاده کنیم.

مانند تمامی نشریات NA این کتاب هم توسط معتادان و برای معتادان نوشته شده است. ما امیدواریم تا هر یک از اعضا که از این کتاب استفاده می‌کنند تشویق شده و الهامات تازه‌ای دریافت نمایند. برای فرصتی که به ما داده شد تا بتوانیم در این پروژه شرکت کنیم سپاس‌گزار هستیم. و از شما که به ما اجازه خدمت کردن را دادید تشکر می‌کنیم.

کمیته نشریات خدمات جهانی



" ما اقرار کردیم که در برابر

اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی مان

غیر قابل اداره گردیده بود."

قدم یک



برای هر چیز آغازی وجود دارد. این در مورد قدم‌ها نیز صدق می‌کند. قدم یک آغاز فرآیند بهبودی است. التیام از همین جا شروع می‌شود و ما نمی‌توانیم از این فراتر رویم مگر این قدم را کار کنیم.

بعضی از اعضای معتادان گمنام بطور حسی به درکی مستقیم یا ناگهانی از این قدم می‌رسند، بعضی دیگر انتخاب می‌کنند که این قدم را بطور منظم و هدف‌مند کار کنند. دلایل ما برای کار کردن قدم یک به صورت منظم با یکدیگر تفاوت دارد. دلیل بعضی ممکن است این باشد که بعد از شکست در نبردی فرساینده و دشوار با مواد مخدر تازه بهبودی را شروع کرده‌اند و دلیل بعضی از ما ممکن است این باشد که مدتی است در برنامه هستیم و از مصرف مواد پرهیز کرده‌ایم اما به این نتیجه رسیده‌ایم که بیماری ما دوباره فعال شده و بر دیگر مسائل زندگی ما تاثیر گذاشته است و ما را مجبور کرده تا باز با عجز خود و غیر قابل اداره بودن زندگی روبرو شویم. انگیزه هر رشدی حتماً نباید درد و ناراحتی باشد. اکنون ممکن است درست وقت آن باشد که یکبار دیگر قدم‌ها را کار کنیم و یک دور جدید از سفر بی پایان بهبودی را آغاز نماییم.

بعضی از ما بعد از اینکه می‌فهمیم که یک بیماری و نه یک ضعف اخلاقی، باعث رسیدن ما به آخر خط شده آرام می‌شویم. بعضی هم اصلاً اهمیتی نمی‌دهند که دلیلش چه بوده، و فقط می‌خواهند که رهائی یابند.

دلیل هر چه که باشد زمان آن رسیده که قدم‌ها را کار کنیم که به معنی مشغول فعالیت‌های معین شدن است تا به ما کمک کند از بیماری اعتیادمان به هر شکلی که فعلاً بروز کرده رهائی یابیم. امید ما این است که اصول قدم یک در دورن ما رسوخ کند، تسلیم ما عمیق‌تر شود و اصول پذیرش، فروتنی، تمایل، صداقت و روشن بینی جزئی اساسی از شخصیت ما گردد.

اول ما باید تسلیم شویم، راه‌های مختلفی برای این کار وجود دارد. برای بعضی از ما، راهی که طی کرده‌ایم تا به قدم اول برسیم، آنقدر دشوار بوده تا ما را متقاعد سازد که تسلیم بدون قید و شرط تنها راه حل ما است. بعضی از ما این فرآیند را شروع می‌کنیم، ولی هنوز متقاعد نشده‌ایم که معتاد هستیم یا به آخر خط رسیده‌ایم و فقط از طریق کار کردن قدم یک است که تشخیص می‌دهیم معتاد هستیم، به آخر خط رسیده‌ایم و باید تسلیم شویم.

قبل از اینکه قدم یک را شروع کنیم، به هر قیمتی باید پرهیز کرده و پاک باشیم. اگر در معتادان گمنام تازه وارد هستیم و بخواهیم کار کردن قدم یک را درباره تاثیرات اعتیاد به مواد مخدر در زندگی‌مان، بکار گیریم نیاز است که حتماً پاک شویم. اگر مدتی است که پاک هستیم و قدم یک ما در رابطه با عجز در برابر رفتاری است که باعث غیر قابل اداره شدن زندگی‌مان گردیده، نیاز است راهی پیدا کنیم که برای مدتی آن رفتار را متوقف نمائیم تا تسلیم ما با ادامه آن رفتار مخدوش نگردد.

بیماری اعتیاد

چیزی که ما را معتاد کرده بیماری اعتیاد است نه موادمخدر و نه رفتارهای ما بلکه فقط بیماری ما است. چیزی در دورن ما باعث می‌شود که نتوانیم مصرف مواد مخدر را کنترل کنیم. همین «چیز» خاص ما را مستعد می‌کند که در دیگر مراحل زندگی از روی وسوسه و اجبار عمل نمائیم. چه زمانی می‌توانیم بگوییم که بیماری ما فعال است؟ وقتی که در دام وسوسه، اجبار، عادات خودمحوارانه و چرخه بی‌پایانی که ما را بجائی جز فساد جسمی، روانی، روحانی و احساسی نمی‌رساند، گرفتار می‌شویم.

- مفهوم بیماری اعتیاد برای من چیست؟
- آیا اخیراً بیماری اعتیاد من فعال بوده است؟ به چه صورت؟
- وقتی نسبت به چیزی وسوسه دارم چه احساسی پیدا می‌کنم؟ آیا در آن حال، افکار من طریقه خاصی را دنبال می‌کند؟ توضیح دهید.
- وقتی فکری به سرم می‌زند آیا فوری و بدون در نظر گرفتن پیامدهایش به آن فکر عمل می‌کنم؟ به چه صورت دیگری رفتارهای من از روی اجبار است؟
- قسمت خودمحوارانه بیماری من چگونه بر زندگی من و اطرافیانم تاثیر می‌گذارد؟
- بیماریم به چه صورت از لحاظ جسمی؟ روانی؟ روحانی؟ و احساسی بر روی من تاثیر گذاشته است؟

اعتیاد ما می‌تواند به طرق مختلف بروز کند. وقتی که در معتادان گمنام تازه وارد هستیم مشکل ما حتماً مواد مخدر است. اما پس از مدتی پی می‌بریم که اعتیاد نیروی مخرب در زمینه‌های مختلف زندگی مان است.

- اخیراً بیماری اعتیاد من به چه شکل و فرم خاصی بروز کرده است؟
- آیا اخیراً شخص، مکان و یا چیزی من را وسوسه کرده است؟ اگر جواب مثبت است، این حالت چگونه روی روابط من با دیگران تاثیر گذاشته؟ به چه شکل دیگری این وسوسه از لحاظ روانی، جسمی، روحانی و احساسی بر من اثر گذاشته است؟

انکار

انکار آن بخش از بیماری است که به ما می‌گوید بیمار نیستیم. وقتی که ما در مرحله انکار هستیم، قادر به درک واقعیت اعتیادمان نیستیم و سعی می‌کنیم تاثیرات آنرا به حداقل برسانیم. دیگران را سرزنش می‌کنیم، انتظارات خیلی زیادی از خانواده، دوستان و رؤسای خود داریم. خود را با دیگر معتادانی که اعتیادشان بدتر از ما بنظر می‌رسد، مقایسه می‌کنیم یا ممکن است یک نوع ماده مخدر خاص را سرزنش کنیم. اگر مدتی است که از مصرف پرهیز کرده ایم ممکن است که شکل فعلی بروز اعتیادمان را با زمان مصرف خود مقایسه کنیم و توجیه نماییم که امروز هیچ چیز امکان ندارد به بدی آن زمان‌ها باشد. یکی از آسان‌ترین راه‌ها برای اینکه تشخیص دهیم در مرحله انکار هستیم این است که ببینیم آیا دلایل بظاهر موجه ولی غیر واقعی برای رفتارهای مان می‌آوریم یا نه.

- آیا دلایل موجه ولی غیر واقعی برای رفتارهایم آورده‌ام؟ آنها چه بوده اند؟
- آیا از روی اجبار به وسوسه‌ای عمل کرده‌ام که بعداً وانمود کنم طبق نقشه به آن صورت رفتار نموده‌ام؟ آن مواقع کی بوده‌اند؟
- چگونه دیگران را برای رفتار خودم سرزنش کرده‌ام؟
- به چه صورت اعتیاد خود را با اعتیاد دیگران مقایسه کرده‌ام؟ آیا اعتیاد من بدون مقایسه و به اندازه کافی بد و مشکل‌ساز هست؟
- آیا من فرم و شکل فعلی ظهور بیماری اعتیادم را با طریقه زندگی قبل از اینکه پاک شوم مقایسه می‌کنم؟ آیا این فکر که «نباید می‌گذاشتم کار به این جا بکشد» آزارم می‌دهد؟
- آیا من فکر می‌کنم که درباره اعتیاد و بهبودی به اندازه کافی اطلاعات و دانش دارم تا بتوانم رفتارم را قبل از اینکه از کنترل خارج شود، مهار کنم؟
- آیا من از اقدام و عمل اجتناب می‌کنم چون می‌ترسم که وقتی با نتایج اعتیادم روبرو شوم خجالت زده شوم؟ آیا از اقدام و عمل پرهیز می‌کنم چون نگرانم که دیگران چه فکری خواهند کرد؟

آخر خط: یاس و انزوا

اعتیادمان نهایتاً ما را به جایی می‌رساند که دیگر نمی‌توانیم طبیعت مشکلاتمان را انکار کنیم. همه دروغ‌ها، تمام توجیه‌ها و تصورات باطل ما وقتی که با واقعیت زندگی‌مان رو در رو می‌شویم کنار می‌روند و تشخیص می‌دهیم که بدون هیچ امید زندگی می‌کرده ایم. پی می‌بریم که هیچ دوستی نداریم و آنقدر ارتباطمان با همه چیز قطع شده که فقط یک رشته روابط قلبی، و تقلیدی از عشق و صمیمیت برایمان باقی مانده است. اگر چه ممکن است در این حال همه چیز از دست رفته به نظر بیاید اما حقیقت این است که باید از این برهه بگذریم تا بتوانیم سفر بهبودی را آغاز کنیم.

- چه بحران‌هایی باعث شد به بهبودی روی آورم؟
- چه شرایطی باعث شد تا رسماً قدم یک را کار کنم؟
- اولین باری که تشخیص دادم اعتیاد برای من یک مشکل شده کی بود؟ آیا سعی کرده‌ام آنرا اصلاح کنم؟ اگر آری، چگونه؟ و اگر نه، چرا؟

عجز

به عنوان معتاد ما برخوردارمان با کلمه عجز متفاوت است. بعضی از ما تشخیص می‌دهیم که واژه ای پیدا نمی‌شود که به این دقت و سادگی شرایط ما را توصیف کند، و به عجز خود با احساس راحتی و آرامش اعتراف می‌کنیم. بعضی در مقابل این واژه واکنش نشان می‌دهند و آنرا با ضعف ربط می‌دهند و عقیده دارند که نشانگر نوعی نقص شخصیتی است. درک مفهوم عجز و اینکه اقرار به آن تا چه حد برای بهبودی ما ضروری است کمک می‌کند تا از احساسات منفی که ممکن است در مورد مفهوم این واژه داشته باشیم، رها شویم.

وقتی نیروی محرک ما در زندگی خارج از کنترل مان باشد، عاجز هستیم. اعتیاد ما مطمئناً شرایط چنین نیروی پیش برنده و غیر قابل کنترلی را دارد. ما نمی‌توانیم مصرف مواد یا رفتارهای اجباری خود را معتدل یا کنترل کنیم حتی وقتی که باعث می‌شوند چیزهایی را که برای مان مهم هستند از دست بدهیم. یا حتی وقتی که ادامه آن مطمئناً به صدمات فیزیکی غیر قابل جبرانی ختم خواهد شد. می‌بینیم کارهایی را می‌کنیم که اگر به خاطر هرچیز جز اعتیادمان بود امکان نداشت انجام دهیم، کارهایی که وقتی بعداً به آنها فکر می‌کنیم از خجالت به خود می‌لرزیم. ممکن است حتی تصمیم بگیریم که دیگر نمی‌خواهیم مصرف کنیم و اینکه مصرف نخواهیم کرد، اما وقتی شرایط مهیا می‌شود پی می‌بریم که به سادگی قادر به قطع مصرف نیستیم.

ممکن است سعی کرده باشیم که از مصرف مواد مخدر و یا انجام رفتارهای اجباری دیگر پرهیز کنیم و حتی برای مدتی هم بدون اینکه برنامه‌ای داشته باشیم در این کار موفق شویم، ولی بعداً به این نتیجه می‌رسیم که اعتیاد درمان نشده به تدریج ما را به جای اول مان بر می‌گرداند. برای کار کردن قدم اول، ما نیاز داریم که عجز شخصی خود را عمیقاً به خودمان ثابت کنیم.

- من دقیقاً در برابر چه چیزی عاجزم؟
- من از روی بیماری اعتیاد کارهایی کرده‌ام که هرگز امکان انجام آنها وقتی که بر روی بهبودیم تمرکز دارم وجود ندارد. آنها چه کارهایی است؟
- برای حفظ اعتیادم، چه کارهایی انجام داده‌ام که کاملاً بر خلاف اعتقادات و ارزش‌هایم بوده است؟
- شخصیت من چگونه هنگامی که از روی بیماری عمل می‌کنم تغییر می‌کند؟ (برای مثال: متکبر می‌شوم؟ خود محور می‌شوم؟ پست و فرومایه می‌شوم؟ به حدی فرمانبردار و بی‌اراده می‌شوم که دیگر نمی‌توانم از خود محافظت کنم؟ سوء استفاده‌گر می‌شوم؟ مظلوم نمائی می‌کنم؟
- آیا از دیگران برای ادامه اعتیاد سوء استفاده می‌کنم؟ چگونه؟
- آیا سعی کرده‌ام که قطع مصرف کنم و به این نتیجه رسیده باشم که نمی‌توانم؟ آیا تا به حال به تنهایی قطع مصرف کرده‌ام و بعد به این نتیجه رسیده باشم که زندگی بدون مواد مخدر آنقدر دردناک است که هرگز امکان پرهیز کامل از مواد مخدر برایم وجود ندارد؟ این مواقع چگونه بودند؟
- اعتیاد من چگونه باعث آزار رساندن به خودم و دیگران شده است؟

غیر قابل اداره

قدم یک از ما می‌خواهد که به دو چیز اعتراف کنیم: یکی اینکه در برابر اعتیادمان عاجز هستیم و دوم اینکه زندگی مان غیر قابل اداره گردیده است. در واقع اقرار به یکی و رد دیگری ما را تحت فشار زیادی خواهد گذاشت. غیر قابل اداره بودن زندگی مان شاهد و مدرکی به عجز ماست. غیر قابل اداره بودن دو نوع دارد، یکی ظاهری و خارجی که توسط دیگران نیز دیده می‌شود و دیگری دورنی و شخصیتی.

غیر قابل اداره بودن خارجی و ظاهری اصولاً از طریق مسائلی مانند زندانی شدن از دست دادن کار و شغل و مشکلات خانوادگی قابل شناخت است. بعضی از اعضای ما زندان را تجربه کرده‌اند، بعضی دیگر قادر به

ادامه رابطه‌ای حتی برای کوتاه مدت نبوده‌اند. و بعضی نیز از طرف خانواده طرد شده و از آنها خواسته شده بود که دیگر با خانواده‌شان تماس نگیرند.

غیر قابل اداره بودن درونی و شخصی، اغلب از طریق اعتقادات غیر واقعی و ناسالم در مورد خودمان، دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، و افرادی که در زندگی‌مان وجود دارند، شناسایی می‌شود. ما ممکن است که اعتقاد داشته باشیم فرد بی‌ارزشی هستیم، ممکن است فکر کنیم دنیا حول محور ما می‌چرخد، نه اینکه ای کاش اینگونه بود، بلکه در واقع باور داشتیم ما مرکز جهان هستیم. ممکن است باور داشته باشیم که کار ما نیست که از خود مواظبت کنیم، بلکه دیگران باید این کار را بکنند. ممکن است فکر کنیم مسئولیت‌هایی که دیگران و افراد معمولی در زندگی قبول می‌کنند، برای ما خیلی زیاد است. عکس‌العمل‌هایمان نسبت به رویدادها ممکن است افراط و تفریط باشد. عدم ثبات عاطفی اغلب راهی واضح برای شناخت غیر قابل اداره بودن درونی است.

- مفهوم غیر قابل اداره برای من چیست؟
- آیا تا بحال اعتیاد من باعث این شده که دستگیر شوم و یا مشکل قانونی پیدا کنم؟ یا کاری کرده‌ام که اگر گیر می‌افتادم به خاطر آن دستگیر می‌شدم؟ آنها چه بوده‌اند؟
- اعتیاد من باعث بروز چه مشکلاتی در محل کار یا مدرسه برای من شده بود؟
- اعتیاد من باعث بروز چه مشکلاتی برای من در خانواده شده بود؟
- اعتیاد من باعث بروز چه مشکلاتی برای من در بین دوستان شده بود؟
- آیا بر روی خواسته‌هایم اصرار می‌کنم؟ این اصرار چه اثراتی بر روی روابط من گذاشته است؟
- آیا نیاز دیگران را در نظر می‌گیرم؟ در نظر نگرفتن نیاز دیگران چه اثری بر روی روابطم گذاشته است؟
- آیا مسئولیت زندگی و اعمالم را می‌پذیرم؟ آیا می‌توانم مسئولیت‌های روزمره‌ام را انجام دهم، بدون آنکه احساس کنم زیر بار این مسئولیت‌ها در حال خرد شدن هستم؟ این مسئله چگونه بر روی زندگی‌م تاثیر گذاشته است؟
- آیا به محض اینکه مسائل طبق نقشه پیش نمی‌رود بهم می‌ریزم؟ این مسئله چگونه بر روی زندگی‌م اثر گذاشته است؟
- آیا هر اعتراضی را توهین تلقی می‌کنم؟ این مسئله چگونه بر روی زندگی‌م تاثیر گذاشته است؟
- آیا افکار بحران‌زا را حفظ می‌کنم، و در برابر هر موقعیتی عکس‌العمل از روی هراس و ترس نشان می‌دهم؟ این مسئله چگونه بر روی زندگی‌م تاثیر گذاشته است؟
- آیا علائم هشدار دهنده در مورد بیماری خود یا فرزندانم را نادیده می‌گیرم و فکر می‌کنم بالاخره یک‌جوری می‌شود یا همه چیز درست خواهد شد؟ توضیح دهید.
- آیا تا کنون وقتی در معرض یک خطر جدی قرار گرفته‌ام نسبت به آن بی‌تفاوت بوده‌ام یا اتفاق افتاده که به خاطر اعتیادم قادر به حفاظت از خود در برابر خطر نباشم؟ توضیح دهید.
- آیا تا بحال به خاطر اعتیاد به کسی صدمه رسانده‌ام؟ توضیح دهید.

- آیا من کج خلقی و یا رفتار خشمگینانه دارم و یا بر اساس احساساتم عکس‌العملی نشان می‌دهم که باعث خدشه به احترام به خود و ارزش من بشود؟ توضیح دهید.
- آیا به خاطر تغییر احساساتم و یا اینکه احساسی را در خود سرکوب کنم مواد مصرف می‌کردم یا از روی اعتیاد عمل می‌نمودم؟ در این‌گونه مواقع سعی می‌کردم چه احساسی را تغییر دهم یا سرکوب نمایم؟

بهانه، دست آویز

بهانه یا دست آویز، نقاطی است که ما در برنامه خود جهت لغزش محفوظ نگه می‌داریم. آنها ممکن است برپایه این فکر که ما می‌توانیم حداقل کنترل را برای خود حفظ کنیم ساخته شوند، مثل اینکه بگوئیم: «بله من می‌پذیرم که دیگر نمی‌توانم مصرف را کنترل کنم ولی می‌توانم که مواد بفروشم؟» یا اینکه فکر کنیم می‌توانیم دوستی خود را با کسانی که با ما هم مصرف بوده اند یا از آنها مواد می‌خریدیم، حفظ کنیم. یا ممکن است فکر کنیم یک رشته از اصول برنامه به درد ما نمی‌خورد. یا ممکن است فکر کنیم که با یک رشته از وقایع نمی‌توانیم در حالی که پاک هستیم روبرو شویم. مانند یک بیماری حاد یا مرگ یکی از عزیزان و نقشه بکشیم که اگر چنین اتفاقی افتاد مصرف کنیم. یا ممکن است فکر کنیم که بعد از رسیدن به هدفی خاص یا ساختن مبلغ مشخصی پول یا بعد از چند سال پاک بودن دیگر قادر خواهیم شد تا مصرف مواد را کنترل کنیم. بهانه و دست آویز معمولاً در پس فکر ما و ماؤرای افکارمان قرار می‌گیرد و ما اغلب بطور کامل درباره آن آگاه نیستیم. ضروری است که ما این بهانه و دست آویز را آشکار کنیم و آنرا همین جا و همین حالا لغو کنیم.

- آیا بیماریم را با تمام گستردگی‌اش پذیرفته‌ام؟
- آیا فکر می‌کنم که می‌توانم هنوز با افرادی که در زمان مصرف می‌شناختم رفت و آمد کنم؟ آیا می‌توانم هنوز به همان مکان‌هایی که می‌رفتم، بروم؟ آیا فکر می‌کنم که عاقلانه است اگر مقداری مواد یا وسائل مصرف آنرا در دسترس خود نگه دارم تا باعث شود که گذشته یادم نرود یا بهبودی خود را امتحان کنم؟ اگر آری، چرا؟
- آیا شرایطی وجود دارد که فکر کنم نمی‌توانم در حالی که پاک هستم با آن روبرو شوم اتفاقی که اگر رخ دهد آنقدر دردناک باشد که من مجبور به مصرف باشم تا بتوانم از آن جان سالم به در ببرم؟
- آیا فکر می‌کنم با مقداری زمان پاکی یا شرایط متفاوت زندگی قادر به کنترل مصرف خواهم بود؟
- من هنوز به چه دست آویز یا بهانه ای چسبیده‌ام؟

تسلیم

تفاوت بزرگی بین قبول کردن و تسلیم شدن وجود دارد. قبول کردن احساسی است که وقتی فهمیدیم معتاد هستیم به ما دست می‌دهد در زمانی که هنوز بهبودی را بعنوان راه حل مشکلاتمان نپذیرفته‌ایم.

خیلی از ما مدت‌ها قبل از اینکه به معتادان گمنام بپیوندیم خود را در این مرحله یافته بودیم. احتمالاً فکر می‌کردیم سرنوشت ما این است که معتاد باشیم و باید با اعتیاد زندگی کنیم و بمیریم. از طرف دیگر «تسلیم» چیزی است که برای ما بعد از پذیرفتن قدم یک بعنوان یک واقعیت و پذیرش بهبودی به عنوان راه حل اتفاق می‌افتد. ما دیگر نمی‌خواهیم به طریق گذشته زندگی کنیم. دیگر نمی‌خواهیم احساساتمان مانند گذشته باشد.

- آیا از مفهوم تسلیم شدن می‌ترسم، از چه چیز آن؟
- چه چیز مرا متقاعد می‌سازد که دیگر نمی‌توانم با موفقیت مصرف کنم؟
- آیا پذیرفته‌ام که بعد از مدت‌های طولانی پرهیز باز هم کنترلی نخواهم داشت؟
- آیا می‌توانم بهبودیم را بدون تسلیم کامل شروع کنم؟
- اگر کاملاً تسلیم شوم زندگی من چگونه خواهد بود؟
- آیا می‌توانم بدون تسلیم کامل به بهبودیم ادامه دهم؟

اصول روحانی

در قدم یک، ما به صداقت، روشن بینی، تمایل، فروتنی و پذیرش می‌پردازیم. تمرین اصل صداقت از طریق اعتراف به اعتیادمان در قدم یک شروع می‌شود، و با تمرین صداقت در مسائل روزمره، ادامه پیدا می‌کند. وقتی که در جلسه می‌گوئیم که «من معتاد هستم» به احتمال زیاد اولین حقیقت صادقانه ای است که بعد از مدت‌ها به زبان آورده‌ایم. از آنجا شروع می‌کنیم تا بتوانیم با خودمان و نهایتاً از این طریق با دیگران صادق باشیم.

- آیا هر زمان که فکر مصرف یا عمل از روی اعتیاد به من دست داده آنرا با راهنمایم یا کس دیگری در میان گذاشته‌ام؟
- آیا در تماس دائم با واقعیت بیماریم بوده‌ام، بدون در نظر گرفتن اینکه، چه مدت زمانی است که از اعتیاد فعال رهایی یافته‌ام؟
- اکنون که مجبور نیستم روی اعتیادم سرپوش بگذارم، آیا توجه کرده‌ام که دیگر نیازی ندارم مثل گذشته دروغ بگویم؟ آیا به خاطر این رهایی و آزادی سپاسگزار هستم؟ با چه روش‌هایی در بهبودیم شروع به داشتن صداقت کرده‌ام؟

تمرین اصل روشن‌بینی در قدم یک بدین شکل است که ما باور کنیم، ممکن است راه دیگری نیز برای زندگی وجود داشته باشد و تمایل نشان دهیم که آنرا آزمایش کنیم. مهم نیست که ما اطلاعات کاملی راجع به این نوع زندگی نداریم، یا اینکه این راه ممکن است کاملاً با هر چیزی که قبلاً شنیده‌ایم فرق داشته باشد، این مهم است که ما دیگر خودمان یا افکارمان را محدود نسازیم. بعضی مواقع ممکن است حرف‌هایی از طرف اعضای NA بشنویم که به نظر ما احمقانه بیاید، حرفهائی مثل «تسلیم شو تا پیروز شوی» یا پیشنهاد دعا

کردن برای کسی که از او رنجش و نفرت داریم. وقتی که چیزهایی را که هنوز امتحان نکرده‌ایم مردود نمی‌شماریم، روشن بینی خود را نشان می‌دهیم.

- چه چیزی در بهبودیم شنیده‌ام که برای باور کردنش مشکل دارم؟ آیا از راهنمایم یا کسی که آن حرف را به من زده خواسته‌ام که این مسئله را برایم توضیح دهد؟
- به چه شکل روشن بینی را تمرین می‌کنم؟

اصل تمایل نهفته در قدم یک را می‌توان به راه‌های مختلف تمرین کرد. ما وقتی که تازه شروع می‌کنیم تا به بهبودی فکر کنیم، خیلی از ما واقعاً اعتقاد نداریم که بهبودی برای ما نیز امکان دارد، یا اینکه اصلاً نمی‌توانیم درک کنیم عملکرد آن چگونه است اما در هر صورت قدم یک را آغاز می‌نمائیم. این اولین تجربه ما در رابطه با تمایل خواهد بود. اقدام به انجام هر کاری که به بهبودی ما کمک کند نشانگر تمایل است. مانند: زود به جلسه رفتن و تا آخر وقت در آن ماندن، کمک به چیدن اتاق جلسات، شماره تلفن دیگر اعضا را درخواست کردن و تماس گرفتن با آنها.

- آیا تمایل به انجام رهنمودهای راهنمایم دارم؟
- آیا تمایل به شرکت منظم در جلسات را دارم؟
- آیا تمایل دارم که بهترین سعی و بیشترین کوشش را برای بهبودیم بکنم؟ از چه راه‌هایی؟

اصل فروتنی، که در قدم یک نقش محوری دارد، بیشتر از همه در تسلیم شدن ما شکوفا می‌شود. فروتنی به راحتی و بیشتر از همه در پذیرش اینکه ما چه کسی هستیم بروز می‌کند. نه بدتر و نه بهتر از آنچه که در زمان مصرف فکر می‌کردیم، فقط یک انسان.

- آیا تصور من این است که هیولایی هستم که تمام دنیا را توسط اعتیاد خود مسموم کرده؟ یا فکر می‌کنم که اعتیاد هیچ پی‌آمد و تاثیری در جامعه اطراف من نداشته است؟ یا چیزی بین این دو تا؟
- آیا احساس اهمیت نسبی در حلقه دوستان و خانواده می‌کنم؟ در کل جامعه چطور؟ آن احساس چیست؟
- در رابطه با کار کردن قدم یک چگونه اصل فروتنی را تمرین می‌کنم؟

جهت تمرین اصل پذیرش ما باید بیشتر از اینکه فقط اقرار کنیم که معتاد هستیم از خود مایه بگذاریم. وقتی که اعتیاد خود را می‌پذیریم تغییری ژرف و عمیق را در درون خود حس خواهیم کرد که توسط احساس امید فزاینده همراه می‌شود. همچنین به ما احساس آرامش و صلح دست می‌دهد. با اعتیاد و بهبودی و نیز همین طور با مفهومی که این دو واقعیت در زندگی ما پیدا خواهند کرد، روبرو و آشنا می‌شویم. از آینده‌ای که همراه با شرکت در جلسات، تماس با راهنما و کارکرد قدم‌ها خواهد بود بیم و ترسی نخواهیم داشت و بجای آن به بهبودی به عنوان یک هدیه ارزشمند نگاه خواهیم کرد و کارهایی را که به بهبودی مربوط است بی‌دردسر مانند سایر عادات زندگی می‌پذیریم.

- آیا با این واقعیت که من یک معتاد هستم آشتی نموده‌ام؟
- آیا با کارهایی که باید انجام دهم تا پاک بمانم، آشتی نموده‌ام؟
- چرا برای ادامه بهبودی لازم است تا بیماریم را بپذیرم؟

حرکت به جلو

حال که آماده رفتن به قدم دوم می‌شویم احتمالاً شک داریم که آیا به اندازه کافی قدم یک را خوب کار کرده‌ایم. آیا مطمئن هستیم که وقت حرکت به جلو رسیده؟ آیا به اندازه‌ای که دیگران وقت صرف این قدم کرده‌اند، وقت صرف نموده‌ایم؟ آیا واقعاً درک و فهم کاملی از این قدم پیدا کرده‌ایم؟ خیلی از ما پی برده‌ایم که اگر در مورد درک خود از هر قدم قبل از اینکه قدم بعدی را شروع کنیم مطلبی بنویسیم خیلی مفید خواهد بود.

- چگونه می‌دانم که حالا وقت آن است که به پیش بروم؟
- درک من از قدم یک چیست؟
- دانش و تجربه گذشته من چگونه بر روی کار کردن این قدم تاثیر گذاشت؟

ما به جایی رسیدیم که نتایج روش زندگی کردن خود در گذشته را دیده‌ایم و پذیرفته‌ایم که نیاز به روش جدیدی برای زندگی داریم اما احتمالاً هنوز نمی‌توانیم درک کنیم که زندگی در بهبودی چه قدر غنی است. در حال حاضر ممکن است رهائی از اعتیاد فعال کفایت کند اما به زودی درک می‌کنیم خلایبی را که توسط مواد مخدر و یا دیگر عادات وسواسی و اجباری پر می‌کردیم نیاز به بر طرف شدن دارد. کار کرد قدم‌های باقی‌مانده آن خلاء را پر خواهد کرد. مرحله بعدی از سفر بهبودی مان ، قدم دو است.



" ما به این باور رسیدیم که یک

نیروی برتر می تواند سلامت

عقل را به ما بازگرداند. "

قدم دو



قدم یک ما را از تصوراتمان در مورد اعتیاد رها می‌سازد؛ و قدم دو به ما امید به بهبودی می‌بخشد. قدم دو به ما می‌گوید که آنچه در مورد اعتیادمان در قدم یک کشف کرده‌ایم به معنای آخر راه و پایان داستان نیست. قدم دو می‌گوید که درد و دیوانگی که با آن زندگی می‌کردیم کاملاً غیر ضروری بوده‌اند. ما می‌توانیم از شر آنها خلاص شویم و به وقتش از طریق کارکرد دوازده قدم معتادان گمنام یاد می‌گیریم که کاملاً از آنها رها شویم و بدون آنها زندگی کنیم.

قدم دوم خلایی که پس از کار کردن قدم یک احساس می‌کنیم را از بین می‌برد. وقتی به قدم دو می‌رسیم شروع به این فکر می‌کنیم که شاید، فقط شاید یک نیروی برتر از ما وجود داشته باشد، نیرویی که توان و ظرفیت التیام زخم‌های روحی ما، آرام کردن روان سر در گم ما و بازگرداندن سلامت عقل به ما را دارد.

وقتی که ما در برنامه یک تازه‌وارد بودیم اکثرمان از مفهوم این قدم که دلالت بر نداشتن سلامت عقل می‌کرد، متعجب بودیم. از تشخیص دادن عجزمان تا اقرار به نداشتن سلامت عقل به نظر یک خیزش و پرش خیلی بزرگ می‌آمد. اگر چه پس از اینکه مدتی در برنامه ماندیم شروع به درک مفهوم واقعی این قدم می‌کنیم. در کتاب پایه نداشتن سلامت عقل به این شکل معنی شده "تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت داشتن." ما به راحتی می‌توانیم با این مفهوم رابطه برقرار کنیم. بالاخره خود ما چند بار سعی کرده‌ایم که کار خلافی را بدون تقبل مسئولیت و تحمل پی‌آمدش انجام دهیم و موفق نشده ایم؟ و هر بار به خود گفته‌ایم که این دفعه فرق می‌کند. این یعنی دیوانگی. وقتی اصول این قدم را برای سالیان متمادی به کار گیریم و زندگی کنیم تازه کشف می‌کنیم که دیوانگی ما واقعاً چقدر عمیق است و اغلب به این نتیجه می‌رسیم که گفته کتاب پایه فقط یک خراش کوچک بر روی سطح است.

بعضی از ما از این قدم اجتناب می‌کردیم، چون فکر می‌کردیم لازمه آن مذهبی بودن است، که این فکر از حقیقت به دور است. هیچ چیز مطلقاً هیچ چیز در برنامه NA وجود ندارد که لازمه انجام آن برای یک عضو نیاز به مذهبی بودن او داشته باشد. انجمن ما از این ایده که هر کس علی‌رغم ... و مذهبی بودن یا نبودن می‌تواند به ما ملحق شود، به شدت دفاع می‌کند. اعضا ما نهایت سعی خود را می‌کنند تا ضامن این اصل باشند، و هیچ‌گونه مصالحه و سازشی را در مورد حق بلاشرط هر معتاد برای رسیدن به فهم شخصی خود از نیروی برتر تحمل نمی‌کنند. این یک برنامه روحانی است و نه مذهبی.

زیبایی و شکوه قدم دو آنجا متجلی می‌شود که شروع به این فکر می‌کنیم که نیروی برتر ما چه و چگونه است. ما تشویق می‌شویم که نیرویی را انتخاب کنیم که عاشق و مهربان باشد و از همه مهم‌تر، قادر باشد که سلامت عقل را به ما بازگرداند. قدم دو نمی‌گوید که به مرور به یک نیروی برتر از خودمان باور آوردیم، بلکه می‌گوید به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند. بنا بر این تکیه و پافشاری بر اینکه این نیرو کی یا چیست نمی‌باشد، بلکه بر کاری که این نیرو می‌تواند برای ما انجام دهد، تکیه می‌کند. گروه شرایط کافی برای یک نیروی برتر بودن را دارد. همین طور اصول نهفته در دوازده

قدم. البته درک شخصی هر عضو از نیروی برتر نیز کفایت می‌کند. هر قدر به مدت پاکی ما افزوده شود و به کارکرد قدم‌ها ادامه دهیم، بهتر درک می‌کنیم که علیرغم طول اعتیادمان و عمق دیوانگی ما هیچ محدودیتی در توانایی نیروی برتر جهت بازگرداندن سلامت عقل به ما وجود ندارد.

امید

یاسی که ما با آن وارد برنامه شدیم، توسط کارکرد قدم دو به امید تبدیل می‌شود. هر بار که فکر می‌کردیم راهی برای خروج از اعتیاد پیدا کرده‌ایم - راه‌هایی مانند دارو، مذهب یا روانکاوی - در نهایت به این نتیجه می‌رسیدیم که کمک آنها کافی نیست و فقط تا حدی می‌توانند به ما کمک کنند. به مرور همه راه‌هایی را که به فکرمان می‌رسید امتحان کردیم تا کلیه منابع در دسترس‌مان تمام شد و سر در گم بودیم که آیا هرگز می‌توانیم راه حلی برای این مشکل بغرنج بیابیم. و آیا اصلاً راه حلی در دنیا برای این مسئله وجود دارد. در واقع ما وقتی که به معتادان گمنام پیوستیم در مورد آن هم شک داشتیم، و فکر می‌کردیم که این هم شاید یک روش دیگر است که کارآیی ندارد و یا حداقل برای ما کار نخواهد کرد و باعث تغییر و تحولی در ما نخواهد شد.

اما ظرف همان چند جلسه اول حضورمان، اتفاقی خارق‌العاده برایمان روی داد. در آنجا معتادان دیگری هم بودند که درست مثل خود ما مواد مخدر مصرف می‌کرده‌اند و حالا پاک بودند. ما آنها را باور کردیم و می‌دانستیم که می‌توانیم به آنها اعتماد کنیم. آنها جاهایی که ما در طول زمان مصرف‌مان بوده‌ایم را می‌شناختند - نه فقط پاتوق‌ها و اماکن و محل‌های مختلف را بلکه نقاط وحشتناک و یاس‌آوری را که روح ما هر بار که مصرف می‌کردیم سری به آنجا می‌زد. معتادان در حال بهبودی که ما در NA ملاقات کردیم همگی آن مکان‌ها را می‌شناختند برای اینکه روزی خود نیز در آنجا بوده‌اند.

وقتی فهمیدیم که اعضای دیگر که مانند خود ما معتاد هستند توانسته‌اند پاک بمانند و رهایی پیدا کنند برای اولین بار امید را تجربه کردیم. آن لحظه را همگی ما حتی پس از سال‌ها به یاد می‌آوریم. شاید در آن لحظه با تعدادی از اعضاء بعد از جلسه ایستاده بودیم و صحبت می‌کردیم یا شاید در جلسه به داستان کسی که دقیقاً مشابه داستان خودمان بود گوش می‌کردیم. ولی به هر حال آن لحظه برای همه ما وجود داشته است.

در طول پاکی هم این امید برای ما بارها تجدید می‌شود. هر بار که کشف جدیدی درباره بیماری‌مان می‌کنیم درد و ناراحتی از این کشف جدید، توسط موجی از امید همراهی می‌شود. علی‌رغم این که فرآیند ریزش و فروریختن انکار ممکن است بسیار درد آور باشد. اما هر بار چیز دیگری در درون ما جای آن را می‌گیرد. حتی اگر احساس کنیم که به چیزی باور نداریم. حتماً برنامه را باور داریم. ما باور داریم که حتی در یاس‌آورترین زمان‌ها و در بیمارترین حالات خود باز هم سلامت عقل می‌تواند به ما بازگردانده شود.

- امروز من به چه چیزهایی امید دارم؟

نداشتن سلامت عقل

اگر ما شکی در مورد نیازمان به برگشت سلامت عقل داریم با این قدم مشکل خواهیم داشت. مرور مجدد قدم یک می‌تواند به برطرف شدن شک‌مان کمک کند. حال زمان مناسبی برای بررسی نداشتن سلامت عقل‌مان است.

- آیا اعتقاد داشتیم که می‌توانیم مصرف را کنترل کنیم؟ چند مثال در مورد تجربه خود با کنترل کردن و چگونگی ناموفق بودن‌تان بزنید؟
- چه کارهای کرده‌ام که حالا وقتی به آنها نگاه می‌کنم، باورم نمی‌شود که من واقعاً چنین کاری کرده باشم؟ آیا خود را در شرایط خطرناکی جهت تهیه مواد مخدر قرار داده‌ام؟ آیا رفتارهای کرده‌ام که حالا از آن خجالت‌زده باشم؟ چگونگی آن شرایط را توضیح دهید؟
- آیا به واسطه اعتیاد، تصمیمات دیوانه‌وار گرفته‌ام؟ آیا به خاطر ادامه مصرف، کاری را رها کرده‌ام دوستی یا رابطه‌ای را بهم زده‌ام، یا دست از هدفی برداشته‌ام؟
- آیا در زمان مصرف به خود یا دیگران صدمه جسمی و فیزیکی رسانده‌ام؟

نداشتن سلامت عقل به معنی از دست دادن جنبه، تناسب و اعتدال است. برای مثال ممکن است که فکر کنیم مشکلات شخصی ما خیلی مهم‌تر از مشکلات دیگران است. در واقع ممکن است ما نیاز دیگران را اصلاً در نظر نگیریم ولی مشکلات کوچک خود را یک فاجعه بدانیم. و بدین طریق زندگی‌مان از تعادل خارج شود. یک نمونه بارز از افکار دیوانه‌وار این است که فکر کنیم به تنهایی می‌توانیم پاک بمانیم. یا اینکه فکر کنیم مصرف مواد مخدر تنها مشکل ما است و حالا که پاک هستیم همه چیز خوب است و مشکلی نداریم. در معتادان گمنام نداشتن سلامت عقل اغلب به این شکل تعریف می‌شود اعتقاد به اینکه چیزی خارج از ما مانند مواد مخدر، قدرت، سکس یا غذا می‌تواند مشکلات درونی ما را از بین ببرد و احساسات ناخوشایند ما را تغییر دهد.

- چگونه در برابر مسائل و چیزهای مختلف عکس‌العمل افراطی یا تفریطی از خود بروز داده‌ام؟
- تعادل زندگی من چگونه بر هم خورده است؟
- از چه راه‌هایی نداشتن سلامت عقل به من می‌گوید که چیزی خارج از خودم می‌تواند مرا کامل کند و مشکلات‌ام را حل نماید؟ مصرف مواد مخدر؟ قمار، غذا خوردن، یا سکس؟ یا چیزهای دیگر؟
- آیا قسمتی از نداشتن سلامت عقل من این باور است که اعتیاد من (چه به صورت مصرف مواد مخدر، چه به هر شکل دیگری) تنها مشکل من است؟

اگر برای مدتی پاک بوده‌ایم، ممکن است دریابیم که یک لایه جدید از انکار باعث گردیده تا تشخیص، نداشتن سلامت عقل در زندگی فعلی برای‌مان خیلی مشکل شود. نیاز است به همان شکل که در اوایل بهبودی عمل کردیم اول با راه‌ها و انواع کارهای مختلفی که طی آن بی‌عقلانه و از روی نداشتن سلامت عقل رفتار کرده‌ایم آشنا شویم. اکثر ما دریافته‌ایم که درک ما از نداشتن سلامت عقل، از آنچه در کتاب پایه

تعریف شده، بسیار فراتر است. ما یک اشتباه را بارها و بارها تکرار می‌کنیم حتی وقتی که کاملاً از نتایج آن آگاه هستیم. شاید درد و رنج ما آنقدر زیاد است که به پی‌آمدهای آن اشتباه اهمیت نمی‌دهیم، یا فکر می‌کنیم که عمل از روی وسوسه ارزشش را دارد.

- احساسات و افکار من، قبل از اینکه علیرغم آگاهی از نتیجه به کاری از روی وسوسه دست بزنم چه بوده‌اند؟ چه چیز باعث می‌شد تا به هر حال آن کار را انجام دهم؟

به باور رسیدن

مبحث فوق چندین دلیل برای اینکه ممکن است با این قدم مشکل داشته باشیم را مطرح می‌کند. ممکن است دلایل دیگری نیز وجود داشته باشد. مهم است که هر مشکل و مانعی که بر سر راه به باور رسیدن ما قرار دارد را شناسایی کنیم و بر آن فائق آئیم.

- آیا در مورد باور کردن ترسی دارم؟ آنها چه هستند؟
- آیا موانعی بر سر راه من وجود دارند که باور کردن را برایم مشکل می‌سازند؟ آنها چه هستند؟
- جمله به این باور رسیدیم... برای من چه مفهومی دارد؟

به عنوان معتاد، ما همگی مستعد این هستیم که بخواهیم همه چیز به یک‌باره اتفاق بیفتد. اما مهم است به خاطر داشته باشیم که قدم دوم یک فرآیند است و نه یک اتفاق. برای هیچ یک از ما به این شکل نبوده که یک‌دفعه یک روز صبح از خواب بیدار شویم و قبول کرده باشیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند. ما کم‌کم و در طول مدت به این باور می‌رسیم. البته این مسئله به آن معنی نیست که ما فقط بنشینیم و منتظر باشیم تا این باور در ما به وجود آید. بلکه خودمان نیز باید به آن کمک کنیم.

- آیا هرگز چیزی را باور داشته‌ام، بدون اینکه برای اثبات آن چیز دلیل و مدرک مشهودی وجود داشته باشد؟ آن چگونه تجربه‌ای بود؟
- چه تجربی از دیگر معتادان در حال بهبودی در مورد فرآیند به باور رسیدن شنیده‌ام؟ آیا هیچ یک از آنها را در زندگی خود امتحان کرده‌ام؟
- چه چیزهایی را باور دارم؟
- باور من از شروع بهبودیم چگونه رشد کرده؟

نیروی برتر از خودمان

هر یک از ما با سابقه‌ای از تجارب مختلف زندگی، بهبودی خود را آغاز می‌کنیم. این سابقه تا حد زیادی تعیین کننده نوع درک ما از نیروی برترمان خواهد بود. در این قدم لازم نیست که ما ایده مشخصی درباره ذات یا مشخصات نیروی برترمان داشته باشیم. این درک و فهمی است که بعداً به آن دست پیدا خواهیم کرد. درکی که ما از نیروی برترمان در قدم دو، بیشتر به آن نیاز داریم، درک و فهمی است که بتواند به ما کمک

کند. در این قدم ما نگران تعریف فلسفی و یا تز مشخصی از نیروی برتر نیستیم و فقط خواهان درکی هستیم که برای مان کار کند.

آیا این نیروی برتر باید تا چه حد قدرتمند باشد؟ جواب این سوال ساده است. بدون شک اعتیاد ما یک نیروی منفی و برتر از خودمان بود. اعتیاد ما را به طرف نداشتن سلامت عقل سوق داده بود و باعث گردیده بود که رفتارهای ما غیر از آن باشد که می‌خواستیم. حال به چیزی نیاز داریم که با این نیروی منفی به مبارزه برخیزد، نیرویی که حداقل به قدرتمندی اعتیادمان باشد.

- آیا من برای پذیرش نیرویی برتر از خود مشکل دارم؟
- بعضی از چیزهایی که قدرتمندتر از خودتان هستند را نام ببرید؟
- آیا یک نیروی برتر از خودم می‌تواند به من کمک کند تا پاک بمانم؟ چگونه؟
- آیا یک نیروی برتر از خودم می‌تواند به من کمک کند تا بهبود پیدا کنم؟ چگونه؟

بعضی از ما ممکن است یک ایده مشخص درباره ذات نیروی برترمان داشته باشیم، که هیچ ایرادی هم ندارد. در واقع قدم دوم، قدمی است که اگر ما تا کنون ایده مشخصی در مورد نیروی برتر نداشته‌ایم، باید روی آن کار کرده و به آن دست پیدا کنیم. برای خیلی از معتادان راحت‌تر است که اول تشخیص دهند نیروی برتر آنها دارای چه مشخصه‌های نیست تا بخواهند مشخصات آن را برای خود تعیین کنند. در ضمن بررسی این موضوع که نیروی برتر قادر است چه کارهایی برای ما انجام دهد به ما کمک می‌کند تا بیشتر این نیرو را درک کنیم.

ما می‌توانیم برداشت‌های متفاوتی از نیروی برتر برای خود داشته باشیم، درک ما از نیروی برتر می‌تواند اصول روحانی یا نیروی موجود در انجمن NA باشد و یا یک راه مستقیم و درست و یا هر چیز دیگری که امکان‌پذیر باشد و برای ما کار کند. تا جایی که این نیرو مهربان، بخشنده و بزرگتر از خودمان باشد، مشکلی نیست. در واقع نیاز نیست که ما حتماً درکی از نیروی برتر داشته باشیم تا بتوانیم از آن نیرو برای پاک ماندن و بهبودی در خواست کمک کنیم.

- چه شواهدی دارم که نیروی برتر در زندگی من کار کرد دارد؟
- نیروی برتر من چه مشخصه‌هایی ندارد؟
- نیروی برتر من چه مشخصه‌هایی دارد؟

برگشت سلامت عقل

در کتاب چگونگی عملکرد برگشت سلامت عقل به این گونه تعریف شده: رسیدن به نقطه‌ای که دیگر اعتیاد و دیوانگی‌هایی که به همراه دارد زندگی ما را کنترل نکند. ما درمی‌یابیم که به همان‌گونه که از دست دادن جنبه فکری و حس تناسب نشان‌دهنده نداشتن سلامت عقل است، به همان نسبت روشن‌بینی و

داشتن حس تناسب و تعادل در تصمیم‌گیری شاهدهی بر برگشت سلامت عقل ما می‌باشد. ما در می‌یابیم که برای نوع رفتار و اعمال مان دارای حق انتخاب هستیم. کم کم بلوغ و عقلانیت لازم برای اینکه تمامی جوانب کار را قبل از عمل کردن بسنجیم پیدا خواهیم کرد.

طبیعتاً زندگی ما تغییر خواهد کرد. اکثر ما وقتی که زمان مصرف خود را با اوایل بهبودی، اوایل بهبودی را با زمانی که مدتی است در برنامه هستیم و همین‌طور اواسط بهبودی را با وقتی که مدت‌ها است در برنامه هستیم مقایسه می‌کنیم مشکلی برای تشخیص برگشت سلامت عقل مان نخواهیم داشت. این همه یک فرآیند است و نیاز به برگشت سلامت عقل در ما نیز نسبت به زمان متغیر می‌باشد.

وقتی که در برنامه تازه وارد هستیم، احتمالاً برگشت سلامت عقل برای ما به این معنی است که دیگر لازم نیست مصرف کنیم. زمانی که این اتفاق می‌افتد، مقداری از دیوانگی ما که رابطه مستقیم با مصرف مان دارد از بین خواهد رفت. ما از خلاف کردن برای دسترسی به مواد مخدر دست برمی‌داریم و دیگر خود را برای به دست آوردن و مصرف مواد مخدر در شرایط تحقیرآمیز قرار نمی‌دهیم.

اگر مدتی است که در حال بهبودی هستیم، ممکن است دریابیم که برای باور کردن اینکه یک نیروی برتر از خودمان می‌تواند به ما کمک کند تا پاک بمانیم مشکل نداشته باشیم، اما ممکن است هنوز ندانیم که برگشت سلامت عقل به غیر از پاک ماندن چه معنی و مفهومی برای ما دارد. خیلی مهم است که در همان حال که در بهبودی رشد می‌کنیم، درک ما از داشتن سلامت عقل نیز رشد کند.

- چند مثال به عنوان نمونه‌هایی از داشتن سلامت عقل بزنید؟
- چه تغییراتی در افکار و رفتار من نیاز است تا سلامت عقل به من باز گردد؟
- امروز در چه قسمت‌هایی از زندگی‌ام نیاز به سلامت عقل دارم؟
- برگشت سلامت عقل به چه دلیل یک فرآیند است؟
- کارکرد باقی قدم‌ها چگونه کمک خواهد کرد تا سلامت عقل به من باز گردد؟
- سلامت عقل چگونه در طول دوران بهبودی به من بازگشته است؟

بعضی از ما ممکن است انتظارات غیرواقعی از برگشتن سلامت عقل داشته باشیم. ممکن است فکر کنیم که ما دیگر هرگز عصبانی نخواهیم شد. یا اینکه به محض کارکردن این قدم رفتارمان کامل و بی‌عیب و نقص خواهد شد و دیگر با وسوسه، اغتشاش افکار و عدم تعادل در زندگی مشکل نخواهیم داشت. ممکن است این اوصاف کمی زیاده از حد و افراطی به نظر آیند. اما اگر از رشد شخصی‌مان در بهبودی ناراضی هستیم یا اینکه از مدت زمان طولانی که نیاز است تا سلامت عقل به ما بازگردد دلخوریم احتمالاً می‌توانیم یکی از این حالات را در خود تشخیص دهیم. اکثر ما دریافته‌ایم که اگر از انتظارات و توقعات خود در مورد پیشرفت بهبودی‌مان دست برداریم تا سر حد امکان به آرامش دست پیدا خواهیم کرد.

- من چه توقعاتی از برگشتن سلامت عقل دارم؟ آیا این توقعات واقع‌گرایانه هستند یا نه؟

- آیا توقعات واقع‌گرایانه من در مورد پیشرفت بهبودیم به واقعیت پیوسته یا نه؟ آیا درک می‌کنم که بهبودی در طول زمان اتفاق می‌افتد و نه یک شبهه؟
- اینکه ببینیم در شرایطی که قبلاً هرگز با آن به درستی و با موفقیت روبرو نشده‌ایم، اکنون می‌توانیم حتی برای یک بار از روی سلامت عقل عمل کنیم، نشانه‌ای از برگشت سلامت عقل است. آیا تجربه‌ای به این شکل در بهبودی خود داشته‌اید؟ آنها چه بودند؟

اصول روحانی

در قدم دوم ما روی روشن‌بینی، تمایل، ایمان، اعتماد و فروتنی تمرکز می‌کنیم. اصل روشن‌بینی که در قدم دوم پیدا می‌کنیم، بر اثر درک این مسئله است که به تنهایی نمی‌توانیم بهبود یابیم و به کمک احتیاج داریم. که توسط باور به این مسئله که کمک برای ما وجود دارد، تداوم پیدا می‌کند. مهم نیست که ما بدانیم این نیروی برتر چگونه می‌خواهد به ما کمک کند، مهم این است که فقط باور داشته باشیم که کمک او به ما ممکن است.

- چرا داشتن یک فکر بسته برای بهبودی من ضرر دارد؟
- امروز در زندگی چگونه از خود روشن‌بینی نشان می‌دهم؟
- زندگی من به چه طریق از زمان شروع بهبودی‌ام تغییر کرده؟ آیا باور دارم که تغییرات بیشتری هم امکان دارد؟

تمرین کردن اصل روحانی تمایل در قدم دوم ممکن است که خیلی ساده شروع شود. در ابتدا ممکن است که فقط به جلسات برویم و به مشارکت معتادان در حال بهبودی گوش کنیم و تجربه آنها را در مورد این قدم بشنویم. پس از آن سعی کنیم چیزهای را که شنیده‌ایم در بهبودی شخصی خود به کار گیریم و البته از راهنمایمان هم درخواست کمک می‌کنیم.

- من تمایل دارم چه کارهایی انجام دهم تا سلامت عقل به من بازگردد؟
- آیا کاری هست که من در گذشته به انجام آن تمایل نداشتم اما اکنون این تمایل را پیدا کرده باشم؟ آن کار چیست؟

ما نمی‌توانیم فقط بنشینیم و منتظر باشیم که ایمان نهفته در قدم دو را احساس کنیم. ما باید روی آن کار کنیم، یکی از پیشنهادهاتی که برای اکثر ما کار کرده، این است که تظاهر به داشتن ایمان کنیم، این به آن معنی نیست که با خود ناصداق باشیم و نیازی هم نیست که به راهنمای خود یا کس دیگری در مورد آن دروغ بگوئیم. ما این کار را به خاطر آن انجام نمی‌دهیم که به نظر خوب و با ایمان بیایم. تظاهر به ایمان فقط به این معنی است که به گونه‌ای زندگی کنیم مثل اینکه باور داریم آن چیز که آرزوی ما را داریم اتفاق خواهد افتاد و در قدم دو به این معنی است که به گونه‌ای زندگی کنیم مثل اینکه منتظر هستیم تا سلامت عقل هر آن به ما بازگردد. راههای متنوعی وجود دارد تا این راهکار را در زندگی شخصی خود بکار گیریم. اکثر اعضای ما

پیشنهاد می‌کنند که ما می‌توانیم با شرکت منظم در جلسات و گوش کردن به راهنمایان این فرآیند را شروع کنیم.

- من چه اعمالی انجام داده‌ام که نشانگر ایمان من است؟
- ایمان من چگونه رشد کرده است؟
- آیا قادر بوده‌ام انجام کاری را برنامه ریزی کنم و ایمان داشته باشم که اعتیادم بر سر راه آن مانع ایجاد نخواهد کرد؟

تمرین اصل روحانی اعتماد نیاز به غلبه بر ترس‌مان در مورد فرآیند برگشت سلامت عقل دارد. حتی اگر مدت کوتاهی است که پاک هستیم احتمالاً تجارب دردآوری را در رشدمان در بهبودی داشته‌ایم و ممکن است بترسیم که دردهای بیشتری در راه باشد. به نوعی هم این مسئله درست است. برای اینکه دردهای بیشتری در راه است اما هیچ یک از آنها بیش از حد تحمل ما نیست و نیاز نیست که آنها را به تنهایی تحمل کنیم. اگر ما اعتمادمان را به فرآیند بهبودی و به یک نیروی برتر از خودمان ارتقاء دهیم، می‌توانیم از این دوران دردآور در بهبودی‌مان عبور کنیم. ما می‌دانیم که در انتهای این دوران چیزی که منتظر ماست، بیش از یک شادی مصنوعی است بلکه یک تغییر بنیادین خواهد بود که زندگی ما را از لحاظ رضایت عمیق‌تر خواهد کرد.

- چه ترس‌های دارم که سد راه اعتماد من است؟
- چه کارهایی نیاز است انجام دهم تا از این ترس‌ها رها شوم؟
- چه اعمالی انجام می‌دهم که نشانگر اعتماد من به فرآیند بهبودی و یک نیروی برتر از خودم است؟

اصل فروتنی از تشخیص اینکه نیرویی برتر از خودمان وجود دارد سرچشمه می‌گیرد. برای ما دست برداشتن از اتکاء کردن به افکار خودمان و درخواست کمک یک مجادله بزرگ خواهد بود اما زمانی که موفق به انجام این کار شویم اصل روحانی فروتنی نهفته در این قدم را تمرین می‌کنیم.

- آیا امروز از یک نیروی برتر از خودم درخواست کمک کرده‌ام؟ چگونه؟
- آیا از راهنمایم کمک خواسته‌ام یا به جلسات رفته‌ام یا در دسترس دیگر معتادان در حال بهبودی بوده‌ام؟ نتایج آن چه بود؟

حرکت به جلو

وقتی که آماده می‌شویم تا به قدم سه برویم باید چند لحظه صبر کنیم و ببینیم که از کارکرد قدم دو چه به دست آورده‌ایم. اینکه پس از کارکردن هر قدم درک خود از آن قدم را بر روی کاغذ بیاوریم کمک می‌کند تا بهتر اصول روحانی نهفته در آن قدم برای ما جا بیفتد.

- انجام چه اعمالی می‌تواند به من در فرآیند به باور رسیدن کمک کند؟

- من چه اعمالی انجام می‌دهم تا بر توقعات غیر واقعی خود در مورد پیدا کردن سلامت عقل غلبه کنم؟
- درک من از قدم دو چیست؟
- دانش و تجربه من چگونه بر کار کردن این قدم اثر گذاشت؟

وقتی که برای شروع قدم سه آماده می‌شویم، احساس امید در ما به وجود می‌آید. حتی اگر در بهبودی جدید نباشیم باز هم وقتی شروع به کار کرد قدم‌ها می‌کنیم، این آگاهی که در بهبودی رشد و تغییر نه تنها ممکن بلکه غیر قابل اجتناب است را قوت می‌بخشیم. ما می‌بینیم که امکان رهایی از عدم سلامت عقلی که اخیراً به واسطه اعتیادمان با آن دست به گریبان بوده‌ایم وجود دارد. احتمالاً همه ما تا به این جا حدی از رهایی را تجربه کرده‌ایم و از این جا به بعد شروع می‌کنیم تا از کورکورانه به سوی دیوانگی رفتن دست برداریم. ما نداشتن سلامت عقل خود را کشف کردیم و شروع به اعتماد کردن به یک نیروی برتر از خودمان نمودیم تا به ما کمک کند که دیگر مجبور نباشیم در این راه قدم برداریم. کم کم از تصورات باطل خود رهایی پیدا می‌کنیم و دیگر نیاز نداریم که اعتیادمان را به عنوان یک راز نگه داریم و یا خود را منزوی کنیم تا کسی به عدم سلامت عقل ما پی نبرد. ما دیده‌ایم که برنامه برای دیگران چگونه کار کرده و درک می‌کنیم که برای ما نیز کار خواهد کرد. از طریق ایمان نوپای خود تمایل پیدا می‌کنیم که اقدام نمائیم و قدم سوم را کار کنیم.



**" ما تصمیم گرفتیم که اراده و
زندگیمان را به مراقبت خداوند،
بدان گونه که او را درک
می کردیم ، بسپاریم ."**

قدم سه



قدم یک و قدم دو را با راهنمای خود کار کرده‌ایم - تسلیم شدیم و تمایل خود برای بکارگیری راه‌های جدید را نشان دادیم. که این‌ها باعث بوجود آمدن امید در ما شد. اما اگر این امید را سریع به عمل تبدیل نکنیم. از بین خواهد رفت و ما دوباره به سر جای اول خود باز خواهیم گشت. اقدام لازم کارکرد قدم سوم است.

اقدام اصلی در قدم سوم تصمیم‌گیری است. حتی فکر کردن به این تصمیم‌گیری ممکن است باعث وحشت ما شود، بخصوص وقتی که در مورد تصمیمی که می‌خواهیم بگیریم تعمق می‌کنیم. تصمیم گرفتن، حال هر تصمیمی که باشد کاریست که اکثر ما مدتهاست که انجام نداده‌ایم. برای ما همیشه تصمیم گرفته شده است - توسط اعتیادمان، توسط مقامات یا طبق قرار و قرارداد - زیرا ما هیچ‌وقت نمی‌خواستیم مسئولیت تصمیم گرفتن برای خود را بپذیریم. وقتی به اینها مفهوم واگذاری اراده و زندگی‌مان به نیروی که در این مرحله درک درستی از آن نداریم را اضافه کنیم. ممکن است احساس کنیم که این همه خارج از توان ما است و بخواهیم به دنبال راه ساده‌تر و میان‌بر جهت کار کردن برنامه بگردیم. این افکار خطرناک است زیرا وقتی که بخواهیم میان‌بر بزنیم در اصل برای بهبودی خود کم گذاشته‌ایم.

تصمیم‌گیری در قدم سوم ممکن است آنقدر بزرگ باشد که نتوانیم آنرا به یکباره انجام دهیم. ترس ما از قدم سوم و افکار خطرناکی که این ترس ما را بدان سوق می‌دهد را می‌توان از طریق قسمت کردن این قدم به بخش‌های کوچک‌تر تخفیف داد. قدم سوم فقط بخش دیگری در راه بهبودی از اعتیاد است. تصمیم گرفتن در قدم سوم لزوماً به این معنا نیست که باید به یک‌باره همه چیز را در زندگی‌مان کاملاً تغییر دهیم. تغییرات بنیادی در زندگی ما به آهستگی از طریق کارکردن بر روی بهبودی‌مان اتفاق می‌افتد، که این تغییرات همگی نیاز به حضور و فعالیت ما دارند. ما نباید ترس داشته باشیم که این قدم برای ما کاری خواهد کرد که ممکن است ما هنوز برای آن آماده نباشیم یا آنرا نپسندیم.

مسئله قابل توجه در این قدم اینست که به ما پیشنهاد می‌کند که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوندی که خود درک می‌کنیم بسپاریم. این کلمات بسیار مهم هستند. از طریق کار کردن قدم سوم ما اجازه می‌دهیم که کسی یا چیزی ما را حمایت کند، نه این‌که ما را کنترل کند یا زندگی را به جای ما بچرخاند. این قدم نمی‌گوید که ما باید به آدمکی بدون فکر تبدیل شویم و توانی برای زندگی کردن نداشته باشیم و در ضمن به آن عده از ما که مسئولیت نپذیرفتن برایشان جذاب است اجازه نمی‌دهد که در این مقوله افراط کنیم. به جای همه این‌ها ما فقط یک تصمیم ساده می‌گیریم که مسیرمان را عوض کنیم و از جنگیدن و مقاومت در برابر اتفاقات و رویدادهای طبیعی و منطقی که در زندگی‌مان رخ می‌دهد دست برداریم و خودمان را برای اینکه باعث روی دادن اتفاقات و یا تغییر آنها به شکل دلخواه خود شویم خسته نکنیم و از این فکر که ما مسئول جهان هستیم دست برداریم. ما می‌پذیریم که نیرویی برتر از خودمان خیلی بهتر می‌تواند از اراده و زندگی ما مراقبت کند تا خودمان. ما در فرآیند روحانی بهبودی از طریق تعمق در اینکه درک شخصی ما از کلمه خداوند چیست پیشرفت می‌کنیم.

در این قدم هر یک از ما باید به نتیجه‌ای در مورد اینکه خداوند برای ما به چه معنایی است برسیم. درک ما حتماً نباید کامل و یا پیچیده باشد. نیاز نیست که حتماً مشابه درک شخص دیگری باشد. ممکن است ببینیم که به جای اینکه بدانیم خداوند چه شاخصه‌هایی از نظر ما دارد بیشتر می‌دانیم که خداوند چه شاخصه‌هایی ندارد، که این مسئله مشکلی نیست و ایرادی ندارد. تنها مسئله ضروری این است که جستجو و کاوشی را آغاز کنیم تا درک ما در حالیکه بهبودی‌مان ادامه دارد، عمیق‌تر شود. هر قدر در بهبودی رشد کنیم، فهم ما از خداوند نیز رشد می‌کند. کارکرد قدم سوم به ما کمک می‌کند تا دریابیم که چه چیزی برای ما بهتر کار می‌کند.

تصمیم‌گیری

همان‌طور که قبلاً گفتیم، اغلب ما ممکن است از فکر اینکه باید یک تصمیم بزرگ بگیریم مرعوب شویم. ممکن است احساس ترس و دستپاچگی کنیم و یا از نتایج و تعهداتی که به‌همراه خواهد داشت بهراسیم. شاید فکر کنیم که این تصمیم‌گیری اقدامی برای یک‌بار و همیشه است و بترسیم از اینکه آنرا درست انجام ندهیم یا فرصت تکرار آنرا نداشته باشیم. اما تصمیم به سپردن اراده و زندگی‌مان به مراقبت خداوندی که خود درک می‌کنیم تصمیمی است که بارها و در صورت نیاز هر روز آنرا تکرار می‌کنیم. در واقع به احتمال زیاد به این نتیجه خواهیم رسید که باید این تصمیم را دائماً تجدید کنیم، و گرنه خوشنودی از خود بهبودی ما را به مخاطره می‌اندازد.

لازم است که قلباً و روحاً این تصمیم را بگیریم. اگر چه لغت تصمیم این عمل را بعنوان اتفاقی که در فکر ما روی می‌دهد تداعی می‌کند اما باید بدانیم که برای ما اقدام و عمل نیز مورد نیاز است تا این تصمیم ما باطنی و در حد سلولی باشد.

- چرا تصمیم‌گیری در این قدم محور اصلی است؟
- آیا می‌توانم این تصمیم را فقط برای امروز بگیرم؟ آیا ترس یا بهانه‌ای در مورد آن دارم؟ آنها چه هستند؟
- باید بدانیم که تصمیم گرفتن بدون اینکه با عمل همراه باشد بی‌معنی است. برای مثال، ما نمی‌توانیم یک روز صبح تصمیم بگیریم که به جا یا محلی برویم ولی در خانه بنشینیم و تا شب خارج نشویم. چون این کار تصمیم ما را بی‌معنی می‌کند و آنرا تا حد یک فکر تصادفی پایین می‌آورد.
- چه عملی جهت اجرای تصمیم خود انجام داده‌ام؟
- برای سپردن چه قسمت‌هایی از زندگی‌م مشکل دارم؟ چرا مهم است که بهر حال آنها را به خداوندی که خود درک می‌کنم، بسپارم؟

اراده شخصی

قدم سوم بسیار حساس و مهم است چون ما همگی مدت‌ها طبق اراده خود عمل کرده‌ایم و از داشتن حق انتخاب و حق تصمیم‌گیری سوء استفاده کرده‌ایم. اراده شخصی دقیقاً به چه معنا است؟ بعضی مواقع به معنی کنار کشیدن و انزوای کامل است. که باعث می‌شود ما در زندگی کاملاً مجذوب خود و تنها باشیم. بعضی مواقع اراده شخصی باعث می‌شود که ما هرگونه ملاحظه و مراعاتی را کنار گذاشته و فقط به دنبال خواسته خود باشیم. احساسات و نیازهای دیگران را نادیده می‌گیریم و با تمام قدرت هرکس که بخواهد این حق ما که هر کار بخواهیم می‌توانیم انجام دهیم را زیر سوال ببرد زیر پا له خواهیم کرد. ما به مانند طوفان و تند بادی بی‌رحم به زندگی افراد خانواده، دوستان و حتی غریبه‌ها تازیه می‌زنیم و کاملاً از خرابی که در پشت سر باقی می‌گذاریم، نا آگاه هستیم. اگر شرایط طبق دلخواه ما نباشد سعی می‌کنیم به هر نحو ممکن آن را بگونه ای تغییر دهیم تا به اهداف خود برسیم. حاضریم به هر قیمتی به خواسته خود برسیم. چنان سرگرم تعقیب افکار و خواسته‌های آنی و اجباری خود هستیم که کاملاً رابطه ما با وجدان‌مان و نیروی برتر قطع می‌گردد. برای کار کردن این قدم نیاز است که هر یک از ما راه‌های را که از آن طریق طبق اراده شخصی خود عمل کرده‌ایم را تشخیص دهیم.

- من چگونه طبق اراده شخصی خود عمل کرده‌ام؟ انگیزه‌هایم چه بودند؟
- عمل از روی اراده شخصی چگونه بر روی زندگی من اثر گذاشته است؟
- اراده شخصی من چگونه بر دیگران اثر گذاشته است؟

سپردن اراده شخصی به این معنی نیست که هدف‌های‌مان را پی‌گیری نکنیم یا سعی در تغییر خود یا محیط اطراف‌مان ننمائیم. یا به این معنی نیست که منفعلانه هر بی‌عدالتی را درحق خود یا کسانی که مسئولیت‌شان با ما است را بپذیریم. لازم است که بین اراده شخصی مخرب با رفتار سازنده تفاوت قائل شویم.

- آیا پی‌گیری اهدافم باعث صدمه به دیگران می‌شود؟ چگونه؟
- آیا در پی‌گیری خواسته‌های خود، امکان دارد بصورتی عمل کنم که نتیجه معکوس برای خودم یا دیگران داشته باشد؟ توضیح دهید.
- آیا هیچ‌وقت برای رسیدن به هدفی مجبور به مصالحه یا سازش در مورد اصول گردیده‌ام؟ (برای مثال: مجبور شوم که ناصداق؟ بی‌رحم؟ یا بی‌وفا باشم؟)

اگر در برنامه جدید هستیم و تازه شروع به کار کرد قدم سوم کرده‌ایم، احتمال دارد گیج شویم که خواست و اراده خداوند برای ما چیست و فکر کنیم که این قدم از ما می‌خواهد که آن‌را پیدا کنیم. در حقیقت ما قبل از قدم یازده رسماً توجه خود را بر روی آگاهی از خواست نیروی برتر متمرکز نمی‌کنیم اما فرآیندی که ما را بدان سو رهنمون می‌سازد را از قدم سوم آغاز می‌کنیم.

خواست خدا برای ما، چیزی است که ما به تدریج از طریق کار کردن قدم‌ها به آن پی می‌بریم. اما فعلاً می‌توانیم به نتایج ساده‌ای درباره خواست خدا که برای ما کاربرد داشته باشد بسنده کنیم. این خواست نیروی برتر است که پاک بمانیم. خواست خدا برای ما انجام کارهای است که کمک می‌کند تا پاک بمانیم مانند رفتن به جلسات یا تماس منظم با راهنمای خود.

- توضیح دهید چه زمان‌هایی نیروی اراده خودتان جهت انجام کاری کافی نبوده. (مثلاً با نیروی اراده خودم نمی‌توانستم پاک بمانم)
- تفاوت بین نیروی اراده من با نیروی اراده خداوند چیست؟

بعضی مواقع در بهبودی ممکن است ببینیم که ناخودآگاه به جای اینکه سعی کنیم خواست خود را با اراده خداوند منطبق کنیم داریم آنرا با اراده شخصی خود منطبق می‌نمائیم. این اتفاق آنقدر آهسته و نامحسوس رخ می‌دهد که ما به سختی ممکن است متوجه آن شویم. به نظر می‌رسد که وقتی اوضاع بر وفق مراد است ما در برابر اراده شخصی خود ضربه‌پذیرتر هستیم. ما از حد و مرز دنبال کردن اهدافمان با فروتنی و صداقت عبور می‌کنیم و براحتی وارد وادی سؤاستفاده و رسیدن به نتایج تحمیلی خود می‌شویم. می‌بینیم که در بحث با اشخاص برای مجاب کردن آنها زیاده‌روی می‌کنیم و بر روی نظر خود پافشاری می‌نمائیم. یا می‌بینیم به چیزی زیاده از حد چسبیده‌ایم. به یک‌باره متوجه می‌شویم که مدت‌ها است با راهنما خود تماس نگرفته‌ایم. اگر درست به درون خود گوش کنیم، احساس ناراحت کننده‌ای که از بهبودی فاصله گرفته‌ایم به سراغمان خواهد آمد.

- آیا در بهبودی زمان‌های بوده که احساس کنم که اراده و زندگی‌مان به دست خود گرفته‌ام؟ چه چیز باعث هشدار به من شد؟ چه اقدامی کردم تا خود را دوباره به قدم سوم متعهد کنم؟

خداوند بدانگونه که او را درک می‌کنیم

قبل از اینکه عمیقاً در فرآیند سپردن اراده و زندگی‌مان به خداوندی که خود درک می‌کنیم، پیشروی کنیم، بایست بر روی غلبه کردن به اعتقادات منفی یا مفاهیم نادرستی که از لغت "خداوند" داریم، کار کنیم.

- آیا لغت "خداوند" یا حتی مفهوم آن باعث ناراحتی من می‌شود؟ منبع این ناراحتی چیست؟
- آیا هرگز اعتقاد داشته‌ام که خدا باعث اتفاقات وحشتناک برای من شده یا اینکه مرا تنبیه می‌کند؟ آنها چه بوده‌اند؟

کتاب پایه پیشنهاد می‌کند که درکی از نیروی برتر برای خود برگزینیم که بامحبت، مهربان، و بزرگ‌تر از خودمان باشد. این دستورالعمل ساده می‌تواند هر تعداد درک مختلفی که از خداوند در انجمن وجود دارد را شامل گردد و کسی را حذف نکند. اگر درک ما از "خداوند" همان نیروی حاضر در برنامه باشد، این

دستورالعمل صدق می کند. اگر درک ما از "خداوند" همان اصول روحانی برنامه باشد، این دستورالعمل کار می کند. اگر درک ما از "خداوند" نیرویی شخصی یا یک موجود باشد که می توانیم با او ارتباط برقرار کنیم، باز هم این دستورالعمل صدق می کند. ضروری است که ما شروع به تفحص کرده و درکمان را ارتقاء دهیم. راهنمای مان می تواند در این فرآیند به ما کمک زیادی بکند.

- درک من امروز از نیروی برتر از خود چیست؟
- نیروی برتر من چگونه در زندگی کار می کند؟

خیلی مهم است که ما دریابیم نیروی برترمان چه مفهومی برایمان دارد اما مهم تر این است که با آن نیرو ارتباط برقرار کنیم. این کار را می توان از راههای مختلف انجام داد. اول از همه نیاز است که به نوعی با این نیروی برتر ارتباط داشته باشیم. بعضی از ما اسم این کار را دعا می گذاریم و بعضی دیگر آنرا چیز دیگری می نامیم. نیاز نیست که این ارتباط حتما رسمی یا حتی لغوی باشد.

دوم اینکه، ما بایست باز باشیم و اجازه دهیم نیروی برترمان نیز با ما ارتباط برقرار کند. این کار را می توان از طریق توجه کردن به احساساتمان، عکس العملهای مان، و اتفاقاتی که در درون یا اطرافمان رخ می دهد، انجام داد. یا ممکن است طریقه شخصی برای وصل شدن به نیروی برتر از خودمان داشته باشیم. ممکن است نیروی برترمان از طریق اعضا دیگر NA با ما صحبت کند یا به ما کمک کند که راه درست را ببینیم.

سوم اینکه، لازم است ما به خود اجازه دهیم تا نسبت به خداوندی که خود درک می کنیم، احساس داشته باشیم. ما ممکن است عصبانی شویم ممکن است عاشق شویم ممکن است بترسیم ممکن است سپاس گزار باشیم. ایرادی ندارد که کل احساسات بشری را با نیروی برترمان درمیان بگذاریم. این به ما کمک می کند تا با نیروی که به آن اتکاء کرده ایم احساس نزدیکی بیشتر کنیم و به آن اعتماد نمائیم.

- با نیروی برتر چگونه رابطه برقرار می کنم؟
- نیروی برتر چگونه با من رابطه برقرار می کند؟
- چه احساسی نسبت به نیروی برتر دارم؟

خیلی از ما وقتی که برای مدتی پاک می مانیم بر روی ارتقاء درکمان از نیروی برتر از خود کار می کنیم. رشد درک ما نشان گر تجربه ما است. ما به بلوغی در درک خود از خداوند می رسیم که به ما صلح و آرامش می بخشد. به نیروی برترمان اعتماد می کنیم و نسبت به زندگی خوشبین هستیم. احساس خواهیم کرد زندگی ما توسط چیزی وراء فهم ما لمس گردیده و ما به خاطر این مسئله خوشنود و شکرگزار هستیم.

به یکباره اتفاقی رخ خواهد داد که همه اعتقادات ما نسبت به نیروی برترمان را به چالش می کشد یا ما را نسبت به اصل وجود این نیرو در کل مشکوک و دودل می سازد. این اتفاق ممکن است مرگ عزیزی یا یک

بی عدالتی یا از دست دادن چیزی باشد. هر اتفاقی که باشد در ما احساسی به وجود می‌آورد مثل اینکه لگدی در شکم ما خورده و ما از درک آن عاجزیم.

اگر چه ما از روی غریزه خود را کنار می‌کشیم ولی در این‌گونه موارد ما بیشتر از همیشه به نیروی برتر احتیاج داریم. درک ما از نیروی برتر در آستانه تغییرات اساسی قرار می‌گیرد. نیاز است که ما دائم دست کمک به سوی نیروی برتر دراز کنیم و از او درخواست کنیم که اگر امکان درک دلیل آن اتفاق وجود ندارد حداقل قدرت پذیرش آن را به ما بدهد. لازم است که از او درخواست نیروی ادامه دادن را بکنیم. به تدریج دوباره رابطه خود را با نیروی برتر برقرار خواهیم کرد اما احتمالاً با شرایطی جدید.

- آیا به خاطر تغییراتی که در اعتقاداتم در مورد ماهیت نیروی برتر رخ می‌دهد با خود در حال کشمکش هستیم؟ توضیح دهید.
- آیا فهم کنونی من از نیروی برتر هنوز هم برایم کار می‌کند؟ به چه تغییراتی ممکن است نیاز داشته باشد؟

به همان نسبت که درک ما از نیروی برتر رشد می‌کند و تغییر می‌یابد درمی‌یابیم که نسبت به اتفاقات زندگی عکس‌العمل‌های متفاوتی نشان می‌دهیم. ممکن است ببینیم با اتفاقات و شرایطی که در گذشته باعث ترس و دلهره ما می‌گردید با شهامت روبرو می‌شویم. ممکن است با محرومیت‌های که داریم خیلی بهتر و متین‌تر کنار بیائیم. ممکن است دریابیم که قادر هستیم قبل از اینکه دست به کار یا عملی بزنیم می‌توانیم تأمل کرده و فکر کنیم. احتمالاً آرام‌تر هستیم، کمتر از روی اجبار تصمیم می‌گیریم و بهتر می‌توانیم آینده‌نگر باشیم.

سپردن (واگذاری)

ترتیبی که ما از آن طریق آماده می‌شویم تا اراده و زندگی‌مان را به خداوندی که خود درک می‌کنیم تسلیم کنیم بسیار مهم است. اکثر ما درمی‌یابیم ترتیبی که در قدم سوم مطرح شده را حفظ می‌کنیم: اول اراده خود را به او سپرده‌ایم و بعد کم‌کم در طول مدت زندگی‌مان را. به نظر می‌آید که راحت‌تر می‌توانیم طبیعت مخرب اراده شخصی خود را تشخیص دهیم و نیاز به سپردن آن را درک نمائیم قسمت مشکل‌تر درک نیاز به سپردن زندگی و فرآیند تسلیم کردن آن است.

برای اینکه راحت‌تر بتوانیم به نیروی برتر خود اجازه دهیم تا مراقب زندگی‌مان باشد نیاز داریم تا اعتماد خود را بسط و توسعه دهیم. ممکن است برای سپردن اعتیادمان مشکلی نداشته باشیم اما بخواهیم کنترل باقی زندگی‌مان را در دست خود نگه داریم. ممکن است به نیروی برتر اعتماد کنیم تا مسائل کاری خود را به او بسپاریم اما اعتماد نکنیم که روابطمان را به او بسپاریم. ممکن است به نیروی برتر اعتماد کنیم که همسرمان را به او بسپاریم ولی اعتماد نکنیم که فرزندمان را به او بسپاریم. ممکن است به نیروی برتر اعتماد کنیم که سلامتی‌مان را به او بسپاریم اما مسائل مالی خود را نه. اکثر ما برای رها کردن کامل مشکل داریم. ما

فکر می‌کنیم می‌توانیم به نیروی برتر خود اعتماد کنیم تا قسمت‌های خاصی از زندگی‌مان را به او بسپاریم، اما به محض اینکه ترس بر ما غالب شود یا مسائل به دلخواه ما پیش نرود فوری کنترل را دوباره به دست خود می‌گیریم. لازم است که ما پیشرفت خود در این فرآیند را بررسی کنیم.

- مفهوم مراقبت برای من چه می‌باشد؟
- سپردن اراده و زندگی به خداوندی که خود درک می‌کنم برای من چه مفهومی دارد؟
- زندگی من به چه شکل ممکن است تغییر کند اگر که تصمیم بگیرم آنرا به نیروی برتر بسپارم؟
- چگونه به نیروی برتر اجازه می‌دهم تا در زندگی من تاثیر گذارد؟
- نیروی برتر چگونه مراقب اراده و زندگی من است؟
- آیا مواقعی بوده که من قادر نبوده‌ام از سر راه خداوند کنار روم و برای نتیجه کاری به او اعتماد کنم؟ توضیح دهید.
- آیا مواقعی بوده که قادر بوده‌ام رها کنم و نتیجه کار را به او بسپارم؟ توضیح دهید.

جهت سپردن اراده و زندگی‌مان به نیروی برتر ما باید یک رشته کارها را انجام دهیم. اکثر ما دریافته‌ایم که بهتر است بطور مداوم این تصمیم را رسماً تجدید کنیم. ممکن است که ما بخواهیم از این جمله کتاب پایه که می‌گوید "اراده و زندگی را به تو می‌سپارم مرا در بهبودیم راهنمایی کن و به من نشان بده که چگونه زندگی کنم" استفاده کنیم. این جمله می‌تواند خلاصه درک خیلی از ما از مفهوم قدم سوم باشد. اگر چه ما بطور حتم آزادیم که لغات خاص خود را استفاده کنیم یا راه دیگری جهت اقدام انتخاب کنیم. اکثر ما اعتقاد داریم هر روزی که از مصرف پرهیز می‌کنیم یا پیشنهاد راهنمای‌مان را می‌پذیریم در واقع جهت به عمل در آوردن تصمیم خود برای سپردن اراده و زندگی‌مان به نیروی برتر اقدام کرده‌ایم.

- چگونه برای سپردن عمل می‌کنم؟ آیا از لغات خاصی بطور منظم استفاده می‌کنم؟ آنها چه هستند؟

اصول روحانی

با توجه به ذات روحانی قدم سوم، ما در ابتدا بر روی تسلیم و تمایل تمرکز می‌کنیم. پس از آن می‌بینیم که امید چگونه به ایمان و اعتماد تبدیل می‌گردد و در نهایت متوجه می‌شویم که اصل روحانی تعهد چگونه به قدم سوم گره خورده است.

برای ما وقتی که همه چیز همان‌گونه که می‌خواهیم پیش می‌رود تمرین اصل روحانی تسلیم آسان است. در واقع وقتی که همه چیز به نرمی و خوبی پیش می‌رود. احتمالاً این باور که همه چیز تحت اختیار و کنترل ماست و به تمرین اصل تسلیم نیز نیاز نداریم. برای‌مان پیش می‌آید. زنده نگه داشتن اصل روحانی تسلیم و واگذاری به مراقبت خداوند به آن‌گونه که او را درک می‌کنیم در روح و فکرمان برای ما ضروری است، حتی وقتی که همه چیز خوب و درست پیش می‌رود.

- چه کارهای جهت تقویت و تحکیم، تصمیمی که برای سپردن اراده و زندگی‌ام به مراقبت نیروی برتر گرفته‌ام، انجام می‌دهم؟
- قدم سوم چگونه به من کمک می‌کند تا اصل تسلیم که در قدم یک و دو تمرین کرده‌ام را تقویت کنم و توسعه دهم؟

ما معمولاً بیشترین تمایل را پس از تسلیم شدن تجربه می‌کنیم. تمایل اغلب به دنبال احساس یاس یا درگیری برای کنترل نیز بوجود می‌آید. اگر چه ما می‌توانیم اصل روحانی تمایل را قبل از اینکه به آن نیاز پیدا کنیم تمرین نمائیم تا در حد امکان از تجربه دردهای غیر لازم اجتناب کنیم.

- تا کنون به چه راه‌هایی، تمایل خود را در دوران بهبودی نشان داده‌ام؟
- آیا در بهبودی خود بر علیه چیزی می‌جنگم؟ فکر می‌کنم چه اتفاقی بیفتد اگر تمایل پیدا کنم که بگذارم بهبودی بر آن قسمت از زندگی مستولی شود؟

پیشرفتی روحانی از امید به سوی ایمان و اعتماد در قدم سوم وجود دارد. ما با امیدی که توسط قدم دو برای مان به وجود آمده قدم سوم را شروع کردیم. امید از این آگاهی و دانش که زندگی ما سرشار از امکانات و احتمالات است و هیچ چیز یقین و ابدی در آن وجود ندارد. و توسط اولین نجواها و پیش‌بینی‌های حاکی از آن که ما نیز می‌توانیم به آرزوهای نهفته در قلب خود دست پیدا کنیم به وجود می‌آید. شک و دو دلی ما در فرآیند تبدیل امید به ایمان از بین می‌رود. ایمان ما را به سوی عمل سوق می‌دهد ما در واقع کارهایی را که افرادی که به آنها ایمان داریم به ما می‌گویند انجام می‌دهیم تا به آن چیزهای که می‌خواهیم دست پیدا کنیم. در قدم سوم ایمان ظرفیت لازم برای تصمیم گرفتن و عملی ساختن آن را به ما می‌دهد. اعتماد نیز پس از اینکه ایمان را به کارگرفتن شروع به اجرای نقش می‌کند. احتمالاً پیشرفت زیادی در راه رسیدن به اهداف خود داشته‌ایم و حالا برای ما مشهود است که ما می‌توانیم از طریق عمل مثبت و سازنده بر روی زندگی خود تاثیر بگذاریم.

- چگونه امید، ایمان و اعتماد در زندگی من تبدیل به نیروهای مثبت گردیده‌اند؟
- چه اعمال بیشتری می‌توانم انجام دهم تا اصول روحانی امید، ایمان، و اعتماد را در بهبودی خود بکار گیرم؟
- چه مشهودات و مدارکی دارم که دیگر می‌توانم با دلگرمی به بهبودی خود اعتماد کنم؟

اصل تعهد اوج فرآیند روحانی در قدم سوم است. تصمیم گرفتن برای واگذاری و سپردن به خداوند و تکرار و تکرار این تصمیم به دفعات حتی اگر به نظر آید که اتفاق مثبتی رخ نمی‌دهد مفهوم کلی این قدم است. ما می‌توانیم اصل روحانی تعهد را با تایید و تکرار تصمیم خود به صورت مداوم و منظم و به عمل در آوردن آن، که به تصمیم ما معنا و مفهوم می‌بخشد، تمرین کنیم. برای مثال باقی قدم‌ها را کار کنیم.

- اخیراً چه کاری کرده‌ام که نشان دهنده تعهد من به بهبودی و به کارگیری برنامه باشد؟ (برای مثال: آیا پست خدماتی در NA قبول کرده‌ام؟ آیا موافقت کرده‌ام که راهنمای دیگر معتادان در حال بهبودی باشم؟ آیا به رفتن جلسات علیرغم هرگونه احساسی که داشته‌ام، ادامه داده‌ام؟ آیا به کار کردن با راهنمای خود حتی اگر او حقیقت تلخی را به من گفته باشد یا راهکاری را به من پیشنهاد کرده باشد که مورد پسند من نبوده ادامه داده‌ام؟ آیا راهکار او را انجام داده‌ام؟)

حرکت به جلو

در حالیکه آماده می‌شویم تا به قدم چهارم برویم باید نگاهی به آنچه در قدم سوم به دست آورده‌ایم داشته باشیم. نوشتن درباره درک خود از هر قدم قبل از اینکه به قدم بعدی برویم به ما کمک می‌کند تا اصول روحانی مربوط به آن قدم را بهتر و در حد سلولی درک کنیم.

- آیا هیچ بهانه و دستاویزی برای عدم تصمیم‌گیری جهت واگذاری و سپردن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوند دارم؟
- آیا احساس می‌کنم که اکنون آماده هستم تا به او بسپارم؟
- چگونه تسلیم در قدم یک به من در قدم سوم کمک می‌کند؟
- چه اعمالی را در نظر دارم که جهت به کار گرفتن تصمیم خود به اجرا در آورم؟ کار کردن باقی قدم‌ها چگونه در این مقوله می‌گنجد؟

ما کار خود در قدم سوم را با افزایش احساس آزادی خود به پایان می‌بریم. اگر این قدم را دقیق و کامل کار کرده باشیم عمیقاً از درک این موضوع که دنیا بدون دخالت ما هم به خوبی به کار خود ادامه خواهد داد تسلی می‌یابیم. مسئولیت گرداندن و اجرا همه کارها یک وزنه بسیار سنگین است و ما خوشحال هستیم که توانسته‌ایم این بار را به زمین بگذاریم. ما از اینکه خداوندی مهربان از اراده و زندگی ما مراقبت می‌کند و از راههای مختلف به ما نشان می‌دهد که در راه درستی قرار داریم احساس آسایش می‌نمائیم. ما به حقیقت و ذات افکار و ایده‌های قدیمی خود پی برده‌ایم و حال تمایل داریم که از آنها دست برداریم و اجازه دهیم تا زندگی‌مان تغییر کند. حتی ممکن است دریابیم که تمایل داریم ریسک کنیم و کارهای انجام دهیم که هیچ وقت شهادت انجام آنها را نداشته‌ایم، چون از اینکه نیروی برتر، از ما مراقبت می‌کند، احساس اطمینان و امنیت می‌کنیم.

بعضی از مردم قبل از اینکه تصمیم مهمی بگیرند درنگ کرده و از روحانیت خود قوت قلب می‌گیرند. ما به منبع نیروی خود مراجعه می‌کنیم، و از نیروی برتر از خودمان دعوت می‌کنیم تا در زندگی ما کار کند و وقتی که مطمئن می‌شویم در راه درست قرار داریم به جلو حرکت می‌کنیم. حال نیاز است که ما یک قدم دیگر در راه بهبودی برداریم، کاری که تصمیم قدم سوم ما را به واقعیت در می‌آورد. حال زمان آن است که یک ترازنامه اخلاقی جستجوگرانه و بی باکانه تهیه کنیم.



**" ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه
و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم."**

قدم چهار



اکثر ما چون می‌خواستیم مصرف مواد مخدر را قطع کنیم به معتادان گمنام آمدم. ما احتمالاً درباره اینکه با آمدن به NA در حال شروع چه کاری هستیم و یا در آستانه آغاز یک برنامه بهبودی هستیم زیاد فکر نکرده بودیم. اما اگر تاکنون به دست‌آوردهای این برنامه توجه نکرده‌اید شاید الان وقت آن باشد که تأمل کرده و در این باره فکر کنید.

ابتدا باید از خود پرسیم که از بهبودی چه توقعی داریم. اکثر ما به این سوال این‌گونه پاسخ می‌دهیم که ما فقط خواهان آسایش، نشاط و آرامش هستیم یا فقط می‌خواهیم که بتوانیم خودمان را دوست داشته باشیم. اما چگونه می‌توانیم خود را دوست داشته باشیم وقتی که حتی نمی‌دانیم که کی هستیم؟

قدم چهارم ابزار لازم جهت شناخت خود، و اطلاعات مورد نیاز برای دوست داشتن خود را به ما می‌دهد. همین‌طور چیزهای دیگری که ما از برنامه توقع داریم مانند آسایش، نشاط، و آرامش.

قدم چهارم به وجود آورنده دوره جدیدی در بهبودی ما است. از قدم چهارم تا قدم نهم را می‌توان فرآیندی در درون یک فرآیند نامید. ما از اطلاعاتی که در قدم چهارم به دست می‌آوریم برای کار کردن قدم‌های پنجم، ششم، هفتم، هشتم، و نهم استفاده می‌کنیم. این فرآیند قرار است که بارها و بارها در بهبودی ما تکرار شود.

مثالی برای این فرآیند هست که بسیار مناسب می‌باشد. ما همانند یک پیاز هستیم و هر بار که قدم چهارم را کار می‌کنیم یک لایه پوست را از خود دور می‌نمائیم و به مغز و اصل خود نزدیک‌تر می‌شویم. هر یک از لایه‌های پوست پیاز نشان‌گر یک لایه از انکار، بیماری اعتیاد، نواقص شخصیتی و خساراتی است که به بار آورده‌ایم. مغز پیاز نشانگر روح سالم و نابی است که در اعماق وجود همه ما موجود می‌باشد. هدف ما در بهبودی رسیدن به بیداری روحانی است و با شروع این فرآیند به آن نزدیک می‌شویم. هر بار که این راه را طی می‌کنیم روح ما بیدارتر می‌شود.

قدم چهارم روشی برای پیدا کردن شناخت از خود است و همان‌قدر که به ما کمک می‌کند تا ذات خطاهای خود را ببینیم همان‌قدر هم کمک می‌کند تا با نقاط قوت و داشته‌های خود آشنا شویم. فرآیند ترازنامه نویسی نیز راهی بسوی آزادی می‌باشد. ما از آزاد بودن برای مدت‌ها محروم بوده‌ایم شاید حتی در تمام طول عمر خود. اکثر ما کشف می‌کنیم که مشکلات ما از زمانی که برای اولین بار مواد مخدر مصرف کردیم شروع نشد بلکه خیلی قبل از آن و وقتی که دانه اعتیاد در وجود ما کاشته شد آغاز گردید. ممکن است ما خیلی قبل از آن که برای اولین بار مواد مخدر مصرف کنیم احساس انزوا و متفاوت بودن را تجربه کرده باشیم. در واقع آنچه که ما احساس می‌کردیم و نیروهائی که ما را به جلو می‌راند کاملاً در دام اعتیاد ما اسیر بود و اشتیاق ما برای تغییر احساسات‌مان و مطیع کردن آن نیروها بود که ما را به اولین بار مصرف رهنمون ساخت. ترازنامه دردها و درگیری‌های حل نشده گذشته را برای ما عریان می‌سازد تا دیگر در اختیار آنها نباشیم. ما دیگر حق انتخاب خواهیم داشت و تا حدی به آزادی دست خواهیم یافت.

این قسمت از راهنمای کارکرد قدم در واقع ۲ قسمت مجزا می‌باشد. قسمت اول از طریق راهنمایی ما در کاوش انگیزه‌هایمان برای کارکرد این قدم و درک مفهوم آن کمک می‌کند تا برای کارکرد قدم چهار آماده شویم. قسمت دوم ما را برای نوشتن یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه راهنمایی می‌کند.

انگیزه‌ها

اگر چه انگیزه ما برای کارکرد قدم چهارم به اندازه خود کارکردن این قدم اهمیت ندارد اما ممکن است دریابیم که پیدا کردن و دفع هرگونه دست‌آویز و بهانه‌ای که برای کارکردن این قدم داریم مفید است. و بهتر است بیشتر درباره منافع کارکرد این قدم فکر کنیم.

- آیا هیچ دست‌آویز یا بهانه‌ای برای کارکردن این قدم دارم؟ آنها چه هستند؟
- منافی که ممکن است از طریق نوشتن یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه برایم حاصل شود چه می‌باشند؟
- چرا نباید کارکرد این قدم را به تعویق بیندازم؟
- منافع به تعویق نینداختن آن چیست؟

جستجوگرانه و بی‌باکانه

این عبارتی است که اکثر ما را بیش از هر چیز گیج می‌کند. ما احتمالاً درک می‌کنیم که جستجوگرانه چه معنی می‌دهد اما بی‌باکانه را چطور؟ ما چگونه می‌توانیم بر همه ترس‌هایمان غالب شویم؟ ممکن است فکر کنیم برای این کار به سال‌ها وقت نیاز داریم، در صورتی که لازم است ما فوری به نوشتن ترازنامه اقدام کنیم.

نوشتن یک ترازنامه بی‌باکانه به این معنی است که ما باید علیرغم همه ترس‌هایمان این کار را شروع کنیم. به این معنی است که علیرغم احساسی که نسبت به این کار داریم شهادت انجام آن را داشته باشیم. به این معنی است که شهادت صادق بودن حتی در مواقعی که در درون به خود می‌بیچیم و قسم می‌خوریم آنچه را که می‌نویسیم باید با خود به گور ببریم را داشته باشیم. به این معنی است که عزم کرده باشیم که آن را کامل و فراگیر به اتمام رسانیم حتی وقتی که به نظر می‌آید به اندازه کافی نوشته‌ایم. به این معنی است که ایمان لازم جهت اعتماد به این فرآیند و اعتماد به نیروی برترمان را داریم، و اینکه او توانائی لازم برای گذر از این برهه و فرآیند را به ما خواهد داد.

باید این واقعیت را پذیرفت که این قدم به کار زیادی نیاز دارد. و اینکه پایانی بر تکمیل آن متصور نیست. ما می‌توانیم آن را در قسمت‌های مختلف و منظم کم‌کم انجام دهیم تا به پایان رسد. تنها مسئله مهم این است که در این کار تداوم داشته باشیم.

بعضی وقت‌ها مدت‌پاکی ما می‌تواند بر علیه ما کار کند. مثلاً وقتی که ما از تشخیص ترس خود از ترازنامه نویسی اجتناب می‌کنیم. خیلی از ما که قدم چهارم را بارها کار کرده‌ایم با اینکه می‌دانیم کارکردن آن

می تواند یک موهبت باشد باز هم از انجام آن سرباز می زنیم. ممکن است که ما فکر کنیم چون می دانیم این فرآیند چقدر خوب است، دیگر نباید از انجام دادنش هیچ ترسی داشته باشیم. اما لازم است که ما به خود اجازه ترسیدن هم بدهیم، اگر واقعا این احساسی است که داریم.

ما ممکن است ترس های داشته باشیم که ریشه در تجارب قبلی ما از قدم چهارم داشته باشد. ما می دانیم که ترازنامه نویسی به معنای تغییر در زندگی مان است. ما می دانیم که اگر نوشتن ترازنامه خصوصیات مخربی را آشکار سازد دیگر نمی توانیم به آن رفتار بدون اینکه درد بسیاری را تحمل کنیم، ادامه دهیم. بعضی مواقع این کار به معنی رها ساختن چیزی در زندگی مان خواهد بود. مثل رفتاری که فکر می کنیم بدون آن نمی توانیم ادامه حیات دهیم: مثلا یک رابطه یا شاید یک رنجش که آن را با خود حمل کرده و از آن به شدت مراقبت کرده ایم تا جایی که در واقع به شکل بیمارگونه ای برای ما به صورت یک منبع اطمینان خاطر و آسایش در آمده است. ترس از رها ساختن چیزی که به آن وابستگی پیدا کرده ایم، علیرغم اینکه چقدر نسبت به مفید بودن آن چیز مشکوک باشیم، باز هم یک ترس واقعی است. اما نمی توانیم اجازه دهیم که ما را متوقف کند. ما باید با آن روبرو شویم و با شهامت عمل کنیم.

ما همچنین ممکن است مجبور شویم بر مانعی که توسط عدم تمایل مان برای آشکار شدن ابعاد بیشتری از بیماریمان رشد کرده باشد غلبه کنیم. خیلی از اعضا ما که مدتی پاکتی دارند در مشارکت های خود می گویند که پس از مدتی پاکتی نوشتن ترازنامه باعث شده تا پی ببرند که اعتیاد آنها ریشه دوانیده و بر روی زندگی آنها سایه انداخته به شکلی که در واقع هیچ قسمت از زندگی آنها در امان نبوده است. این تشخیص در ابتدا باعث احساس بهت و وحشت می گردد. ما تعجب می کنیم که چطور امکان دارد ما هنوز این قدر بیمار باشیم. یعنی این همه کوشش برای بهبودی فقط به درمانی ظاهری ختم گردیده؟

البته که چنین نیست ما فقط به زمان نیاز داریم تا بخاطر آوریم. راهنمای ما خوشحال خواهد شد که به ما یادآوری کند. بعد از اینکه ما به اندازه کافی زمان داشتیم تا مواردی را که ترازنامه برای مان آشکار می کند بپذیریم، احساس می کنیم که به آرامی امید جایگزین بهت و وحشت می گردد. بهر حال ترازنامه نویسی همیشه بنیان گذار یک فرآیند تغییر و آزادی است.

- آیا از کار کردن این قدم می ترسم؟ ترس من از چیست؟
- برای من جستجوگر و بی باک چه مفهومی دارد؟
- آیا با راهنمایم کار می کنم و با دیگر معتادان صحبت می کنم؟ چه اقدامات دیگری انجام می دهم تا اطمینان حاصل کنم که می توانم با مسائلی که در ترازنامه بر من آشکار می شود روبرو شوم؟

ترازنامه اخلاقی

اکثر ما سوابق ناخوشایند متعددی در رابطه با مفهوم لغت اخلاقی داریم. این لغت برای ما به معنی چسبیدن به یک سری معیارهای خشک و بی روح رفتاری بود. یا ممکن است باعث شود ما به بعضی افراد که

آنها را متقی و با اخلاق می‌دانیم، فکر کنیم. کسانی که آنها را بهتر و برتر از خود می‌دانیم. شنیدن این لغت ممکن است اشتیاق ما برای سرکشی و آشوب بر علیه اخلاقیات اجتماعی و یا رنجش ما از مقامات که هرگز از اخلاق و رفتار ما راضی نمی‌شدند را بیدار و زنده کند. اینکه کدام یک از این موارد درباره شخص ما صدق می‌کند مسئله ای است که ما باید شخصا آنرا تعیین کنیم. اگر هر یک از موارد مذکور در مورد ما حقیقت داشته باشد می‌توانیم ناراحتی خود را از طریق نگاهی متفاوت به اخلاق کاهش دهیم.

در معتادان گمنام و در این قدم لغت اخلاقی هیچ ربطی به محدودیت‌های رفتاری، معیارهای اجتماعی و یا قضاوت‌های مقامات ندارد. ترازنامه اخلاقی چیزی است که ما از آن استفاده می‌کنیم تا اخلاقیات، ارزش‌ها و اصول شخصی خودمان را شناسایی و کشف کنیم. ما مجبور نیستیم که به هیچ وجه آنها را با ارزش‌ها و اصول مورد قبول دیگران ربط دهیم.

- آیا لغت اخلاقی مرا آزار می‌دهد؟ چرا؟
- آیا تفکر درباره توقعات جامعه مرا آزار می‌دهد و می‌ترسم که نتوانم هیچ وقت خود را با آن تطبیق دهم؟
- چه ارزش‌ها و اصولی برای من مهم هستند؟

ترازنامه ای از خودمان

قدم چهار از ما می‌خواهد تا ترازنامه خودمان را بنویسیم نه تراز نامه دیگران را. اما وقتی که شروع به نوشتن می‌کنیم و نگاهی به رنجش‌ها، ترس‌ها، رفتارها، اعتقادات و رازهای مان می‌اندازیم، در می‌یابیم که اکثر آنها به افراد دیگر، و یا بعضی وقت‌ها به سازمان‌ها و نهادها مربوط هستند. مهم است تا بدانیم که ما آزاد هستیم تا هر چه که نیاز است در مورد دیگران بنویسیم به شرطی که ما را به پیدا کردن نقش خودمان رهنمون سازد. در حقیقت اکثر ما ابتدا نمی‌توانیم نقش خود را از نقش دیگران تمیز دهیم. راهنمای ما در این مورد به ما کمک خواهد کرد.

اصول روحانی

در قدم چهارم ما همه اصول روحانی که در سه قدم گذشته شروع به تمرین آنها کرده‌ایم را فرا می‌خوانیم. اول از همه ما باید تمایل داشته باشیم تا قدم چهار را کار کنیم. نیاز است که ما بطور دقیق و حتی وسواسی با خودمان صادق باشیم. باید در مورد هر چیزی که می‌نویسیم فکر کنیم و از خود بپرسیم که آیا حقیقت را نوشته‌ایم یا نه. نیاز است که ما به اندازه کافی شهامت داشته باشیم تا با ترسهای مان روبرو شویم و از میان آنها بگذریم. در نهایت ایمان و اعتمادمان به ما کمک می‌کنند تا در مواقعی که با مشکل روبرو می‌شویم و می‌خواهیم دست از نوشتن برداریم، باز هم به راهمان ادامه دهیم.

- تصمیم به کار کردن قدم چهار به چه شکلی نشان‌گر شهامت؟ اعتماد؟ ایمان؟ صداقت؟ و تمایل من است؟

ترازنامه

دفترچه یا هر وسیله ای که بر سر آن با راهنمای تان جهت نوشتن ترازنامه موافقت کرده‌اید را آماده کنید. در مکانی راحت بنشینید. هر چیز که ممکن است باعث انحراف افکار تان شود را از محیط دور سازید. برای داشتن توان اینکه جستجوگر، بی‌باک و دقیق باشید دعا کنید. فراموش نکنید که در طی دوران این فرآیند با راهنمای خود در تماس باشید. در نهایت برای اینکه از محدوده سئوالات این کتاب فراتر هم بروید و به هر چیزی که فکر می‌کنید ارزش نوشتن در ترازنامه را دارد بپردازید آزاد هستید و می‌توانید این کار را انجام دهید.

رنجش‌ها

اگر که احساسات کهنه را دوباره حس می‌کنیم و قادر نیستیم رها کنیم یا وقتی که نمی‌توانیم چیزی که ما را ناراحت می‌کند را ببخشیم و فراموش کنیم مطمئناً رنجش داریم. ما به دلایل مختلفی رنجش‌هایمان را در قدم چهارم لیست می‌کنیم. اول به خاطر این که کمک می‌کند خشم و عصبانیت‌های قدیمی را که بر زندگی امروز ما هم تاثیر می‌گذارند رها کنیم. دوم کاوش در رنجش‌هایمان کمک می‌کند تا راه‌های را که از آن طریق خود باعث به وجود آمدن دلخوری برای خودمان می‌شدیم بخصوص در مواقعی که توقع بیش از حد از دیگران داشته‌ایم را شناسایی کنیم. و در نهایت لیست کردن رنجش‌هایمان، راه‌ها و الگوهای که باعث در دام افتادن و گیر کردن ما در چرخه خشم و تاسف به حال خود می‌شدند را بر ما آشکار می‌سازد.

- از چه کسانی رنجش دارم؟ (توضیح دهید چه اتفاق یا شرایطی باعث این رنجش شد)
- از چه سازمان‌های (مدرسه، دولتی، مذهبی، اصلاحی، مدنی) رنجش دارم؟ (توضیح دهید چه اتفاق یا شرایطی باعث این رنجش شد)
- انگیزه‌ها و اعتقاداتی که باعث شد تا من در آن شرایط به این شکل عمل کنم چه بودند؟
- ناصادقی من چگونه به شدت این رنجش‌ها افزوده است؟
- چگونه عدم توانائی یا عدم تمایل من برای تجربه کردن بعضی از احساسات باعث به وجود آمدن رنجش شد؟
- رفتارهای من چگونه به افزایش رنجش‌هایم کمک کرد؟
- آیا از نگاه به نقش خود در شرایطی که باعث بوجود آمدن رنجش شده می‌ترسم؟ چرا؟
- رنجش‌های من چگونه بر روی روابطم با خود، دیگران و نیروی برتر تاثیر گذاشته؟
- در رنجش‌هایم چه طرح یا زمینه‌ای را می‌بینم که بارها تکرار شده؟

احساسات

ما می‌خواهیم احساساتمان را به همان دلایلی که رنجش‌هایمان را بررسی کردیم، بررسی نمائیم: این به ما کمک می‌کند تا نقش‌مان را در زندگی خود کشف کنیم. بعلاوه اکثر ما تا آغاز پکی خود بکلی احساس

کردن را فراموش کرده بودیم. حتی اگر مدتی است که پاکیم اما هنوز در حال کشف راه‌های مختلفی هستیم که از آن طریق احساسات خود را سرکوب و خفه می‌کردیم.

- احساسات شخصی خود را چگونه شناسایی می‌کنم؟
- برای احساس کردن مجدد چه احساسی بیشترین مشکل را دارم؟
- چرا سعی می‌نمودم که احساسات خود را سرکوب و خفه کنم؟
- از چه ابزارهایی جهت انکار احساسات واقعی خود استفاده می‌کردم؟
- چه کسی یا چه چیزی احساسی را در من برمی‌انگیخت؟ آن احساسات چه بودند؟ شرایط چه بودند؟ نقش من در هر یک از آن شرایط چه بود؟
- چه انگیزه‌ها و یا چه اعتقاداتی داشتیم که باعث شدند من در آن شرایط بدانگونه عمل کنم؟
- من با احساساتم وقتی که آن را شناسایی می‌کنم، چگونه رفتار می‌کنم و در مورد آن چه کاری انجام می‌دهم؟

گناه و خجالت

در واقع دو نوع گناه و خجالت وجود دارد: یکی واقعی، و یکی غیر واقعی. اولین نوع آن مستقیم از وجدان ما نشأت می‌گیرد و رشد می‌کند - ما احساس گناه می‌کنیم چون کاری را بر خلاف اصول موردقبول خود انجام داده‌ایم یا به کسی صدمه زده‌ایم که از بابت آن خجالت می‌کشیم. اما نوع غیر واقعی آن ممکن است توسط شرایط گوناگونی به وجود آمده باشد که ما در آنها هیچ نقش یا تقصیری نداشته‌ایم. نیاز است تا ما به احساس گناه و خجالت خود نگاه کنیم تا بتوانیم اینگونه شرایط را از هم جدا سازیم. لازم است ما فقط آن چیزی که متعلق به ما است را تصاحب کنیم، و از شر چیزهای که مال ما نیستند رها شویم.

- در مورد چه کسی یا چه چیزی احساس گناه یا خجالت می‌کنم؟ شرایطی که باعث به وجود آمدن این احساسات شد را توضیح دهید.
- کدامیک از این شرایط بدون آنکه من در بوجود آمدنش نقشی داشته باشم، باعث احساس خجالت در من شده؟
- در شرایطی که من در آن نقش داشته‌ام، انگیزه‌هاییم چه بودند، و یا چه اعتقاد و باوری باعث شد که به آنگونه عمل کنم؟
- رفتار من چگونه به افزوده شدن احساس گناه و خجالت در من کمک کرد؟

ترس

اگر ما بتوانیم به بیماری اعتیاد عریان شده از علائم اولیه و ظاهری آن نگاه کنیم - به این معنی که به آن جدا از مصرف موادمخدر یا رفتارهای اجباری دیگر نگاه کنیم - و آشکارترین شاخصه‌های آنرا حذف نمائیم، به باتلاقی مملو از ترس خودمحورانه می‌رسیم. ما از آزار شدن یا تحت فشار احساسی شدید قرار گرفتن

می ترسیم و بنا بر این نصفه و نیمه زندگی می کنیم، اعمال انسان های زنده را انجام می دهیم، بدون اینکه کاملاً زنده باشیم. ما از هر چیزی که باعث برانگیختن احساساتمان شود می ترسیم پس عقب می کشیم و منزوی می شویم. ما می ترسیم که دیگران ما را دوست نداشته باشند پس مواد مخدر مصرف می کنیم تا حداقل با خودمان راحت تر باشیم. ما می ترسیم از اینکه در شرایطی قرار گیریم که برایمان هزینه داشته باشد بنابراین دروغ می گوئیم، کلک می زنیم یا دیگران را آزار می دهیم و به آنها صدمه می رسانیم تا خودمان را حفظ و حمایت کنیم. ما از تنها شدن می ترسیم بنابراین از دیگران استفاده می کنیم و آن ها را استثمار می کنیم تا از احساس تنهایی، انزوا و مطرود شدن اجتناب کنیم. ما می ترسیم که از هر چیزی به اندازه کافی نداشته باشیم پس بنابراین خودخواهانه آن چیزهای را که می خواهیم تعقیب و پیگیری می کنیم، بدون اینکه در نظر داشته باشیم که در این فرآیند چه لطماتی به دیگران می زنیم. بعضی اوقات در زمان بهبودی اگر چیز با ارزش و قابل اهمیتی به دست آوریم. ممکن است ترس از دست دادن آن باعث شود تا بر سر اصول مصالحه یا سازش کنیم. ما لازم است که ترس خودمحوارانه و خودخواهانه را از وجودمان ریشه کن کنیم تا دیگر نیروی برای انهدام و خرابی نداشته باشد.

- از چه چیز یا چه کسی می ترسم؟ چرا؟
- چه کارهای برای پوشیده نگه داشتن ترس هایم انجام داده ام؟
- چگونه در برابر ترس هایم عکس العمل منفی و مخرب داشته ام؟
- نگاه کردن به ، یا افشاء شدن چه چیز در مورد خودم، بیشترین ترس را در من به وجود می آورد؟ فکر می کنم در این صورت چه اتفاقی رخ خواهد داد؟
- به خاطر ترس هایم، چگونه خود را فریب داده ام؟

روابط

نیاز است که ما در قدم چهارم درباره روابطمان نیز بنویسیم – انواع روابط، و نه فقط روابط رومانیک – تا بتوانیم دریابیم که در چه مواقعی انتخابها، اعتقادات و رفتارهای ما باعث شکل گرفتن روابط ناسالم و مخرب گردیده اند. لازم است که ما به روابطمان با فامیل، همسر یا معشوقه، دوستان یا دوستان قدیم، همکاران یا همکاران قدیم، همسایگان، افراد مختلف در مدرسه، باشگاهها، نهادهای مدنی، سازمانها و مسئولان مملکتی مثل پلیس، زندان و یا هرکس و هرچیزی که به فکرمان می رسد بپردازیم. ما در ضمن باید رابطه خود را با نیروی برتر بررسی کنیم. ممکن است که ما وسوسه شویم تا روابطی که مدت زیادی بطول نینجامیده را از قلم بیندازیم – مثلاً رابطه جنسی که فقط برای یک شب بوده، یا مشاجره ای که یکبار با معلمی داشته ایم که بعد هم، کلاس خود را عوض کرده ایم یا آن درس را انداخته ایم – اما این روابط هم مهم هستند. اگر ما درباره آنها فکر می کنیم یا نسبت به آنها احساسی داریم، پس مطلبی در آن مورد وجود دارد که باید در تراژنامه نوشته شود.

- چه تضادهای در شخصیت من حفظ دوستی یا یک رابطه رومانیک را برای من مشکل می سازد؟

- ترس از آزار شدن چگونه بر روی دوستی‌ها و روابط رومان‌تیک من اثر گذاشته است؟
- آیا تاکنون رابطه دوستانه و صمیمانه‌ای را قربانی روابط رومان‌تیک کرده‌ام؟
- به چه شکل‌هایی از روی اجبار خواستار برقراری رابطه‌ای شده‌ام؟
- در روابطم با خانواده، آیا بعضی مواقع احساس می‌کنم که در یک چرخه معیوب و تکرار مکررات بی‌هیچ امیدی برای تغییر گیر کرده‌ام؟ آن‌ها چه بوده اند؟ نقش من در تداوم آن‌ها چه بوده است؟
- چگونه از ایجاد صمیمیت با دوستان، شرکاء، همسران، و خانواده خود اجتناب کرده‌ام؟
- آیا برای ایجاد تعهد مشکل داشته‌ام؟ توضیح دهید.
- آیا تا بحال رابطه‌ای را از بین برده‌ام، با این فکر که بهر حال از این رابطه صدمه خواهم خورد، پس بهتر است که زودتر آن را به هم بزنم؟ توضیح دهید.
- تا چه حد احساسات دیگران را در روابطم در نظر می‌گیرم؟ به اندازه احساس خودم؟ بیشتر از احساس خودم؟ کم اهمیت؟ یا اصلاً احساسات دیگران را در نظر نمی‌گیرم؟
- آیا در هیچ یک از روابطم احساس قربانی بودن کرده‌ام؟ (مهم: هدف از این سوال این است که بتوانیم دریابیم که چگونه خود را بعنوان یک قربانی عرضه می‌کرده‌ایم و یا چگونه توقعات بی‌جا و زیاده از حد ما از دیگران باعث سرخوردگی ما می‌شدند. و منظور آن نیست که مواردی را که در واقع مورد سوء استفاده قرار گرفته ایم را بنویسیم.) توضیح دهید.
- رابطه من با همسایگان چگونه بوده است؟ آیا الگو یا فرم خاصی وجود دارد که علیرغم اینکه کجا زندگی می‌کنم، مرتب تکرار شود؟
- درباره افرادی که برای آنها و یا با آنها کار می‌کرده‌ام، چه احساسی دارم؟ چگونه افکار، اعتقادات و رفتارهایم باعث بروز اشکال برای من در محیط کارم می‌گردیدند؟
- در مورد هم کلاسی‌هایم (در زمان کودکی، یا حال) چه احساسی دارم؟ آیا خود را از آنها بهتر یا کمتر می‌دیدم؟ آیا فکر می‌کردم که باید با آنها رقابت کنم تا نظر معلم را بخود جلب نمایم؟ به مسئولان مدرسه احترام می‌گذاشتم یا بر علیه آنها می‌شوریدم؟
- آیا هرگز در تشکل یا انجمنی عضو بوده‌ام؟ (NA هم یک سازمان دارای عضو است). در مورد افراد دیگر در آن تشکل یا انجمن چه احساسی داشتیم؟ آیا با کسی در آنجا دوست شده‌ام؟ آیا هرگز با توقعات زیاد در تشکلی عضو شده‌ام که بعد هم خیلی زود آنجا را ترک کنم؟ توقعات من چه بودند و چرا برآورده نشدند؟ نقش من در آن شرایط چه بوده است؟
- آیا تابحال در بیمارستان روانی یا در زندان بوده‌ام یا علیرغم میل خود حبس شده‌ام؟ تاثیر آن بر روی شخصیت من چه بوده است؟ رفتار من با مسئولان آن مرکز به چه شکل بوده است؟ آیا قوانین آنجا را رعایت می‌کردم؟ آیا قانون شکنی می‌کردم و چون گیر می‌افتادم از مسئولین بدان خاطر رنجش پیدا می‌کردم؟
- آیا تجربه‌های اولیه من با اعتماد کردن و صمیمت دردآور بوده و باعث انزوای من شدند؟ توضیح دهید.
- آیا رابطه‌ای را حتی اگر امکان اصلاح و حفظ آن وجود داشته به هم زده‌ام؟ چرا؟

- آیا نسبت به افرادی که با آنها نشست و برخاست داشتیم شخصیت من تغییر می‌کرد و آدم متفاوتی می‌شدم؟ توضیح دهید.
- آیا مسائلی را در مورد خود کشف کرده‌ام (شاید در ترازنامه قبلی) که از آن راضی نباشم و به همین خاطر سعی کنم که آنرا بیش از حد جبران نمایم؟ (برای مثال، ممکن است کشف کرده باشم که به کسی دیگر زیاده از حد وابسته هستم، و حال برای جبران آن سعی کنم بیش از حد خود کفا باشم.) توضیح دهید.
- کدام نقص اخلاقی بیشترین نقش را در روابط من دارد (عدم صداقت، خودخواهی، کنترل، سوء استفاده و غیره...)?
- چگونه می‌توانم رفتارم را تغییر دهم تا شروع به برقراری روابط سالم کنم؟
- آیا با نیروی برتر رابطه داشته‌ام؟ در طول زندگی این رابطه چگونه تغییر کرده؟ امروز چگونه رابطه ای با نیروی برتر دارم؟

روابط جنسی

این قسمت محدوده‌ای است که اکثر ما در آن احساس راحتی نمی‌کنیم. در حقیقت ممکن است که وسوسه شویم تا کار را همین جا با این فکر که بیش از اندازه پیشروی کرده‌ایم و دیگر حاضر نیستیم که رفتارهای جنسی خودم را هم به معرض نمایش بگذاریم، متوقف کنیم. اما باید سعی کنیم که سریعاً بر این عدم تمایل غلبه کنیم. تفکر در مورد اینکه به چه دلیل نیاز است که ما این کار را انجام دهیم به ما کمک خواهد کرد. همان‌گونه که در کتاب چگونگی عملکرد آمده: ما می‌خواهیم که با تمایلات جنسی خود در صلح باشیم. به همین خاطر ما نیاز داریم تا به رفتارها و باورهای جنسی خود در ترازنامه بپردازیم. مهم است در اینجا مجدداً به یادآوریم که ما ترازنامه نمی‌نویسیم تا خود را با رفتارهای که دیگران بعنوان رفتار نرمال قبول دارند مقایسه کنیم بلکه این کار را فقط به خاطر اینکه بتوانیم ارزش‌ها، اصول و اخلاقیات خود را شناسایی کنیم انجام می‌دهیم.

- رفتارهای جنسی من به چه گونه بر اساس خودخواهی بودند؟
- آیا روابط جنسی را بجای عشق اشتباهی می‌گرفتم؟ نتیجه اقدام بر روی این سردرگمی چه بود؟
- از روابط جنسی به چه شکل برای اجتناب از تنهائی و پرکردن خلاء روحانی استفاده می‌کردم؟
- به چه شکل از روی اجبار خواستار داشتن و یا نداشتن رابطه جنسی می‌شدم؟
- آیا پس از ایجاد رابطه جنسی، اتفاق افتاده که احساس خجالت یا گناه کنم؟ آنها چه بودند؟ چرا اینگونه احساس می‌کردم؟
- آیا هیچ یک از روابط جنسی من باعث آزار خودم یا دیگران شده؟
- آیا با گرایش جنسی خودم راحت هستم؟ اگر نه، چرا؟
- آیا با گرایش جنسی دیگران راحت هستم؟ اگر نه چرا؟

- آیا روابط جنسی و سکس یک پیش شرط و یا شرط لازم در برقراری همه و یا اکثر رابطه های من می باشد؟
- یک رابطه سالم را از نظر من چیست؟

سوء استفاده

ما باید این قسمت را با احتیاط زیادی شروع کنیم . در واقع ممکن است لازم باشد ما این قسمت را تا زمانی که چند وقت از بهبودی مان گذشته به تعویق اندازیم . ما باید از همه منابعی که در دسترس داریم استفاده کنیم تا بتوانیم تصمیم بگیریم که آیا این قسمت را هم اکنون شروع کنیم یا نه: به این معنی که با راهنمایمان صحبت کنیم، دعا نماییم، و بسنجیم که آیا آمادگی تحمل دردی که کارکرد این قسمت برای ما به همراه خواهد داشت را داریم یا نه. شاید که راهنمایمان قادر باشد که به ما برای طی این طریق کمک کند، یا شاید لازم باشد که کمک مضاعفی را درخواست کنیم.

اگر تصمیم گرفته ایم که این قسمت را انجام دهیم، باید آگاه باشیم که کار کردن این قسمت از قدم چهارم، احتمالاً دردآور ترین کاری است که ما در طول مدت بهبودی انجام می‌دهیم. نوشتن در مورد مواقعی که توسط کسانی که قرار بود ما را دوست داشته باشند و از ما حمایت کنند، رانده شده و آزار دیده ایم، مطمئناً دردناکترین احساساتی که در طول مدت درمان تجربه کرده ایم را زنده خواهند کرد. اگرچه مهم است که ما این کار را هر وقت که آماده ایم، انجام دهیم. تا زمانی که ما یک درد را در درون خود به شکل یک راز نگه داریم، ممکن است باعث انجام کارهایی شود که نمی‌خواهیم انجام دهیم، و یا تصور منفی که از خود داریم را تقویت کند، یا باعث تقویت اعتقادات مخرب ما گردد. ابراز حقیقت آغازگر فرایندی است که می‌تواند ما را به سوی رهایی از دردهایمان رهنمون سازد. ما مستحق سرزنش نیستیم.

- آیا هرگز مورد سوء استفاده قرار گرفته ام؟ توسط چه کسی؟ چه احساسی در این رابطه داشتم یا دارم؟
- آیا مورد سوء استفاده قرار گرفتن بر روی روابط من با دیگران تاثیر گذاشته؟ چگونه؟
- اگر به خاطر سوء استفاده ای که از من در دوران کودکی شده، در طول مدت عمرم احساس قربانی شدن می‌کرده‌ام، چه اقداماتی می‌توانم برای برگشت تمامیت روحانی خود بکنم؟ آیا نیروی برترم می‌تواند کمک کند؟ چگونه؟

در ضمن ممکن است که ما به صورت کلامی، روانی، فیزیکی از دیگران سوء استفاده کرده باشیم. یادآوری این زمان‌ها، مطمئناً باعث می‌شود که احساس خجالت فراوانی کنیم. ما نباید اجازه دهیم که این احساس خجالت تبدیل به یأس شود. مهم است که ما با رفتارهای خود روبرو شویم، مسئولیت آنها را بپذیریم، و برای تغییر آنها بکوشیم. نوشتن در باره آنها، اولین قدم برای انجام این کار است. کار کردن باقی قدم‌ها به ما کمک می‌کند تا از آنچه با دیگران کرده ایم جبران خسارت نماییم.

- آیا هرگز از دیگران سوء استفاده کرده‌ام؟ از چه کسی و چگونه؟
- افکار و احساسی که درست قبل از خسارت زدن به کسی داشتم، چه بوده‌اند؟
- آیا تقصیر را گردن قربانی خود می‌انداختم تا رفتار خود را توجیه کنم؟ توضیح دهید.

- آیا به نیروی برتر خود اعتماد می‌کنم تا در زندگی من کار کند و ابزاری را که به آن نیاز دارم تا دیگر به کسی خسارت نزنم را برایم فراهم کند؟ آیا تمایل دارم که با این احساسات دردناک زندگی کنم تا زمانی که این احساسات از طریق کارکرد قدم‌ها تغییر کند؟

داشته‌ها

اکثر سوالات قبلی به منظور کمک به ما برای شناخت ذات و طبیعت واقعی اشتباهاتمان بودند، اطلاعاتی که به آنها در قدم پنجم نیاز خواهیم داشت. اما مهم است تا به کارهای درستی که انجام داده ایم و تاثیر خوبی روی خودمان یا دیگران داشته‌اند نیز بپردازیم. ما این کار را به دو دلیل انجام می‌دهیم. اول اینکه می‌خواهیم توسط کارکرد قدم چهارم، تصویر کاملی از خود بدست آوریم، نه فقط تصویری یک جانبه. دوم اینکه بدانیم، بیشتر چه ویژگی‌های شخصیتی و رفتارهایی را می‌خواهیم در زندگی‌مان داشته باشیم.

- من چه نکات مثبت یا کیفیت‌هایی دارم، که خودم آنها را می‌پسندم؟ که دیگران آنها را می‌پسندند؟ که برای من کار می‌کنند؟
- چگونه برای خود و دیگران اهمیت قائل می‌شوم؟
- چه اصول روحانی را در زندگی تمرین می‌کنم؟ این کار چگونه زندگی مرا تغییر داده است؟
- ایمان و اعتقاد من به نیروی برتر چگونه رشد کرده است؟
- رابطه من با راهنمایم بر چه اساسی است؟ چگونه این رابطه مثبت به دیگر روابطم تعمیم پیدا کرده است؟
- به کدام یک از اهدافم دست پیدا کرده‌ام؟ آیا هدفهای دیگری دارم که به دنبال تحقق آنها باشم؟ آنها چه هستند، و من در حال انجام چه اقداماتی برای تحقق آنها هستم؟
- ارزش‌های مورد قبول من چه می‌باشند؟ خود را در زندگی به کدامیک متعهد می‌بینم، چگونه؟
- چگونه شکرگزاری خود را برای بهبودیم نشان می‌دهم؟

رازها

قبل از این که قدم چهارم را به پایان ببریم، باید صبر کنیم و تعمق نماییم که: آیا مواردی را عمداً یا غیر عمدی از قلم انداخته‌ایم؟ آیا مواردی وجود دارد که فکر کنیم آنقدر بد است که امکان ذکر آن در ترازنامه وجود ندارد؟ اگر چنین است، باید مطمئن باشید که جمع‌کنندگی از اعضای NA این قدم را کار کرده‌اند، و تا کنون موردی در قدم چهارم هیچ‌یک وجود نداشته که آنقدر خاص باشد که ما اصطلاح یا لفظ خاصی برای توصیف آن بوجود آوریم. نگهداری اسرار برای بهبودی ما تهدیدکننده است. تا وقتی رازی را در درون خود نگه می‌داریم، در واقع در حال ساختن دستاویز و بهانه‌ای برای خود، جهت کار نکردن برنامه هستیم.

- آیا اسراری وجود دارد که هنوز در باره آن ننوشته باشم؟ آنها چه هستند؟
- سؤال دیگری که اکنون ما باید از خود بپرسیم این است که، آیا در ترازنامه من موردی وجود دارد که در باره آن غلو کرده باشم یا چیزی وجود دارد که اصلاً حقیقت نداشته باشد؟ تقریباً همه ما وقتی که به NA آمدیم، برای تشخیص و جدا کردن واقعیت از خیالات و داستان‌ها در زندگی خود مشکل داشتیم. اکثر ما "داستانهای جنگی" فراوانی برای خود جمع کرده بودیم و آنقدر آنها را آراسته بودیم، که به ندرت حداقلی از حقیقت را در بر داشت. ما آنها را ساخته بودیم چون می‌خواستیم دیگران را تحت تأثیر قرار دهیم. ما فکر

می کردیم چیزی که حقیقت داشته باشد و ما بتوانیم در باره آن احساس خوبی داشته باشیم، وجود ندارد ، پس از خودمان دروغ می ساختیم تا توسط آن خود را بزرگ جلوه دهیم . اما دیگر نیاز نیست که به این کار ادامه دهیم . ما در فرایند کارکرد قدم چهار در حال ساختن یک خود ارزشی واقعی برای خود هستیم ، نه آن خود ارزشی ، دروغینی که بر اساس تصورات باطل باشد . حال وقت آن است که حقیقت را درباره خود بگوییم .

• آیا در این ترازنامه ، موردی وجود دارد که حقیقت نباشد ، یا داستانی غیرواقعی وجود دارد که من بارها و بارها تکرار کرده باشم ؟

حرکت به جلو

به پایان رساندن قدم چهارم، ممکن است باعث خیلی چیزها شود، مثلاً احساس یأس و تحقیر، احساس نشاط و شادمانی، یا احساس ناراحتی . اگرچه در کنار این ها ، باید احساس خوبی برای اینکه توانسته ایم کاری را کامل کنیم ، داشته باشیم . کاری که در این قدم انجام داده ایم ، شالوده کاری است که در قدم پنج تا قدم نه انجام خواهیم داد . حال زمان آن است که با راهنمای خود تماس بگیریم و ترتیب کارکردن قدم پنج را بدهیم .



" چگونگی دقیق خطاهایمان را به

خود، یک شخص دیگر و خداوند

اقرار کردیم. "

قدم پنج



کتاب پایه ما می‌گوید قدم پنجم فقط خواندن قدم چهارم نیست. اما می‌دانیم که خواندن قدم چهارم برای شخصی دیگر مطمئناً قسمتی از قدم پنجم می‌باشد. پس بقیه آن که فقط شامل خواندن تنها نمی‌باشد، چیست.

باقی‌مانده آن اقراری است که ما نزد - خداوند ، خودمان ، و شخصی دیگر- می‌کنیم، که باعث دست یافتن ما به رشد روحانی نهفته در این قدم می‌گردد. ما از قبل تجاربی در رابطه با اقرار کردن داریم. ما اقرار کرده‌ایم که دارای یک بیماری هستیم، ما اقرار کرده‌ایم که به کمک نیاز داریم، ما اقرار کرده‌ایم که نیروی وجود دارد که می‌تواند به ما کمک کند. استفاده از تجربه حاصل از این اقرارها به ما در قدم پنجم کمک می‌کند.

اکثر ما پس از به پایان رساندن قدم چهارم، با این باور که قسمت سخت کار را انجام داده‌ایم احساس راحتی خاصی کردیم، اما سریعاً دریافتیم که ما هنوز قدم پنجم را بر نداشته‌ایم. تازه زمان شروع ترسهای مان بود.

بعضی از ما می‌ترسیدیم که راهنمای مان ما را از خود براند یا در موردمان قضاوت کند. بعضی دیگر دو دل شدیم، با این فکر که نمی‌خواهیم زیادتر از حد مزاحم راهنمای مان شویم. ما مطمئن نبودیم که آیا می‌توانیم به راهنمای مان اعتماد کنیم که اسرارمان را نزد خود نگه دارد.

ما احتمالاً نگران آن هستیم که ترازنامه ما ممکن است چه چیزهای را آشکار کند. ممکن است چیزی از نظر ما پنهان بماند، و راهنمای مان خیلی راحت روی آن انگشت گذارد، که احتمالاً مورد خوبی هم نخواهد بود. بعضی از ما از این می‌ترسیدیم که احساسات قدیمی دوباره زنده شوند، و فکر می‌کردیم که زیر و رو کردن گذشته اصلاً چه فایده ای دارد. بعضی از ما احساس می‌کردیم تا وقتی که ترازنامه خود را با صدای بلند نخوانیم محتویات آن واقعی نخواهد بود.

اگر کلیه احساسات مان را درباره قدم پنجم بررسی کنیم، ممکن است دریابیم که انگیزه ادامه این فرآیند با امید به بهبودی بیشتر نیز در ما وجود دارد. ما در مورد کسانی که می‌دانیم قدم پنجم را کار کرده‌اند، فکر می‌کنیم. ما اصالت و توانایی آنها در برقراری رابطه با دیگران را ستایش می‌کنیم. آنها همیشه فقط درباره خود صحبت نمی‌کنند. آنها از احوال دیگران هم جويا می‌شوند و به جوابی که می‌شنوند واقعاً اهمیت می‌دهند. اگر از آنها بپرسیم که چگونه این همه در مورد ایجاد رابطه با دیگران آموخته اند آنها احتمالاً جواب خواهند داد: از زمانی که شروع به کار کرد قدم پنجم نموده‌اند.

اکثر ما که قبلاً قدم چهارم و پنجم را کار کرده‌ایم می‌دانیم که این فرآیند همیشه باعث ایجاد تغییر می‌گردد. به زبان دیگر ما می‌بایست از رفتار قدیم خود دست برداریم حتی اگر مطمئن نباشیم که تمایلی به این کار داریم یا نه. از طرف دیگر، اکثر ما می‌دانستیم که باید تغییر کنیم، اما می‌ترسیدیم که نتوانیم.

ما به دو چیز نیاز داریم تا بتوانیم شروع به کار کرد قدم پنج کنیم، شهامت و حس اعتماد به فرآیند بهبودی. اگر ما هر دو این‌ها را داشته باشیم قادر خواهیم بود بهتر و مشخص‌تر با ترسهای مان روبرو شویم و آن اقراری که لازمه این قدم است را انجام دهیم.

روبرو شدن با ترس‌ها

ما ممکن است همه ترس‌هایی که درباره آنها صحبت شد یا ترسهای دیگری را داشته باشیم که ما را آزار می‌دهند. ضروری است که ما ترسهای مان را بشناسیم و علیرغم آنها به جلو حرکت کنیم تا قادر باشیم به بهبودی خود ادامه دهیم.

- چه بهانه یا دست‌آویزی در مورد کار نکردن قدم پنجم داریم؟
- آیا در این نقطه ترسی داریم؟ آنها چه هستند؟

علیرغم اینکه ترس‌ها از کجا سرچشمه می‌گیرند اکثر اعضا ما از یک شیوه برای غلبه بر آنها استفاده کرده‌اند. ما برای داشتن شهامت و تمایل دعا می‌کنیم بخش مربوط به قدم پنجم از کتاب چگونگی عملکرد را می‌خوانیم و خواهان قوت قلب از دیگر اعضا می‌شویم. اغلب ما این تجربه را داریم که انگار هر بار که به جلسه کارکرد قدم‌ها رفته ایم تصادفاً موضوع جلسه قدم چهار و پنج است. اگر سعی کنیم آنچه را که بر ما می‌گذرد به مشارکت بگذاریم بطور حتم حمایتی که به آن نیاز داریم را از دیگر اعضا دریافت خواهیم کرد. بکارگیری منابع روحانی که از طریق کارکرد قدم‌های قبلی به دست آورده‌ایم به ما کمک می‌کند تا به قدم پنج خود بپردازیم.

- برای غلبه بر ترس از کارکرد قدم پنجم چه کارهایی انجام می‌دهم؟
- کارکرد چهار قدم قبلی مرا چگونه برای کارکرد قدم پنج آماده کرده است؟

اقرار به خداوند

بخش مربوط به قدم پنجم در کتاب چگونگی عملکرد به این سؤال که چرا چگونگی دقیق خطاهای مان را به غیر از خود و شخصی دیگر باید نزد خداوند نیز اقرار کنیم را اینگونه پاسخ داده است: در NA ما راهی را برای زندگی تجربه می‌کنیم که هر روز با اصول روحانی سر و کار داریم راهی که در آن مسائل عادی و خارق‌العاده به یکدیگر می‌رسند. وقتی که ما چگونگی دقیق خطاهای مان را نزد خداوندی که خود درک می‌کنیم اقرار نمائیم اقرارمان معنی بیشتری پیدا می‌کند.

چگونگی اقرار ما نزد خداوندی که خود درک می‌کنیم بستگی به مشخصات درک ما از او دارد. بعضی به غیر از اقراری که نزد خود و شخص دیگری می‌کنند بطور جداگانه و رسمی نیز نزد خداوند اقرار می‌کنند. بعضی قبل از اینکه شروع به خواندن ترازنامه برای راهنمای خود کنند از خداوند جهت حضور در آن مکان دعوت می‌کنند. آن دسته از ما که اصول روحانی بهبودی و یا انجمن NA نیروی برترشان است، ممکن است

مجبور باشند شیوه دیگری برای کار کردن این قسمت از قدم پنج اتخاذ نمایند. راهنمای ما می‌تواند در این روند به ما کمک کند. هر شیوه‌ای که اتخاذ کنیم، اشکالی ندارد به شرطی که آگاه باشیم اقرار ما نزد خداوند نیز صورت می‌گیرد.

- چگونگی خداوندی را که خود درک می‌کنم درگیر قدم پنج خود می‌نمایم؟
- چگونه بر تصمیم قدم سوم از طریق کارکرد قدم پنج تاکید می‌کنم؟

به خودمان

زمانی که مصرف می‌کردیم اکثر ما احتمالاً کسانی را داشتیم تا به ما بگویند که با مواد مخدر مشکل داریم و نیازمند کمک هستیم. نظر آنها برای ما مهم نبود. یا حتی اگر مهم بود، برای قطع مصرف کردن ما کافی نبود. ما فقط وقتی که به اعتیادمان اقرار کردیم و تسلیم برنامه NA شدیم، توانستیم قطع مصرف کنیم. این موضوع در مورد اقرار در قدم پنج نیز صدق می‌کند. ممکن است هر کسی از همسرمان گرفته تا صاحب کارمان یا راهنمایمان به ما بگوید کاری را که انجام می‌دهیم درست نیست و به ضرر ما می‌باشد. اما تا وقتی که ما چگونگی دقیق خطاهایمان را نزد خود اقرار نکنیم احتمال اینکه تمایل یا توان آن را داشته باشیم که راه دیگری انتخاب کنیم، بسیار کم است.

- آیا می‌توانم چگونگی دقیق خطاهایم را تشخیص دهم و آنها را بپذیرم؟
- چگونه این اقرار می‌تواند مسیر زندگی مرا تغییر دهد؟

به یک شخص دیگر

به عنوان معتاد یکی از بزرگ‌ترین مشکلات ما تشخیص دادن فرق بین مسئولیت‌های خودمان با مسئولیت دیگران است. ما خود را به خاطر مشکلات و مصائبی که هیچ کنترلی روی آنها نداریم سرزنش می‌کنیم. و بر عکس اغلب نقش‌مان را در آزار به خود یا دیگران کاملاً انکار می‌نماییم. ما مسائل کوچک را بیش از حد بزرگ می‌کنیم و مشکلات عمده‌ای که باید حتماً به آنها پردازیم را نادیده می‌گیریم. اگر هنگام شروع قدم پنج درباره چگونگی دقیق خطاهایمان مطمئن نباشیم در پایان این قدم و توسط اقرار نزد شخصی دیگر از آنها آگاه می‌شویم. اگر نمی‌توانیم نقش خود را ببینیم شخصی که به ما گوش می‌کند، می‌تواند به ما کمک کند تا آن چیزهای که نیاز است به عنوان مسئولیت خود بپذیرم را، از چیزهای که در مورد آنها مسئول نیستیم، تمیز دهیم.

اکثر ما قبل از اینکه بطور رسمی شروع به کارکرد قدم‌ها کنیم، از کسی خواسته‌ایم که راهنمای ما باشد و رابطه خود را با او توسعه داده‌ایم. برای اکثر ما راهنمایمان همان شخصی است که انتخاب می‌کنیم تا به قدم پنج ما گوش کند. او به ما کمک خواهد کرد تا مسئولیت خود را از غیر مسئولیت‌مان جدا سازیم. رابطه‌ای که با راهنمای خود پیدا می‌کنیم اعتماد لازم را نیز به وجود خواهد آورد. هنگامی که در حین خواندن

ترازنامه‌مان، راهنمای ما نیز قسمت‌های از ترازنامه خود را با ما به مشارکت می‌گذارد، ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر به بهترین وجه متجلی می‌گردد. این مسئله به حصول اطمینان از اینکه ما منحصر به فرد نیستیم کمک فراوانی می‌کند.

اعتمادی که نیاز است ما به شخصی که قدم پنج ما را گوش می‌کند داشته باشیم، فراتر از آن است که فقط مطمئن باشیم او اسرار ما را بروز نمی‌دهد. نیاز است که ما اعتماد داشته باشیم او هنگام خواندن قدم پنج ما عکس‌العمل مناسبی نیز از خود نشان می‌دهد. یکی از مهم‌ترین دلایلی که ما راهنمای خود را به عنوان کسی که می‌خواهیم قدم پنج ما را گوش کند، انتخاب می‌کنیم این است که او درک می‌کند که ما در حال انجام چه کاری هستیم و بنابراین می‌داند که ما در این روند به چه نوع حمایتی نیاز داریم. در ضمن این موضوع کمک می‌کند تا در کارکرد قدم‌های بعدی تداوم و ثبات بیشتری داشته باشیم. حال اگر بنا به هر دلیلی کس دیگری را انتخاب کنیم تا به جای راهنمای‌مان به قدم پنج ما گوش کند. مشخصه‌های او باید همانی باشد که ما برای یک راهنما در نظر می‌گیریم یعنی کسی که: توان حمایت از ما بدون کوچک نشان دادن مسئولیت و نقش‌مان را داشته باشد. کسی که بتواند نفوذی مداوم و متعادل را در زمانی که قدم پنج، ما را تحت فشار گذاشته حفظ کند. بطور خلاصه کسی که غم‌خوار، درستکار و با بصیرت باشد.

- کسی که قدم پنج ما را گوش می‌کند چه مشخصاتی دارد که مرا جلب می‌کند؟
- این مشخصات او چگونه به من کمک می‌کند تا بهتر و موثرتر اقرار کنم؟

برای اکثر ما ایجاد و توسعه رابطه‌ای صادقانه یک تجربه جدید است. اما به محض اینکه کسی حتی برای اولین دفعه حقیقتی دردآور را به ما بگوید، ما سریعاً تصمیم می‌گیریم که آن رابطه را قطع کنیم. ما اغلب فقط رابطه‌ای مؤدبانه و از دور، بدون هیچ عمق واقعی را ترجیح می‌دهیم. قدم پنج کمک می‌کند که روابط ما صادقانه باشند. ما حقیقت را در مورد خودمان و اینکه واقعاً چه کسی هستیم می‌گوییم و منتظر قسمت سخت آن که: عکس‌العمل شنونده است می‌مانیم. اکثر ما از داشتن رابطه‌ای بدین شکل وحشت داشتیم. قدم پنج موقعیتی منحصر به فرد برای ایجاد این چنین رابطه‌ای درامن‌ترین فضا است. ما می‌توانیم تا حد زیادی مطمئن باشیم که مورد قضاوت قرار نخواهیم گرفت.

- آیا تمایل دارم تا به شخصی که قرار است قدم پنج ما را گوش کند اعتماد کنم؟
- از آن شخص چه انتظاری دارم؟
- کارکرد قدم پنج چگونه به من کمک می‌کند تا راه‌های جدیدی برای ایجاد و توسعه روابط پیدا کنم؟

چگونگی دقیق خطاهای مان

راهی دیگر برای حصول اطمینان از اینکه قدم پنج ما فقط به تنهایی خواندن قدم چهار نباشد این است که بر روی چیزهایی که قرار است اقرار کنیم تمرکز نمائیم، یعنی: "چگونگی دقیق خطاهای مان". در انجمن ما تجارب متنوعی در مورد اینکه چگونگی دقیق خطاهای مان دقیقاً به چه معنا است، وجود دارد. اکثر ما با

این مسئله موافق هستیم که در قدم پنج باید توجه‌مان را بر روی خصوصیات و الگوهای رفتاری خود که از اعتیاد سرچشمه می‌گرفت و دلایل اعمال خود متمرکز سازیم. تشخیص چگونگی دقیق خطاهای مان چیزی است که اغلب هنگام خواندن ترازنامه به راحتی اتفاق می‌افتد. بعضی مواقع تکرار یک موقعیت یا شرایط مشابه چگونگی دقیق آن را برای ما آشکار می‌سازد. برای مثال: این که چرا ما همیشه انتخاب می‌کنیم با افرادی رفت‌وآمد داشته باشیم که در قلب خود خیر و صلاح ما را نمی‌خواهند؟ چرا همیشه در روابط خود به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که انگار زندگی ما بسته به این است که برگ برنده در دست ما باشد؟ چرا احساس می‌کنیم که تجارب جدید برای ما تهدید کننده هستند و به همین دلیل از آنها اجتناب می‌کنیم؟ دست یافتن به رشته و طرح مشترک در الگوهای رفتاری مان، ما را به سوی تشخیص چگونگی دقیق خطاهای مان رهنمون می‌سازد.

جای در این فرآیند ما احتمالاً شروع به نام‌گذاری بعضی از این الگوهای رفتاری به عنوان نواقص اخلاقی خواهیم کرد. اگر چه تا قبل از شروع قدم شش از اینکه چگونه هر یک از این نواقص در بیمار نگه داشتن ما نقش دارند، را بررسی نخواهیم کرد. اما اینکه اجازه دهیم این دانش و آگاهی از الان شکل بگیرد برای ما ضروری نخواهد داشت.

- چگونگی دقیق خطاهایمان به چه شکل از اعمال من متفاوت است؟
- چرا نیاز است که من حتماً به چگونگی دقیق خطاهایمان به جای خود خطا اقرار کنم؟

اصول روحانی

در قدم پنج ما بر روی اعتماد، شهامت، صداقت با خود، و تعهد تمرکز می‌کنیم. تمرین اصل روحانی اعتماد جهت کامل کردن قدم پنج ضروری است. همانطور که قبلاً گفتیم، ما احتمالاً با راهنمای خود تجاربی داریم که به ما اجازه می‌دهد تا به او به اندازه کافی اطمینان کنیم و این قدم را با او کار کنیم، اما در مورد آن مواقعی که مسائل عمیقی مطرح می‌شود و باعث می‌گردد تا ما تردید کنیم که آیا اصلاً کار کردن این قدم فایده ای دارد یا نه، چه باید بکنیم؟ در اینگونه مواقع باید به غیر از اینکه به شخص دیگری اعتماد کنیم، به این فرآیند نیز اعتماد نمائیم. رابطه بین قدم پنج و رشد روحانی ما، همیشه برای مان واضح و آشکار نیست. البته این بدان معنی نیست که این رابطه وجود ندارد یا حقیقی نیست، اما ممکن است اعتماد به این فرآیند را برای ما مشکل کند.

- آیا باور دارم که کار کردن قدم پنج باعث بهتر شدن زندگی من می‌شود؟ چگونه؟

شهامت یکی از اصولی است که ما باید به کار گیریم تا این قدم را آغاز کنیم. احتمالاً نیاز خواهد بود که ما هر از چند گاهی در حین کار کردن این قدم باز هم از این شهامت استفاده نمائیم. وقتی که گوشی تلفن را برمی‌داریم که با راهنمای خود تماس بگیریم تا قرار ملاقاتی با او جهت خواندن و اقرار قدم پنج بگذاریم ترس وجود ما را فرا می‌گیرد و نیاز است که ما شهامت را تمرین کنیم. وقتی که در حال خواندن ترازنامه خود

هستیم و به قسمتی می‌رسیم که اصلاً دلمان نمی‌خواهد که کسی از آن مطلع شود نیاز است که با شهامت با آن لحظه ترسناک روبرو شویم و کل ترازنامه خود را بخوانیم و اقرار کنیم. وقتی که مسئله ای بشدت درد آور را اقرار می‌کنیم، و احساس ضعف و ضربه پذیری مان آنقدر زیاد است که می‌خواهیم قبل از اینکه نظر راهنمای خود را بشنویم به نوعی همه چیز را متوقف کنیم دقیقاً در لحظه ای سرنوشت ساز و تعیین کننده در بهبودی خود قرار داریم و لازم است که راه توام با شهامت را انتخاب کنیم. انجام این کار بر مسیر زندگی ما در آینده تاثیر خواهد گذاشت. هر بار که احساس ترس می‌کنیم باید بخاطر داشته باشیم که در گذشته تسلیم در برابر ترس هیچ‌گاه چیزی جزء پیامدهای منفی برای ما نداشته است بنابراین در حال حاضر هم نخواهد داشت. به یاد آوردن این موضوع انگیزه کافی جهت بکار گرفتن شهامت را به ما خواهد داد.

- راه‌هایی که از آن طریق می‌توانم شهامت لازم برای کارکرد این قدم را پیدا کنم چه هستند؟
- چگونه تمرین اصل روحانی شهامت در این قدم بر روی کل بهبودی من تاثیر خواهد گذاشت؟
- آیا زمان و مکانی برای کار کردن قدم پنج انتخاب کرده‌ام؟ کی و کجا؟

تمرین اصل صداقت با خود، جهت اقرار چگونگی دقیق خطاهای مان نزد خود یک اصل ضروری است. همانگونه که ما نباید صرفاً بخاطر ترس از عکس‌العمل شنونده از بروز احساسات مان جلوگیری کنیم، به همان شکل نیز نباید از عکس‌العمل‌های خود بهراسیم. ما باید بخود اجازه دهیم تا عکس‌العمل‌های طبیعی و انسانی خود را در مورد موضوع صحبت که زندگی مان به عنوان یک معتاد می‌باشد را تجربه کنیم: زندگی ما به عنوان یک معتاد، زندگی غم‌انگیزی بود، ما خیلی از چیزها را به خاطر اعتیادمان از دست داده‌ایم. ما به اشخاصی که دوست داشتیم بواسطه اعتیادمان صدمه زده‌ایم. تشخیص این مسائل بسیار دردآور است. اگر چه، وقتی که دقیق به مسئله نگاه کنیم. متوجه می‌شویم که احساس دیگری نیز در حین تجربه درد در حال به وجود آمدن است: امید.

در نهایت ما از مصرف بخاطر احساسات مان، فرار از احساسات مان و سرکوب احساسات مان دست برداشتیم. حال برای اولین بار شانس آن‌را داریم که از میان احساسات مان هر چقدر هم که دردآور باشند با شهامت عبور کنیم. انجام این کار در طولانی مدت باعث خواهد شد که در مورد خود احساس خوبی پیدا کنیم. این یکی از پارادوکس‌های است که اغلب در بهبودی با آنها روبرو می‌شویم. یعنی چیزی که با درد شروع می‌شود، با نشاط و آرامش خاتمه می‌یابد.

- در گذشته چگونه از صداقت با خود اجتناب می‌کردم؟ امروز برای تمرین آن چه کارهایی انجام می‌دهم؟
- نگاه واقع بینانه به خود، چه ارتباطی با فروتنی دارد؟
- تمرین اصل روحانی صداقت با خود چگونه به من کمک می‌کند تا خود را بپذیرم؟

اقدامات ما در این قدم نشان‌گر اصل روحانی تعهد است. ما در زندگی به مسائلی نام تعهد داده بودیم. تعهداتی که هیچ تصمیمی برای ایستادن پای آنها در هنگام سختی‌ها نداشتیم. بعضی وقت‌ها نیز تعهد را فقط برای راحتی خودمان قبول می‌کردیم. اما در برنامه NA با برداشت هر قدم تعهد واقعی و اصولی خود

نسبت به برنامه را تعمیق می‌بخشیم. گرفتن راهنما، کار کردن قدم‌ها، پیدا کردن یک گروه خانگی و شرکت در جلسات آن، هر یک نشان‌گر این است که ما نسبت به بهبودی خود به گونه ای اصولی و پرمعنا تعهد داریم.

- چگونه در میان گذاشتن ترازنامه با راهنما، تعهد مرا نسبت به برنامه NA بیشتر می‌کند؟

حرکت به جلو

یکی از منافع که کارکرد قدم پنج برای ما دارد افزایش حس خویشتن‌پذیری در ما است. ما بطور واضح تشخیص می‌دهیم که امروز چگونه انسانی هستیم و خود را بی هیچ بهانه‌ای می‌پذیریم. کمبود ما در بعضی زمینه‌ها به معنی بی‌ارزشی ما نیست. ما درمی‌یابیم که هم دارای نکات مثبت هستیم و هم منفی. ما قادریم هم کارهای بسیار خوب انجام دهیم و هم خسارات بزرگی ببار آوریم. اینها جنبه‌های متفاوت شخصیت ما هستند که خاص خود ما می‌باشند. تجارب ما، حتی تجارب منفی ما اغلب به ارتقا جنبه‌های خوب ما کمک می‌کنند. برای اولین بار در زندگی تشخیص می‌دهیم که ما همین‌گونه که در همین لحظه هستیم خوبیم. البته پذیرفتن خود به همین شکلی که امروز هستیم به معنی این نیست که می‌توانیم استراحت کنیم و دیگر بدنال پیشرفت نباشیم. خویشتن‌پذیری به معنای واقعی شامل پذیرش کمبودهایمان نیز می‌شود. اینکه باور داشته باشیم که دیگر جایی برای رشد نداریم، خویشتن‌پذیری نیست بلکه انکار است. پس باید تشخیص دهیم که کمبودهایمان چه هستند و باید متعهد باشیم که بر روی آنها کار کنیم. اگر که می‌خواهیم مهربان‌تر باشیم، باید بر روی آن از طریق تمرین اصل روحانی مهربانی کار کنیم. اگر می‌خواهیم که مدارج تحصیلی بهتری داشته باشیم باید وقت بگذاریم و درس بخوانیم. اگر می‌خواهیم که دوستان بیشتری داشته باشیم باید وقت بگذاریم و روابطمان را توسعه دهیم.

- کارکرد قدم پنج چگونه فروتنی و خویشتن‌پذیری مرا افزایش داده؟

وقتی که قدم پنج را تمام می‌کنیم، احتمالاً احساس راحتی و آسایش خاصی به ما دست می‌دهد، توسط به مشارکت گذاشتن مسائلی که قبلاً انرژی زیادی صرف مخفی کردن یا سرکوب کردن‌شان می‌نمودیم از زیر بار فشار رهایی می‌یابیم. این یک حقیقت است که نواقص ما وقتی که در زیر نور قرار می‌گیرند و آشکار می‌شوند از بین خواهند رفت. آشکار شدن آن‌ها به ما آزادی و رهایی اعطا خواهد کرد که علیرغم هر گونه شرایط بیرونی در زندگی آنرا حس خواهیم کرد.

تمامی روابط ما در اثر کار کردن این قدم تغییر خواهد کرد. حتماً لازم است تا تشخیص دهیم که رابطه ما با خودمان، افراد دیگر و نیروی برترمان تا چه اندازه تغییر کرده است.

- توسط کارکرد قدم پنج رابطه من با نیروی برترم چگونه تغییر کرده است؟
- در نتیجه کارکرد قدم پنج رابطه من با راهنمایم چگونه تغییر کرده است؟

- از طریق کارکرد این قدم نظر من چگونه در رابطه با خودم تغییر کرده است؟
- تا چه اندازه توانسته‌ام عشق و محبت‌ام را نسبت به دیگران و خودم توسعه دهم؟

همراه با احساس آسایش، خستگی ما از نواقص شخصیتی‌مان نیز احتمالاً به اوج خود رسیده است. این بدان معنی است که کاملاً آمادگی داریم – چیزی که دقیقاً برای شروع قدم شش نیاز است.



" ما آمادگی پیدا کردیم که

خداوند نواقص شخصیتی ما را

برطرف کند. "

قدم شش



ما کارکرد قدم شش را در حالی آغاز می‌کنیم ، که سرشار از امید حاصله از کارکرد پنج قدم اول هستیم . اگر این کار را تمام و کمال انجام داده باشیم ، تا حدی نیز فروتن شده‌ایم. در قدم شش، فروتنی به این معنی است که ما بهتر می‌توانیم خود را بشناسیم. ما به چگونگی دقیق خطاهای مان و همین‌طور به چگونگی خسارت زدن به خود و دیگران به علت عمل از روی نواقص شخصیتی مان، نگاه کرده‌ایم. ما الگوهای رفتاری خود را یافته‌ایم و به این درک رسیده‌ایم که امکان دارد باز هم بارها و بارها از روی این نواقص عمل کنیم. حال زمان آن است که کاملاً آمادگی پیدا کنیم تا این نواقص شخصیتی برطرف شوند.

آمادگی کامل پیدا کردن ، فوری و آنی اتفاق نمی‌افتد. این یک فرآیند طولانی مدت است و اغلب در طول مدت عمر اتفاق می‌افتد. ما ممکن است که بلافاصله پس از یک ترازنامه‌نویسی احساس کنیم که واقعاً آماده‌ایم که کلیه نواقص ما برطرف شود. یا اگر مدتی است که در برنامه هستیم و کلاً از نواقص خود آگاه هستیم و هنوز از روی یکی از آنها عمل می‌کنیم، طبیعتاً در می‌یابیم که میزان تمایل ما افزایش یافته. آگاهی به تنهایی هرگز برای آمادگی پیدا کردن کفایت نمی‌کند، اما اولین قدم لازم برای رسیدن به آن است. فرآیند ترازنامه نویسی خود باعث افزایش آگاهی ما در مورد نواقص شخصیتی مان گردیده که کارکرد قدم شش نیز آن را کامل تر می‌کند. آمادگی کامل داشتن به معنی رسیدن به حالتی روحانی است که در آن ، هم از نواقص خود آگاه هستیم و هم از آنها خسته شده‌ایم و هم اطمینان داریم که خداوند به آن‌گونه که او را درک می‌کنیم آن نواقصی را که لازم است ، برطرف می‌کند.

برای اینکه آمادگی کامل پیدا کنیم، نیاز است که به ترس‌های مان در مورد کارکرد قدم شش پردازیم . هم چنین نیاز است که به این مسئله که چگونه نواقص ما بر طرف می‌شوند ، پردازیم . قدم ششم می‌گوید که فقط نیروی برتر می‌تواند آنها را بر طرف کند. اما در مقام اجرا این به چه معنی است؟ مسئولیت ما در قدم ششم چیست؟ این سئوالات ، وقتی که آنها را با یک راهنما بررسی کنیم ، به ما راهکار لازم جهت کارکرد این قدم را می‌دهد.

کاملاً آماده برای چه کاری؟

اگر در NA تازه وارد هستیم ، و این اولین تجربه ما از قدم ششم است ، اکثر نواقص ما آنقدر واضح و آشکار است ، که احتمالاً عکس‌العمل فوری ما ، نشان دادن تمایل بیش از حد برای رهایی از آنها خواهد بود. اولین بار است که به قول معروف ، آنها را با تمام شکوه و قدرت‌شان می‌بینیم ، و می‌خواهیم که سریعاً و همین امروز ، از شر آنها راحت شویم.

اما وقتی که آن عکس‌العمل و احساس اولیه فروکش می‌کند، احتمالاً درمی‌یابیم که ، تا حدودی نسبت به تغییر کردن نامطمئن هستیم و از آن ترس داریم. ناشناخته‌ها ، تقریباً برای همه افراد ترس آور هستند. ما نواقصی داشته‌ایم که می‌خواهیم آنها را برای مدت‌های طولانی یا شاید همه عمر رها سازیم .

ما احتمالاً از اینکه زندگی ما بدون این نواقص به چه شکل خواهد بود ، ترس داریم . بعضی از آنها ممکن است بیشتر مهارت‌های حیاتی جهت زندگی کردن ، به نظر آیند تا نواقص شخصیتی . ما شک می‌کنیم که آیا برطرف شدن این نواقص ، مانعی بر سر راه توانائی ما برای گذران زندگی ایجاد نمی‌کند. ما ممکن است دریابیم که ایده یک شهروند محترم بودن ، برای ما تنفر آور است . اکثر ما شدیداً به این تصویر از خود که – یک آدم متفاوت و کار درست هستیم ، و فراتر از حد و حدود یک جامعه مؤدب ولی خسته کننده می‌باشیم، و اینکه دوست داریم به همین شکل ادامه دهیم – وابسته هستیم . ما ممکن است بترسیم که با کارکرد قدم ششم ، تبدیل به یک انسان معمولی و خسته‌کننده شویم. بعضی از ما ممکن است فکر کنیم که چیزی نیستیم جزء مجموعه‌ای از نواقص و فکر کنیم که اگر نواقص ما برطرف شوند دیگر چیزی از ما باقی نخواهد ماند. ترس‌های ما احتمالاً مبهم و شکل نگرفته هستند. اگر آنها را تا نتیجه منطقی ریشه‌یابی کنیم، مطمئناً درمی‌یابیم که این ترس‌ها بی پایه و اساس نیز هستند. به قول معروف اگر آنها را با صدای بلند بیان کنیم ، به ماهیت اصلی آنها پی خواهیم برد.

- آیا چیزی‌های در من هستند که آنها را دوست دارم اما ممکن است جزو نواقص باشند؟ آیا می‌ترسم که اگر این چیزها در من برطرف شوند ، به شخصی که دوست ندارم تبدیل شوم؟
- فکر می‌کنم چه چیزهای در من برطرف خواهند شد؟

اگر با قدم ششم تجربه قبلی داریم ، نواقص شخصیتی‌مان برای ما چیز تازه‌ای نخواهد بود. در واقع ، ممکن است که در حال حاضر از اینکه هنوز بعضی نواقص را داریم ، نگران باشیم، یا ممکن است از اینکه یک نقص قدیمی به صورتی جدید و تازه در ما ظهور کرده است، سرخورده شویم .

برای مثال، هنوز احساس عدم امنیت داریم . یا ممکن است دیگر در یک سری اعمال و اقدامات آشکار برای اینکه نشان دهیم آدم کاردرستی هستیم افراط نکنیم، ولی هنوز این نقص را داشته باشیم و اخیراً بسیار زیرکانه تر و مودبانه تر از روی آن عمل کرده باشیم. ما ممکن است که ناخودآگاه در کوشش‌ها و اقدامات دیگران کارشکنی یا خرابکاری کنیم تا در مقام مقایسه ، بهتر از آنها بنظر برسیم ، یا آرزوها و آمال دیگران را پایمال کنیم، چون در راستای نیازها و منافع ما نیستند. تشخیص دادن این مسئله ، بعد از مدتی پاکی می‌تواند دردناک باشد، چون ما میل داریم که بهتر از اینها باشیم . ما عمیقاً از صدمه زدن به دیگران خجالت‌زده می‌شویم. ما ممکن است این ترس قدیمی ، که ظرفیت تغییر نداریم ، را دوباره تجربه کنیم ، و فکر کنیم که بعضی از نواقص شخصیتی ما برای همیشه ماندگار هستند. ما می‌توانیم از این واقعیت که حداقل از مسئله خود آگاه هستیم و تمایل داریم تا بر روی آن کار کنیم استفاده کرده و تا حدودی آرام گیریم. نیاز است که ما احساس اعتماد و امیدمان به این که فرآیند بهبودی حتی بر عمیق‌ترین و ثابت قدم‌ترین نواقص کار خواهد کرد را حفظ کنیم .

- آیا هنوز به فرآیند بهبودی اعتقاد دارم؟ آیا اعتقاد دارم که می‌توانم تغییر کنم؟ تا کنون چگونه تغییر کرده‌ام؟ دیگر از روی کدام یک از نواقص خود ، عمل نمی‌کنم؟

- آیا نواقصی دارم که فکر می‌کنم، امکان ندارد که برطرف شود؟ آنها چه هستند؟ چرا فکر می‌کنم که امکان ندارد که این نواقص برطرف شوند؟

تا خداوند برطرف کند

بله، قدم ششم مشخص می‌کند که فقط یک نیروی برتر از ما می‌تواند نواقص شخصیتی ما را برطرف کند. اگر چه وسعت درک ما از مفهوم این قدم، با تجربه ما از بالا و پائین‌ها، بده و بستان‌ها، و کشمکش و تسلیم مربوط به قدم شش، رابطه مستقیم دارد.

اولین کاری که اکثر ما در مورد نواقص شخصیتی مان می‌کنیم، این است که تصمیم می‌گیریم تا دیگر آنها را نداشته باشیم. متأسفانه، این کار بیهوده و پوچ است - و تاثیر آن تقریباً به اندازه همان کنترل مصرف مواد مخدر می‌باشد. ما ممکن است برای مدت کوتاهی در این کار موفق شویم، اما نواقص ما بتدریج دوباره ظهور خواهند کرد. مشکل این است که نواقص ما قسمتی از وجود ما می‌باشند. ما همیشه در موقعیت‌های بد و وقتی تحت فشاریم، در معرض خطر رجوع به بدترین نواقص شخصیتی خود هستیم.

کاری که ما در قدم ششم نیاز است، انجام دهیم، بسیار شبیه کاری است که مجبور به انجام آن در دو قدم اول شدیم، ما باید اقرار کنیم که در برابر نیرویی درونی که چیزی جزء درد و تحقیر در زندگی برای ما به همراه نداشته، شکست خورده‌ایم و بعد باید اقرار کنیم که برای رویارویی با این نیرو نیاز به کمک داریم. ما باید کاملاً این واقعیت را که خودمان نمی‌توانیم کمبودهای خود را برطرف کنیم، بپذیریم. و باید خود را آماده کنیم تا در قدم هفتم از خداوند بخواهیم تا آنها را برای ما برطرف سازد.

- من چگونه سعی می‌کنم تا نواقص شخصیتی‌ام را کنترل یا برطرف کنم؟ نتیجه سعی من چه بوده؟
- تفاوت بین این که کاملاً آماده باشم تا خداوند نواقص شخصیتی من را برطرف کند، با اینکه خودم سعی در متوقف نمودن آنها بکنم، چیست؟
- من چگونه اعتماد خود را به نیروی برتر به آن‌گونه که او را درک می‌کنم، از طریق کارکرد این قدم افزایش می‌دهم؟
- تسلیم من در این قدم چگونه عمیق‌تر می‌شود؟
- چه اعمالی می‌توانم انجام دهم، که نشان‌دهنده آمادگی کامل من باشد؟

نواقص شخصیتی ما

حتی بعد از همه کارهای که در قدم چهارم و پنجم انجام دادیم، هنوز در این مرحله طبیعت و ذات نواقص شخصیتی مان برای ما آشکار نیست. ما احتمالاً گیج شده‌ایم که در ساختار پیچیده شخصیت ما، نواقص شخصیتی مان دقیقاً کجا خاتمه پیدا می‌کنند و اینکه شخصیت ما از کجا آغاز می‌شود. چرا ما یک سری کارها را انجام می‌دهیم؟ آیا تقصیر دیگران است؟ اولین بار که این احساس را تجربه کردیم، کی بود؟ چرا؟ چگونه؟

کجا؟ اگر دقت نکنیم، آنقدر به خودمان مشغول می‌شویم که اصلاً دلیل کارکرد قدم ششم را فراموش می‌کنیم. نیاز است که تلاش‌هایمان را متمرکز کنیم. هدف ما افزایش آگاهی در مورد نواقص شخصیتی‌مان است، تا کاملاً آمادگی پیدا کنیم که بر طرف شوند، نه اینکه آنها را ریشه‌یابی کنیم و مبداء پیدایش آنها را تجزیه و تحلیل نمائیم، یا در کشمکش و تقلای درونی خود زیاده‌روی کنیم.

نواقص شخصیتی ما نشان دهنده طبیعت اصلی ما هستند. به احتمال زیاد درمی‌یابیم که ما نیز مانند دیگران دارای طبیعتی ذاتی و پایه‌ای هستیم. ما نیازهای داریم، و به دنبال برآورده کردن آنها هستیم. برای مثال ما به عشق و محبت نیاز داریم. اما این که چگونه آن را بدست می‌آوریم مهم است و از اینجاست که نواقص ما شروع به اجرای نقش می‌کنند. اگر دروغ بگوئیم، تقلب کنیم، به دیگران صدمه بزنیم و یا خود را کوچک کنیم تا عشق را به دست آوریم، از روی نواقص خود عمل کرده‌ایم. همان‌گونه که در چگونگی عملکرد تعریف شده: نواقص ما، همان ویژگی‌ها و خصیصه‌های اصلی انسانی هستند که به واسطه خود محوری ما از شکل طبیعی خود خارج شده‌اند. نیاز است تا با کمک راهنمای خود لیست نواقص اخلاقی را که داریم، بنویسیم و توضیح دهیم که چگونه از روی آنها عمل می‌کنیم، این نواقص چگونه بر روی زندگی ما تاثیر گذاشته و مهم‌تر از همه، وقتی آن نقص را بکار می‌گیریم، چه احساسی داریم. تصور اینکه زندگی ما بدون هر یک از این نواقص به چه شکل خواهد بود، به ما کمک می‌کند تا بپذیریم که بدون آنها نیز می‌توانیم زندگی کنیم. بعضی از ما اقدام عملی خود را با پیدا کردن اصل روحانی متضاد با هر یک از نواقص اخلاقی‌مان شروع می‌کنیم.

- لیست نواقص خود را بنویسید، و هر یک را کوتاه تعریف کنید.
- به چه راههایی از روی این نقص عمل می‌کنم؟
- وقتی از روی این نقص عمل می‌کنم، چه تاثیری بر روی خود و دیگران می‌گذارم؟
- چه احساساتی را به این نقص مربوط می‌دانم؟ آیا سعی می‌کنم که بعضی احساسات خود را توسط عمل از روی نواقص‌ام سرکوب کنم؟
- زندگی من بدون این‌گونه رفتارها به چه شکل خواهد بود؟ به جای آن کدام یک از اصول روحانی را می‌توانم بکار گیرم؟

اصول روحانی

در قدم ششم، ما بر روی تعهد و استقامت، تمایل، ایمان و اعتماد، و خویشتن‌پذیری تمرکز می‌کنیم. در این نقطه از قدم ششم باید از کمبودهایمان کاملاً آگاه باشیم. در واقع، ما احتمالاً آنقدر از آنها آگاه هستیم که در طی زندگی روزانه‌مان، می‌توانیم آمدن آنها را ببینیم، و حتی خیلی از مواقع جلوی خود را بگیریم تا از روی آنها عمل نکنیم. بعضی وقت‌ها، ممکن است که آگاهی ما کم‌رنگ شود و ممکن است دیگر در مراقبت از رفتارهایمان آنقدر هوشیار نباشیم. به انرژی فوق‌العاده نیاز است تا ما بتوانیم هر لحظه خود را زیر ذره بین بگذاریم و از عمل کرد از روی نواقص اجتناب کنیم. ما در زندگی روزمره خود غرق می‌شویم، تا یک‌دفعه

دوباره احساس مریضی و خجالت‌زدگی می‌کنیم و گنج می‌شویم که چگونه بعد از این همه کاری که بر روی خود کرده‌ایم، باز هم مرتکب بعضی اعمال از روی نواقص خود می‌شویم.

اگرچه به جای منصرف شدن باید نسبت به بهبودی‌مان متعهد شویم. علی‌رغم عقب‌نشینی که داشته‌ایم، از اصول تازه به دست آورده خود حفاظت می‌کنیم. ما رو به جلو قدم بر می‌داریم اگرچه ممکن است بعضی اوقات هم یکی دو قدم عقب بگذاریم. ما در جستجو پیشرفتی تدریجی هستیم و نه کمال.

- امروز من چگونه تعهد خود به بهبودی را نشان می‌دهم؟
- از طریق کار کردن پنج قدم اول، من پشتکار خود را در بهبودی نشان داده‌ام، این پشتکار و استقامت به چه شکلی در قدم ششم، حیاتی می‌باشد؟

به کارگیری اصل روحانی تمایل، خیلی ساده، به این معنی است که ما تمایل داریم تا به گونه‌ای متفاوت عمل کنیم و لزوماً به این معنی نیست که ما متفاوت عمل می‌کنیم، و یا حتی ظرفیت آن را داریم. شاید بهتر باشد این رفتار را با مثالی، به تصویر بکشیم: تصور کنید که ما با خانواده، صاحب کار، و یا دوستان خود به اندازه‌های متفاوت از خیلی کم تا زیاد، ناصداق بوده‌ایم. ممکن است به نظر آید که بهتر است تا، درجه به درجه تمایل پیدا کنیم، و اول تمایل خود را بر روی بدترین و مخرب‌ترین شکل ناصداقی خود متمرکز نمائیم. اما این قدم می‌گوید که ما کاملاً آمادگی پیدا کردیم تا کلیه نواقص ما برطرف شود. این به معنی آن است که تمایل داریم تا دیگر هرگز حتی یک کم هم ناصداق نباشیم. ممکن است به نظر آید که این یک توقع بی‌جا از خود داشتن است. اما ما باید آنرا فقط برای امروز انجام دهیم.

تا این حد تمایل داشتن سخت است، بخصوص وقتی که پی‌آمد ظاهری، کمی ناصداق بودن خیلی شدید به نظر نیاید. ما ممکن است که آگاه باشیم که کاملاً صادق نیستیم، اما فکر کنیم که به کسی ضرری نخواهد رسید و اتفاق مهمی نیز نخواهد افتاد، پس چرا بی‌خود حساس شویم؟ اما همین‌گونه طرز فکر است که احتمالاً شدیدترین پی‌آمدهای روحانی را خواهد داشت. ممکن است نتیجه نیز به همین‌گونه باشد و در واقع در اثر این ناصداقی، نه به کسی صدمه‌ای آشکار برسد و نه کسی به آن پی‌ببرد. اما این ناصداقی از همان لحظه اول، شروع به پژواک و طنین انداختن در روح ما خواهد کرد. حتی اگر در ضمیر خود از آن آگاه نباشیم، حتی اگر شب راحت خواب مان ببرد، باز هم نتیجه عمل از روی نقص، وقتی که قادریم از آن اجتناب کنیم، نیروی در تضاد با رشد روحانی ما است. اگر به این عدم تمایل ادامه دهیم، به تدریج رشد روحانی خود را به خطر خواهیم انداخت.

- آیا تمایل دارم تا هم‌اکنون، کلیه نواقص شخصیتی من برطرف شوند؟ اگر نه، چرا؟
- امروز چه کاری انجام داده‌ام که نشان‌گر تمایل من است؟

مقدار تمایلی که ما باید در این قدم بدست آوریم، رابطه مستقیم با ایمان و اعتماد ما دارد. ما باید باور داشته باشیم که نیروی برتر در زندگی ما تا آن اندازه که لازم است کار خواهد کرد و تاثیر خواهد گذاشت.

اگر همان ناصادقی که قبلاً مثال زدیم را در نظر بگیریم، باید اعتماد داشته باشیم که نیروی برتر این نقص را در ما تا آنجا برطرف نمی‌کند که به طرز بی‌رحمانه‌ای صادق شویم و نتوانیم حتی موقعی که بیان حقیقت باعث صدمه به کسی می‌شود، سکوت اختیار کنیم. تا جایی که از سر راه کنار برویم و اجازه دهیم که خداوند در زندگی ما کار خود را انجام دهد، مطمئناً همان اندازه رشد روحانی را که برای ما لازم است تجربه خواهیم کرد.

- تا چه اندازه ترس اینکه تبدیل به چه نوع انسانی خواهیم شد، هنوز در من وجود دارد؟ آیا این ترس از زمان شروع به کارکرد این قدم تقلیل یافته است؟
- چگونه از طریق کارکرد این قدم، در حال افزایش اعتماد خود به نیروی برتر به آنگونه که او را درک می‌کنم، هستم؟

با وجود لغتی مثل "کاملاً" و "کلیه" که نقش برجسته‌ای در این قدم دارند، ممکن است که ما خیلی راحت تبدیل به یک انسان کمال‌طلب شویم و در انتقاد از خود افراط کنیم. نیاز است تا به یاد داشته باشیم که اگر چه تمایل ما باید کامل باشد، ولی قرار نیست که خودمان هم به تکامل برسیم - نه امروز، و نه هیچوقت دیگر. زمانی که علیرغم میل و اراده خود از روی نقصی عمل می‌کنیم، نیاز داریم که اصل روحانی خویشتن‌پذیری را تمرین کنیم. نیاز است تا ما بپذیریم که اگر چه هنوز از روی بعضی از نواقص خود عمل می‌کنیم، ولی تمایل به تغییر نیز داریم. از طریق این تشخیص و آگاهی، ما با تعهد خود برای تغییر کردن تجدید عهد می‌کنیم. ما امروز دقیقاً به همان اندازه که نیاز است رشد کرده‌ایم. اگر کامل بودیم که دیگر نیازی به رشد بیشتر نداشتیم.

- آیا امروز خود را پذیرفته‌ام؟ چه چیز در مورد خود را دوست دارم؟ از زمانی که این قدم را کار کرده‌ام، چه چیزهای تغییر کرده‌اند؟

حرکت به جلو

ما ممکن است بعضی مواقع نگاهی اجمالی و گذرا به گذشته داشته باشیم، و فکر کنیم که چه کارها که می‌توانستیم انجام دهیم - مثلاً در زمان کودکی و یا در زمان اعتیاد فعال خود. ما احتمالاً همیشه فکر می‌کنیم که یا زندگی ما را در شرایط و مکانی قرار نداده تا به آن چیز که دل‌مان می‌خواهد تبدیل شویم، و یا فکر می‌کنیم که ظرفیت و توان رسیدن به شرایط و امکانات بالاتر را نداریم. ما زمانی در رویائی پول، امکانات، و موقعیت اجتماعی غرق بودیم. اما در برنامه روحانی معتادان گمنام، ما بیشتر به دنبال رشد روحانی هستیم. ما می‌خواهیم تا بیشتر به کیفیت‌های که دوست داریم فکر کنیم، یا به افراد در حال بهبودی فکر کنیم که می‌شناسیم و کیفیت‌هایی دارند که ما نیز دوست داریم با آنها در این مورد برابر باشیم.

با کارکرد این قدم ما به تصویری از شخصیتی که دوست داریم داشته باشیم، دست پیدا می‌کنیم. اگر خودخواه بوده‌ایم، احتمالاً دوست داریم که از خودگذشتگی داشته باشیم، شاید از طریق کمک به یک معتاد

دیگر تا او نیز بهبود یابد، یا از طریق اعمال دیگر از روی عشق و بخشش بلاعوض. اگر تنبل بوده‌ایم، ممکن است دوست داشته باشیم که فعال باشیم و از ماحصل فعالیت خود سود ببریم. اگر ناصادق بوده‌ایم، ممکن است دوست داشته باشیم تا از این‌که دیگر نیازی نیست تا همیشه بترسیم که می‌ما را بگیرند، لذت ببریم. ما می‌خواهیم که از طریق این قدم به تصویری برای خود و همین‌طور امید دست یافتن به آن تصویر را بوجود آوریم.

• دوست دارم از کیفیت‌هایی که آرزوی دست یافتن به آنها را دارم چگونه استفاده کنم؟ با شغل خود چه کار خواهم کرد؟ در اوقات فراغت خود چه کار خواهم کرد؟ چگونه اولیاء، همسر، فرزند، یا دوستی خواهم بود؟ توضیح دهید.

این تصویر می‌تواند برای ما الهامی باشد، تا در زمان‌های یاس و ناامیدی آن را بخاطر آوریم، یا زمانی که دست‌یابی به اهدافمان به تعویق می‌افتد، ما را تقویت و کمک کند تا تمایل خود را تجدید کنیم. این تصویر سکوی پرتابی بسوی قدم هفت است، جایی که در آن از خداوند به‌آن‌گونه که او را درک می‌کنیم، درخواست می‌نمائیم تا کمبودهای ما را بر طرف سازد.



" ما با فروتنی از او خواستیم

تا کمبود های اخلاقی ما را

بر طرف کند."

قدم هفت



اگرچه هریک از قدم‌های دوازده‌گانه برای خود یک فرآیند جداگانه هستند، اما همه آنها تا اندازه‌ای نیز با یکدیگر در می‌آمیزند چون اجزاء یکی باعث فعل و انفعال در دیگری می‌گردد، مثلاً جنبه‌های از قدم یک با قدم دو در می‌آمیزد، یا اجزاء قدم چهار در قدم‌های متعاقب آن درگیر می‌شوند. شاید ظریف‌ترین و نازک‌ترین خط و مرز بین قدم شش و هفت باشد. در نگاه اول ممکن است قدم هفت فقط یک چاره اندیشی برای قدم شش به‌نظر رسد. ما وقت و تلاش زیادی صرف کردیم تا آگاهی خود را در مورد نواقص شخصیتی‌مان در قدم شش افزایش دهیم و به جایی برسیم که کاملاً آمادگی داشته باشیم که آنها برطرف شوند. حال تنها کاری که نیاز است انجام دهیم، درخواست است، مگر نه؟

نه این درست نیست. این قدم مفهومی فراتر از آن دارد که از نیروی برتر یک درخواستی بکنیم و منتظر جواب باشیم. نیاز به آمادگی روحانی داریم. لازم است درکی از لغت فروتنانه در این قدم داشته باشیم. نیاز است تا ما راهی شخصی برای این درخواست پیدا کنیم، راهی که فقط در مسیر روحانی شخص خود ما قرار می‌گیرد. و نیاز است که ما اصول روحانی را به جای نواقص اخلاقی خود تمرین کنیم.

آمادگی جهت کارکرد قدم هفت

ما تا اینجا مقدار زیادی از آمادگی لازم جهت کارکرد قدم هفت را به دست آورده‌ایم. مهم است تا ما رابطه‌ای بین کاری که انجام داده‌ایم و نتایج حاصل از آن کار برقرار کنیم.

تمام قدم‌های قبلی سعی در کاشتن بذر فروتنی در روح ما را داشته‌اند. در این قدم بذره‌های کاشته شده ریشه دوانده و رشد می‌کنند. اکثر ما با مفهوم فروتنی مشکل داریم. اگر چه در قدم شش به این مسئله می‌پردازیم، ولی شایسته است که در قدم هفت نیز به آن توجه ویژه داشته باشیم. ما لازم است که درک کنیم فروتنی برای ما چه مفهومی دارد و حضور آن به چه شکل خود را در زندگی ما نشان می‌دهد.

ما نباید فروتنی را با تحقیر اشتباه بگیریم. وقتی ما تحقیر می‌شویم، احساس خجالت‌زدگی و بی‌ارزشی می‌کنیم. فروتنی تقریباً نقطه مقابل این احساس است. از طریق کارکرد قدم‌ها ما لایه‌های انکار، خودخواهی، و خود محوری را از خود دور می‌کنیم. و در همان حال تصویری مثبت از خود می‌سازیم و اصول روحانی را تمرین می‌کنیم. در گذشته، ما نمی‌توانستیم توانائی‌های خود را ببینیم، زیرا قسمت خوب و سالم ما پشت بیماری اعتیاد پنهان شده بود. اما حالا می‌توانیم و این فروتنی است. چند مثال در مورد اینکه فروتنی به چه شکل خود را نشان می‌دهد، به ما کمک می‌کند تا بهتر مفهوم آن را درک کنیم.

ما با یک سری عقاید قرار دادی و ثابت، پا در بهبودی نهادیم. اما از زمان شروع بهبودی، تمام چیزهای که در گذشته باور داشتیم به چالش کشیده شده است. ما توسط ایده‌ها و عقاید جدید بمباران شدیم. برای مثال، اگر باور داشتیم که همه چیز تحت کنترل ما است، همین حقیقت که عاقبت سر از NA در آوردیم و به عجز خود اقرار کردیم، احتمالاً جهت تغییر دیدگاه ما کافی است. به علت اعتیادمان، ما نتوانستیم درس‌های

زندگی در مورد اینکه واقعاً یک فرد تا چه حدی بر مسائل کنترل دارد را بیاموزیم. از طریق پرهیز کامل و کارکرد شش قدم اول، ما چیزهای فراوانی در مورد اینکه چگونه باید زندگی کنیم یاد گرفتیم.

اکثر ما با افکار و منطق خیابانی به NA آمدیم. تنها راهی که ما برای دست یافتن به چیزهای که خواهان آن بودیم می‌شناختیم، سوءاستفاده از دیگران و دست یافتن غیر مستقیم بود. ما تشخیص نمی‌دادیم که می‌توانیم رک و صریح باشیم و هنوز هم، اگر نه بیشتر حداقل به همان اندازه فرصت برطرف کردن نیازهایمان را داشته باشیم. ما سال‌ها وقت تلف کردیم تا یاد بگیریم که چگونه چهره‌ای بی‌تفاوت و بی‌احساس از خود نشان دهیم، احساساتمان را پنهان کنیم، و خود را سخت و بی‌رحم سازیم. تا زمانی که وارد NA شویم در انجام این کارها بسیار حرفه‌ای بودیم - آن قدر خوب و حرفه‌ای که احتمالاً معتادان مبتدی به ما به عنوان الگو نگاه می‌کردند، همان‌گونه که ما در اوائل مصرف به معتادان قدیمی‌تر از خود نگاه می‌کردیم. ما یاد گرفته بودیم که چگونه انسانیت را پایمال کنیم و در خیلی از موارد کاملاً غیر انسانی عمل کنیم.

جدا شدن و ترک کردن استادیوم و ورزشگاهی که در آن اینگونه مسابقات و بازی‌ها انجام می‌شود ما را در معرض ایده‌های جدید قرار می‌دهد. ما یاد گرفته‌ایم که نه تنها ایرادی ندارد، بلکه خیلی هم خوب است که ما احساسات داشته باشیم و آنها را بروز دهیم. ما فهمیده‌ایم که منطق و قواعد بازی در خیابان، فقط در همان جا کاربرد دارد، اما در زندگی واقعی احمقانه و بعضی مواقع خطرناک هستند. ما نرم‌تر و آسیب‌پذیرتر شده‌ایم و دیگر مهربانی را با ضعف اشتباه نمی‌گیریم.

تغییر این‌گونه رفتارها، تاثیر بسزایی دارد. و اغلب اوقات حتی باعث تغییر در وضع ظاهر ما نیز می‌شود. ابروهای گره کرده و فک‌های منقبض تبدیل به لبخند می‌شوند. اشک‌ها به راحتی سرازیر می‌شوند و روح در حال غرق شدن ما را رها می‌سازد.

اکثر ما وقتی به NA پیوستیم، باور داشتیم که قربانی شانس بد، شرایط نامناسب، و دسیسه‌های جهت خنثی کردن نیت خیرمان شده‌ایم. ما اعتقاد داشتیم که انسان‌های خوبی هستیم که دیگران در موردمان بشدت دچار سوءتفاهم شده‌اند. وقتی به دیگران آسیب می‌رسانیم، یا اصلاً متوجه نمی‌شدیم یا آن را به عنوان دفاع از خود توجیه می‌کردیم. این نوع رفتار همیشه با احساس تأسف به حال خود همراه بود. ما از رنج بردن لذت می‌بردیم، و مرموزانه در درون خود می‌دانستیم که جایزه تحمل این درد و رنج این است که ما هرگز مجبور نیستیم به نقش خود در مسائل نگاه کنیم.

اما شش قدم اول ما را دقیقاً به انجام این کار وادار می‌کند تا به نقش خود در مسائل نگاه کنیم. زمانی ما فکر می‌کردیم که اتفاقات خاصی برای ما رخ می‌دهد، اما حالا می‌بینیم که این اتفاقات چگونه توسط خود ما خلق می‌شدند. ما درباره همه فرصت‌های که از دست داده‌ایم آگاه می‌شویم و از سرزنش دیگران به خاطر نصیب و قسمتی که در زندگی داشته‌ایم، دست برمی‌داریم. ما شروع به درک این مسئله می‌کنیم که انتخاب‌های ما در گذشته بیشترین سهم را در تعیین شرایط و اوضاع امروز ما دارند.

فروتنی این احساس است که ما نیز انسان هستیم. اگر این اولین تجربه ما با قدم هفت است، احتمالاً برای اولین بار نسبت به خود احساس مهربانی می‌کنیم. این که برای اولین بار تشخیص می‌دهیم ما نیز در واقع یک انسان هستیم و داریم بیشترین سعی خود را می‌کنیم، واقعاً تکان دهنده است. ما هم تصمیمات درست می‌گیریم و هم غلط، و همیشه امیدواریم که نتیجه این تصمیمات خوب باشد. از طریق شناخت خود، تشخیص می‌دهیم که همان قدر که ما سعی و تلاش برای خوب بودن می‌کنیم، دیگران نیز سعی خود را می‌کنند. و درک این که همه ما در معرض عدم امنیت‌ها و شکست‌های مشابه‌ای هستیم و همه برای آینده خود رویاهای داریم، باعث بروز احساس و داشتن رابطه‌ای قوی با دیگران می‌شود.

حال نیاز است که ما فروتنی را در خود تشخیص دهیم و کشف کنیم که فروتنی چگونه در زندگی روزمره ما بروز می‌کند.

- کدام یک از رفتارهای من از آغاز بهبودیم تغییر کرده؟ در چه جاها و شرایطی مسائل غلو شده دوباره به اندازه طبیعی خود برگشته‌اند، و کجا جزء و قسمتی سالم در خود کشف کرده‌ام؟
- فروتنی چگونه بر بهبودی من تاثیر می‌گذارد؟
- چگونه آگاهی از فروتنی، به من در کارکرد این قدم کمک می‌کند؟

کارکرد قدم‌های قبلی به ما کمک کرد تا رابطه‌ای با خداوند به آنگونه که او را درک می‌کنیم، بوجود آوریم. اجر این کار در فرآیند قدم هفت به بهترین نحو به ما خواهد رسید. در قدم دو، برای اولین بار به این مسئله فکر کردیم که یک نیروی برتر می‌تواند به ما کمک کند تا از اعتیادمان بهبود یابیم. از آنجا به قدم سه رفتیم و تصمیم گرفتیم که به نیروی برتر اعتماد کنیم و زندگی و اراده خود را به او بسپاریم. ما از این نیرو بارها کمک خواستیم تا بتوانیم قدم چهار خود را تکمیل کنیم، و در قدم پنجم خصوصی‌ترین و پوشیده‌ترین مسائل زندگی‌مان را با این نیرو در میان گذاشتیم. در قدم شش کشف کردیم که خداوند به آنگونه که او را درک می‌کنیم غیر از پاک نگه داشتن ما، قادر به انجام خیلی کارهای دیگر نیز می‌باشد.

- درک من از نیروی برتر، چگونه در قدم‌های قبلی رشد کرده؟ رابطه من چگونه با نیروی برتر توسعه یافته؟
- کارکرد قدم‌های قبلی، چگونه به من کمک کرد تا برای انجام قدم هفت آماده شوم؟

درخواست برای برطرف شدن کمبودهای مان

حال چگونه می‌توانیم از خداوند به آنگونه که او را درک می‌کنیم، درخواست نمائیم تا کمبودهای مان را برطرف سازد؟ جواب به احتمال قوی بستگی به نوع درک ما از خداوند دارد. راه‌ها و طریقه‌های مختلف و متنوعی برای درک خداوند وجود دارد. آن قدر متنوع که امکان ذکر چند مثال از اینکه چگونه مسیر روحانی

هر عضو بر روی کارکرد قدم هفت او تاثیر گذاشته را برای ما ناممکن می‌سازد. و فقط به این بسنده می‌کنیم که بگوئیم، نحوه کارکرد قدم‌ها، انعکاس دهنده مسیر روحانی است که ما طی می‌کنیم.

به عنوان یک فرد، ما ممکن است تشریفات خاصی یا روشی را به عنوان عادت برگزینیم تا از نیروی برترمان درخواست کنیم که کمبودهای ما را برطرف سازد. که در این کتاب ما اسم این عمل را دعا می‌گذاریم. لغت دعا در انجمن ما، بطور گسترده به معنی راهی جهت برقراری رابطه با نیروی برترمان، پذیرفته شده است. و نحوه درخواست ما در نفس لغت فروتنانه نهفته است. ما باید از صادق‌ترین و روحانی‌ترین قسمت وجود خود درخواست کنیم که کمبودهای ما برطرف شوند.

- من چگونه از خداوند به آن‌گونه که او را درک می‌کنم، درخواست خواهم کرد تا کمبودهای مرا برطرف کند؟
- آیا معتادان در حال بهبودی دیگر، می‌توانند به من کمک کنند تا راهی مناسب برای درخواست پیدا کنم؟ آیا از آنها خواسته‌ام که تجربه، نیرو و امیدشان را با من به مشارکت بگذارند؟ آیا از راهنمای خود در خواست کمک کرده‌ام؟

مانند دیگر اصول برنامه، ما فقط یک بار درخواست نمی‌کنیم که کمبودهایمان برطرف شوند. بلکه این کار را بارها و بارها در طول زندگی انجام می‌دهیم. مطمئناً نحوه درخواست ما همگام با درکمان از نیروی برتر تغییر خواهد کرد. هیچ یک از کارهای که در این مقطع انجام می‌دهیم به معنی این نیست که تا آخر باید به همین روش از کارکرد قدم هفتم ادامه دهیم.

از سر راه کنار رفتن

اکثر ما احتمالاً تشخیص می‌دهیم که در این قدم کاری بیشتر از فقط دعا کردن برای برطرف شدن کمبودهایمان لازم است. ما نیاز است تا اقدامی جهت دعوت از خداوند به آن‌گونه که او را درک می‌کنیم، انجام دهیم تا او در زندگی ما تاثیر بگذارد. ما نمی‌توانیم از خداوند درخواست کنیم که کمبودی را در ما برطرف کند، اما در همان حال با تمام قوا به آن بچسبیم. هر چه بیشتر از خداوند فاصله بگیریم، کمتر حضور او را در زندگی خود احساس می‌کنیم. ما باید آگاهی را که در مورد خود در قدم ششم پیدا کردیم، حفظ کنیم و این علم را که خداوند در زندگی ما کار می‌کند به آن بیافزائیم.

- اصل روحانی تسلیم را چگونه می‌توان برای از سر راه خداوند کنار رفتن به کار بندم تا او بتواند در زندگی من تاثیر گذارد؟
- منافع اینکه اجازه دهم خداوند در زندگی من کار کند، چیست؟
- در مورد اینکه یک نیروی برتر از من مراقبت می‌کند، و بر زندگی من اثر می‌گذارد، چه احساسی دارم؟

اصول روحانی

در قدم هفتم، ما بر روی تسلیم، اعتماد و ایمان، صبر، و فروتنی تمرکز می‌کنیم. در قدم هفتم، ما تسلیم خود را عمیق‌تر می‌نمائیم. کاری را که در قدم یک با تشخیص اعتیادمان شروع کردیم، با تشخیص کمبودهای که اعتیاد ما بهمراه دارد، کامل‌تر می‌کنیم. ما همچنین تسلیم قدم دوم را عمیق‌تر می‌کنیم. ما به این باور می‌رسیم که نیروی برترمان بیشتر از اینکه فقط به ما کمک کند پاک بمانیم، می‌تواند برایمان انجام دهد. ما به این نیرو برای کمک جهت رهایی از کمبودهایمان نیز چشم امید داریم. هر قدر که زمان بگذرد، اعتماد ما به نیروی برتر و فرآیند بهبودی بیشتر و بیشتر می‌شود.

- آیا عجز خود را در برابر کمبودهایم در کنار عجزم در برابر اعتیاد پذیرفته‌ام؟ توضیح دهید.
- تسلیم من چگونه عمیق‌تر شده است؟

اصول روحانی اعتماد و ایمان در مرکز قدم هفتم قرار دارند. ما باید به نیروی برترمان به اندازه کافی اطمینان داشته باشیم تا بتوانیم به او در رابطه با کمبودهایمان اعتماد کنیم. ما باید باور داشته باشیم که نیروی برترمان کاری برای آنها خواهد کرد، و گرنه چگونه می‌توانیم با ایمان از او درخواست کنیم که آنها را برطرف سازد؟ ما باید از قضاوت در این مورد که خداوند چگونه این نواقص را برطرف خواهد کرد اجتناب کنیم. خیلی سخت نیست که ببینیم این نوع طرز فکر به کجا ختم خواهد شد، اگر آن مدت زمانی را که تعیین کرده‌ایم و با خود قرار گذاشته‌ایم بگذرد و ببینیم که هنوز بعضی از نواقص شخصیتی ما برطرف نشده‌اند. در عوض باید بر روی کارهای که در این قدم لازم است انجام دهیم تمرکز کنیم، کارهای مانند: درخواست فروتنانه، تمرین کردن اصول روحانی، و از سر راه خداوند کنار رفتن. نتیجه کارکرد قدم هفتم ممکن است فوری قابل لمس نباشد، اما به وقتش این اتفاق نیز خواهد افتاد.

- آیا باور دارم که نیروی برتر من کمبودهای مرا برطرف خواهد کرد یا مرا از شر اینکه به اجبار از روی آنها عمل کنم رهایی خواهد بخشید؟ آیا باور دارم که در نتیجه کارکرد این قدم به انسان بهتری تبدیل خواهم شد؟
- چگونه ایمان من به خداوندی که او را درک می‌کنم در نتیجه کارکرد این قدم قوی‌تر می‌شود؟

اعتماد و ایمان به تنهایی هرگز برای کارکرد این قدم تا آخر عمر کافی نخواهند بود. نیاز است که ما صبر و حوصله را نیز تمرین کنیم. حتی اگر مدت‌ها از زمانی که درخواست کرده‌ایم تا کمبودهایمان برطرف شوند می‌گذرد، باز هم باید صبر داشته باشیم. در واقع، ممکن است بی‌حوصلگی یکی از نواقص ما باشد. ما می‌توانیم به زمانی که نیاز است تا صبر کنیم، به عنوان یک هدیه و نعمت نگاه کنیم – چون این مدت زمان به ما اجازه می‌دهد تا اصل روحانی صبر را تمرین کنیم. بهر حال یکی از مطمئن‌ترین راه‌ها برای پیشرفت این است که بر موانعی که بر سر راه رشد روحانی ما قرار می‌گیرند، فائق آییم.

- اخیراً چه فرصت‌هایی جهت رشد برای من بوجود آمده‌اند؟ از آنها چگونه بهره بردم؟

نهایتاً ما باید آگاهی خود را نسبت به اصل روحانی فروتنی، بیش از هر چیز دیگری در این قدم حفظ کنیم. راه آسان برای اینکه تشخیص دهیم که آیا این قدم را با فروتنی انجام می‌دهیم یا نه، این است که به سئوالات زیر پاسخ دهیم:

- آیا باور دارم که فقط نیروی برتر می‌تواند کمبودهای مرا برطرف کند؟ یا سعی کرده‌ام خودم آنها را برطرف کنم؟
- آیا از این که کمبودهای من بلافاصله بعد از درخواستم برطرف نشده‌اند، دچار بی‌حوصلگی شده‌ام؟ یا اینکه اطمینان دارم هر وقت که خدا بخواهد، آنها برطرف خواهد شد؟
- آیا حس تناسب و تعادل من اخیراً بهم خورده است؟ آیا خود را تواناتر و زرنک‌تر از آن چیزی که هستم، تصور می‌کنم؟

حرکت به جلو

در این برهه از زمان، ممکن است که ندانیم چگونه احساسی باید داشته باشیم. ما از خداوند به آنگونه که او را درک می‌کنیم درخواست کرده‌ایم که کمبودهای ما را برطرف کند و با ایمان، اصول برنامه را به بهترین شکلی که می‌توانستیم تمرین کرده‌ایم، اما ممکن است که ببینیم هنوز با نواقص خود دست به گریبان هستیم و اغلب بدون اینکه فرصت فکر کردن داشته باشیم از روی آنها عمل می‌کنیم. بطور حتم، ما دیگر در حال مصرف نیستیم و شرایط زندگی‌مان احتمالاً بهتر شده و شاید روابطمان با دیگران نیز با ثبات تر گردیده، اما آیا واقعاً تغییر کرده‌ایم؟ آیا انسان بهتری شده‌ایم؟

به موقع درک خواهیم کرد که خداوند بر زندگی ما تاثیر گذاشته است. حتی ممکن است ما بلوغ و روحانیتی خاص در روبرو شدن با شرایطی مشابه شرایط قدیم از خود نشان دهیم، که باعث بهت و تعجب‌مان گردد. یک روز متوجه خواهیم شد به همان اندازه که اصول روحانی اوایل برای‌مان نا آشنا بودند، حال بعضی از رفتارهای غلط گذشته برای ما غریبه شده‌اند. بعد از این الهام تازه ما ممکن است به فکر زمانی بیفتیم که تازه به NA پیوسته بودیم و ببینیم که دیگر شباهتی به آن شخص نداریم.

- آیا مواقعی بوده که بتوانم از عمل از روی نواقص خود اجتناب کنم و به جای آن یک اصل روحانی را تمرین نمایم؟ آیا این را به عنوان عمل و تاثیر خداوند بر زندگی‌م تشخیص می‌دهم؟
- کدام یک از کمبودهای من در زندگی برطرف شده‌اند یا از قدرتشان کاسته شده است؟
- چرا قدم هفتم، احساس آرامش را پرورش می‌دهد؟

ما زندگی روحانی‌تری را شروع می‌کنیم. از این فکر که چه چیز از دنیا یا حتی بهبودی گیرمان می‌آید، دست برمی‌داریم، و به دنبال راهی می‌گردیم که اعانه و بخشش کنیم. کارهای که برای تقویت و تغذیه روح خود انجام می‌دهیم، برای‌مان به صورت عادت در خواهند آمد و حتی مشتاق به انجام آنها خواهیم شد. درمی‌یابیم که در شرایط مختلف زندگی حق انتخاب داریم. از گله کردن در مورد ناملايمات کوچک زندگی و

بزرگ نمودن آنها در حد یک فاجعه، دست بر می‌داریم. قادر می‌گردیم علی‌رغم مسائل و مشکلات زندگی، گردن خود را با وقار برافراشته و درستکاری خود را حفظ کنیم. هر قدر که با خود و نفس روحانی‌مان راحت‌تر می‌شویم اشتیاق ما برای ترمیم روابطمان نیز افزایش می‌یابد. ما این فرآیند را در قدم هشت شروع می‌کنیم.



**" ما فهرستی از تمام کسانی که
به آنها صدمه زده بودیم تهیه کرده
و خواستار جبران خسارت از تمام
آنها شدیم."**

قدم هشت



تا این‌جا، قدم‌ها بیشتر بر روی ترمیم خودمان و رابطه ما با خداوند به آن‌گونه که او را درک می‌کنیم متمرکز بودند. با آغاز قدم هشتم، ما دیگران را نیز وارد فرآیند التیام می‌نمائیم. افرادی که به آن‌ها بواسطه اعتیادمان صدمه رسانده بودیم، افرادی که به آن‌ها در حین بهبودی‌مان صدمه رسانده‌ایم، کسانی که به عمد به آن‌ها آسیب زده‌ایم، اشخاصی که ناخواسته به آن‌ها صدمه رسانده‌ایم، اشخاصی که دیگر در زندگی ما وجود ندارند، و افرادی که قرار است تا آخر عمر با آن‌ها رابطه نزدیک داشته باشیم.

قدم هشتم در رابطه با تشخیص صدماتی است که ما باعث شده‌ایم. فرقی هم نمی‌کند که ما بواسطه خشم، بی‌دقتی و یا ترس باعث آن‌ها شده باشیم. و مهم نیست که رفتارهای ما بر اساس خودخواهی، تکبر، ناصادقی و یا هر نقص اخلاقی دیگر بوده‌اند یا نه. حتی مهم نیست که ما قصد صدمه زدن داشته‌ایم یا خیر. هر نوع صدمه و آسیبی که رسانده باشیم، موضوع قدم هشتم خواهد بود.

ممکن است دریابیم که بعضی از صدماتی را که رسانده‌ایم، قابل جبران نیستند. یا ممکن است که ما خود مستقیماً نتوانیم خساراتی را جبران نمائیم. یا ممکن است بعداً بفهمیم که مسئول چیزی که در فهرست خود نوشته‌ایم، نیستیم. راهنمای ما قبل از اینکه به قدم نهم برویم، جهت تشخیص این موارد به ما کمک خواهد کرد. در حال حاضر وظیفه ما این است که تشخیص دهیم به چه کسانی صدمه زده‌ایم، آن صدمات چه بوده‌اند، و اینکه تمایل پیدا کنیم آن‌ها را جبران نمائیم.

طبیعی است که در حین کارکرد قدم هشتم، به فکر این باشیم که در قدم نهم چگونه می‌توانیم جبران خسارت کنیم. افکاری که ما در مورد جبران خسارت داریم، مطمئناً بر روی کارکرد این قدم تاثیر خواهد گذاشت. ممکن است لازم باشد که برخی از تصورات غلط و معمول را قبل از نوشتن فهرستمان، از سر راه برداریم.

خیلی عالی است که ما از قبل شروع به مرمت روابطمان با بعضی از افراد کرده‌ایم. احتمالاً خانواده ما از این که دیگر مواد مخدر مصرف نمی‌کنیم بسیار شاد هستند. بعضی از صدمات آشکاری که ما بر دیگران تحمیل می‌کردیم، به محض قطع مصرفمان پایان یافته‌اند. اگر توانسته باشیم که شغل خود را حفظ کرده یا به تحصیلات خود ادامه داده باشیم، احتمالاً در حال حاضر در این مکان‌ها خیلی بهتر عمل می‌نمائیم. ما دیگر به همکاران، صاحب کار، هم‌کلاس و یا استادان خود آسیب نمی‌رسانیم. اما آیا این کافی است؟

ما احتمالاً در جلسات از دیگران شنیده‌ایم که جبران خسارات به معنی تغییر کردن است، و نه به معنی معذرت خواهی تنها - مسئله مهم این است که ما حالا با دیگران چگونه رفتار می‌کنیم. البته منظور این نیست که معذرت‌خواهی رسمی در NA دیگر مرسوم نیست. بلکه جبران خسارات مستقیم و رو در رو ابزاری قدرت‌مند جهت رشد روحانی خودمان و همین‌طور آسایش خیال کسانی است که مدت‌ها منتظر آن بوده‌اند. چیزی که اعضاء ما بر آن اصرار دارند این است که نمی‌توانیم فقط یک معذرت‌خواهی خشک و خالی و ناقص بکنیم، و بلافاصله همان کاری را که باعث صدمه شده بود را تکرار نمائیم.

بعضی از ما در این مرحله ممکن است احساس کسالت نمائیم، بخصوص اگر راهنمای مان در هفت قدم اول ما را مجبور به نوشتن مبسوط و زیادی کرده باشد. در قدم چهار ما از رفتارهای خود ترازنامه گرفتیم، و در قدم شش نواقص اخلاقی خود را لیست کردیم، و حال باید همان شرایط را از زاویه ای دیگر بررسی کنیم. پس از اتمام کارکرد قدم‌ها، ممکن است به نظر آید که ما زندگی و اعتیادمان را از کلیه راه‌های ممکن بررسی کرده‌ایم. و از خودمان بیرسیم که: آیا واقعاً همه این کارها لازم است؟ آیا با بارها و بارها مرور یک مسئله، در حال تنبیه خودمان نیستیم؟

نه، این طور نیست. قدم هشتم آغاز فرایندی است که به ما اجازه می‌دهد تا خود را با دیگران مساوی احساس کنیم. بجای احساس گناه و خجالت، و بجای احساس اینکه همیشه از دیگران کمتر هستیم، قادر خواهیم بود که در چشم دیگران نگاه کنیم. دیگر نیاز نیست که از کسی اجتناب کنیم. دیگر لازم نیست از این بترسیم که بخاطر اهمال یا غفلت در انجام مسئولیتی، ممکن است که گیر بیفتیم یا تنبیه شویم. ما آزاد خواهیم شد.

• آیا به هیچ شکلی در کارکرد قدم هشتم مردد هستیم؟ چرا؟

بعضی از ما به شکلی دیگر در این قدم افراط می‌کنیم: ما نمی‌توانیم صبر کنیم و می‌خواهیم هر چه سریع‌تر همه چیز را درست کنیم، غافل از اینکه ممکن است باعث صدمات جدیدی شویم. ما ناآگاه و غافل به پیش می‌رویم و نزد همسر و دوستان به عدم درست‌کاری خود اعتراف می‌کنیم. خانواده خود را گرد می‌آوریم و آن‌ها را مجبور می‌کنیم که به داستان اعتیاد ما با همه جزئیات گوش دهند که با این کار خود بدترین ترس‌های آنها را تأیید می‌کنیم و نکاتی را که از شانس خوب ما تا آن روز نمی‌دانستند برایشان تعریف می‌کنیم. در عین هیجان‌زدگی برای فرزندان خود در مورد این که چگونه بیماری داریم که مسئول آن نیستیم و چطور عاشق بهبودی خود هستیم، و این که از این به بعد زندگی چقدر خوب خواهد بود، صحبت می‌کنیم و یادمان می‌رود که در گذشته چقدر به آن‌ها قول‌های تو خالی داده‌ایم. ما یک‌روز سرزده وارد اتاق صاحب‌کار خود می‌شویم و به او اعلام می‌کنیم که معتاد هستیم، و به او می‌گوییم که تا به حال از راه‌های خیلی زیرکانه مقادیر زیادی پول از او اختلاس یا حیف و میل کرده‌ایم، اما از این کار خود متأسف هستیم و دیگر آن کار را تکرار نمی‌کنیم.

اگر چه ممکن است تجربه ما از شتاب در جبران خسارت به این شدت نباشد، اما مطمئناً منظور متن فوق را درک می‌کنیم که: اگر سعی کنیم بدون مشورت با راهنمای خود و بدون طرح و برنامه جبران خسارت کنیم، ممکن است باعث خسارت جدیدی شویم.

• آیا نیاز به تأمل و مشورت با راهنمای خود را قبل از آغاز جبران خسارت، تشخیص می‌دهم؟ آیا در هیچ شرایطی بواسطه تعجیل و شتاب در جبران خسارت باعث بروز خسارات جدیدی شده‌ام؟ آن شرایط چه بوده است؟

بعضی از ما ممکن است هنوز فکر کنیم که اصولاً انسان خوبی هستیم و این که هرگز به کسی جزء خودمان صدمه نزده ایم. اگر واقعاً در مورد این که چه کسانی در فهرست جبران خسارت ما می‌گنجد، گیج شده‌ایم یا بطور مبهم می‌دانیم که مثلاً خانواده ما باید در این فهرست باشد اما دلیلش برای مان روشن نیست، احتمال این که مسئله‌ای را نادیده گرفته باشیم یا انکار ما خیلی قوی باشد، زیاد است. بعضی مواقع ما قادر به دیدن واقعیت بعضی مسائل یا بعضی شرایط نیستیم، حتی اگر سال‌ها از بهبودی ما گذشته باشد. پیشنهادی که اکثر ما به آن عمل می‌کنیم این است که: اگر فکر می‌کنیم به کسی جبران خسارت بدهکار هستیم، اما شرایط و دلایل آن را بخاطر نمی‌آوریم، به هر حال نام او را در لیست خود بنویسیم. بعضی اوقات دلیل و شرایط را بعداً به یاد می‌آوریم. ما باید در حال حاضر بهترین کاری که از دستمان در رابطه با کارکرد این قدم بر می‌آید را انجام دهیم، با راهنمای خود تماس بگیریم، و به کار بر روی بهبودی خود ادامه دهیم. به قول معروف الهامات تازه‌ای خواهد شد. ما فقط باید روشن بینی خود را حفظ کنیم تا هر زمان که آگاهی بوجود آمد، بتوانیم آن را بپذیریم.

در خاتمه باید گفت که اغلب ما کارکرد این قدم را عقب می‌اندازیم چون تمایل به جبران خسارت از یک دسته افراد را نداریم. زیرا یا از آن‌ها رنجش داریم و یا حتی تصور تماس با آن‌ها برای مان وحشت‌آور است. لازم است که ما این قدم را شروع کنیم و نام این افراد را حتی اگر مطمئن نباشیم که می‌توانیم از آنها جبران خسارت کنیم در فهرست خود بنویسیم. اگر در مواردی جبران خسارت کار درست و بی‌خطری نباشد، راهنمای مان به ما خواهد گفت که چه کاری باید انجام دهیم.

- فهرست رنجش‌هایی را که بر سر راه تمایل شما جهت جبران خسارت وجود دارند بنویسید.
- آیا می‌توانم در حال حاضر از این رنجش‌ها رها شوم؟ اگر نه، آیا می‌توانم که به هر حال نام این افراد را در فهرست خود بنویسم و بعداً نگران پیدا کردن تمایل باشم؟
- آیا کسی هست که من به او جبران خسارت بدهکار باشم ولی او تهدیدی برای سلامت یا امنیت من باشد، یا مورد دیگری وجود داشته باشد که من نگران حال آن شخص باشم؟ ترس‌های من چیست؟

کسانی که به آن‌ها صدمه رسانده‌ایم و چگونگی آن صدمات

قبل از اینکه شروع به نوشتن فهرست خود کنیم، یک مفهوم دیگر وجود دارد که باید با آن آشنا شویم: و آن معنی صدمه در این قدم است. لازم است که ما سعی کنیم تا همه راه‌هایی که از طریق آن امکان صدمه رساندن وجود دارد را درک کنیم، تا فهرست ما کامل و دقیق باشد.

بعضی انواع صدمه رساندن واضح و آشکار است. برای مثال، اگر ما پول یا متعلقات یک شخص یا یک مکان را دزدیده‌ایم، صدمه‌ای که رسانده‌ایم کاملاً آشکار است. به‌اضافه این‌که، اکثر ما می‌توانیم به راحتی تشخیص دهیم که سوءاستفاده جسمی یا احساسی از دیگران، یک نوع صدمه رساندن است.

در بعضی شرایط ما مشکلی برای تشخیص اینکه صدمه رسانده‌ایم نداریم، اما نمی‌توانیم تشخیص دهیم که دقیقاً به چه کسی صدمه زده‌ایم. برای مثال، ما در امتحانات مدرسه تقلب کرده‌ایم. ما از خودمان می‌پرسیم، آیا به معلم صدمه زده‌ایم؟ یا به هم‌کلاسی‌هایمان؟ یا به خودمان؟ یا به شاگردانی که بعد از ما آمده‌اند و مجبور به پرداخت هزینه بی‌اعتمادی آن معلم که نشأت گرفته از ناصادقی ما است، می‌باشند؟ جواب این سؤال این است که همه این افراد صدمه دیده‌اند، البته شاید غیر مستقیم. همه این افراد باید در فهرست قدم هشتم ما نوشته شوند.

نهایتاً، به انواع عمیق‌تر صدمه می‌رسیم. این نوع صدمات احتمالاً مخرب‌ترین نوع صدمه می‌باشند، چون آنها دقیقاً ضربه‌پذیرترین نقاط قلب انسان‌ها را هدف قرار می‌دهند. برای مثال، ما دوستی داشته‌ایم، که رفاقت ما با او از سال‌ها قبل شروع شده و ادامه داشته است. عواطف، اعتماد و احساس تعلق همگی در این رفاقت موجود بوده است. این رابطه هم برای دوست ما و هم برای خود ما واقعاً مهم بوده است. و بعد به یک‌باره و بدون هیچ توضیحی، به دلیل واقعی یا تصورات باطل، خود را از این رفاقت کنار کشیده و هیچ‌وقت اقدام به ترمیم یا تجدید آن نکردیم. از دست دادن یک دوست به اندازه کافی دردناک است، و ندانستن دلیل آن نیز دردش را مضاعف می‌کند، اما اکثر ما این‌گونه صدمات را به دیگران تحمیل کرده‌ایم. ما به حس اعتماد ایشان لطمه زده‌ایم که ممکن است سال‌ها طول بکشد که التیام یابد یا ترمیم شود. طرف دیگر این قضیه این است که ممکن است باعث شویم آن دوست خود را به خاطر پایان یافتن این رفاقت سرزنش کند، و احساس نماید که انسان دوست داشتنی نیست. در حالی که حقیقت آن است که ما از این رابطه خسته شده بودیم و تنبلی‌مان می‌آمد که آن را حفظ کنیم.

راه‌های زیادی برای تحمیل صدمات احساسی وجود دارد به عنوان مثال: غفلت و اهمال، کم‌محلی کردن، استثمار، سوءاستفاده و تحقیر. در میان ما چه آن کسانی که احساس قربانی بودن می‌کنند، و چه آن‌ها که احساس می‌کنند انسان‌های خوبی هستند، ممکن است دریابند که به واسطه این‌که خود را همیشه بهتر از همه فرض می‌کرده‌اند و رفتاری داشته‌اند که انگار از لحاظ اخلاقی نسبت به همه برتر هستند، باعث تحقیر دیگران شده‌اند. هم‌چنین در میان ما کسانی که احساس توانا بودن و خودکفایی می‌کرده‌اند، اگر به اشخاصی که قصد کمک و حمایت از ما را داشته‌اند اما این نیت خیرشان از طرف ما رد شده، فکر کنند احتمالاً اسامی زیادی برای نوشتن در فهرست قدم هشتم پیدا خواهند کرد.

مشکل دیگری که به آن، هنگام تهیه فهرست جبران خسارت بر می‌خوریم، انگیزه ناخودآگاه و اتوماتیک ما در تمرکز کردن بر روی زمان قبل از قطع مصرف است. صداقت کامل در مورد خساراتی که در حین اعتیاد فعال به دیگران رسانده‌ایم، به این دلیل که مواد مخدر مصرف می‌کردیم و انسان‌های متفاوتی بودیم، آسان‌تر است. اگر چه همه ما در دوران بهبودی نیز باعث خسارت و صدمه شده‌ایم (آگاهانه و یا ناخودآگاه بودن آن مهم نیست) در واقع شاید ما به افرادی که در بهبودی همراه ما هستند (اعضاء دیگر NA) نیز خسارت زده باشیم. به عنوان مثال: ممکن است در مورد آنها غیبت کرده باشیم، از آنها دوری کرده باشیم، نسبت به دردهایشان بی‌تفاوت بوده باشیم، در روابط راهنما و رهجوی آن‌ها مداخله نموده باشیم، سعی در کنترل

رفتار رهجوی خود کرده باشیم، در حق راهنمای خود نمک‌شناسی کرده باشیم، از سبد سنت هفتم پول دزدیده باشیم، در بحث‌های خدماتی بواسطه اعتبار مدت زمان پاکی خود از دیگران سوءاستفاده کرده باشیم، تازه‌واردی را از لحاظ جنسی استعمار کرده و از او بهره برده باشیم. اکثر ما برای قرار دادن این‌گونه موارد در فهرست قدم هشتم خیلی مشکل داریم چون حتی فکر این جبران خسارت‌ها ما را ناراحت می‌کند. ما داشتن رفتاری معقولانه و خوب در محیط انجمن NA را مسئولیت خود می‌دانیم، و مطمئن هستیم که دیگران نیز از ما توقع بیشتری دارند. حقیقت این است که اعضاء دیگر NA درک می‌کنند که ما در حال انجام چه کاری هستیم و ما را خواهند بخشید. اما در انتها باز هم یادآوری می‌کنیم که فعلاً نیازی نیست که در مورد قدم نهم نگران باشیم.

تهیه فهرست

اولین مسئله این است که ما نمی‌توانیم فهرست‌مان را در خاطر خود نگه داریم. لازم است که ما اسم تک تک افراد و نوع خسارتی که به آن‌ها رسانده‌ایم را بر روی کاغذ بیاوریم. وقتی که این فهرست را بر روی کاغذ آوردیم دیگر مشکل است که کسی را فراموش کنیم یا در مورد جبران خسارتی که سعی می‌کردیم از آن اجتناب کنیم، دوباره به مرحله انکار برگردیم. اگر به هر دلیلی نمی‌توانیم از کاغذ و قلم استفاده کنیم، می‌شود از ضبط صوت یا هر روش دیگری که راهنمای ما موافق آن است کمک گرفت تا هر چه بهتر این قدم را انجام دهیم.

زمانی که آماده شدیم تا فهرست خود را تهیه کنیم، باید در گوشه‌ای بنشینیم، همه چیزهای که درباره خسارات مختلف آموخته ایم را مرور کنیم، و شروع به نوشتن نمائیم. بعضی از اسامی فوراً به مغز ما خطور می‌کنند. بعضی دیگر ممکن است وقتی که انواع خساراتی که باعث شده‌ایم را مرور می‌کنیم به یادمان آیند. نیاز است که ما حتماً به قدم چهار خود رجوع کنیم و تا آنجا که ممکن است از آن اطلاعات کسب کنیم.

ما باید همه اسامی و موقعیت‌های را که به فکرمان می‌رسند را بنویسیم، حتی اگر تقریباً و نه کاملاً مطمئن باشیم که راهنمای ما خواهد گفت که در آن مورد خاص نیازی به جبران خسارت نداریم. وقتی که فهرست خود را با راهنمای‌مان مرور می‌کنیم، اگر بعضی از اسامی حذف شوند، بهتر از آن است که مجبور باشیم به حافظه خود فشار آوریم بلکه اسامی کسانی را که ممکن است از قلم افتاده باشند را بخاطر آوریم. ضمناً در مواقعی ممکن است موقعیتی را بخاطر آوریم که در آن باعث صدمه و خسارت شده‌ایم اما نام افراد درگیر یادمان نیاید، در این حالت می‌توانیم آن واقعه را در فهرست خود بگنجانیم.

اضافه کردن نام خودمان به این فهرست، ممکن است برای بعضی از ما عجیب باشد. ممکن است در اوایل بهبودی به ما گفته باشند که جبران خسارت از خودمان، یک فکر خودمحورانه است، و این که لازم است ما از فکر کردن دائم در مورد خود دست برداریم و به فکر کسانی که به آن‌ها صدمه زده‌ایم باشیم. کل نظریه جبران خسارت از خود ممکن است گیج‌کننده باشد. بعضی از ما ممکن است فکر کنند جبران خسارت از خود به معنی این است که چون پاک مانده‌ایم یا کار مهم دیگری را انجام داده‌ایم، به خودمان جایزه بدهیم. ما

ممکن است این کار را با خریدن چیزی که از وسع ما خارج است و یا افراط در رفتارهای اجباری، انجام دهیم. در حقیقت، راهی که می‌توانیم از آن طریق از خود جبران خسارت کنیم این است که از رفتارهای غیر مسئولانه و مخرب خود دست برداریم. لازم است تا ما مواردی را که بواسطه عدم‌توانائی در پذیرش مسئولیت‌های شخصی‌مان باعث خسارت به خود شده‌ایم و یا راه‌های متفاوت دیگری که از آن طریق برای خود مشکل درست کرده‌ایم را شناسائی کنیم. بعد از این که نام خود را به فهرست‌مان اضافه کردیم، می‌توانیم خساراتی که به وضعیت مادی، سلامت، جسم و عزت نفس خود زده‌ایم را، بنویسیم.

هم چنین مورد حساس دیگری وجود دارد که اکثر ما با آن روبرو شده‌ایم: اگر به راهنمای خود خسارت زده‌ایم و او از آن خبر نداشته باشد و وقتی که لیست خود را با او مرور می‌کنیم از آن آگاه شود، چه باید بکنیم؟ در این شرایط باید با یک عضو دیگر که بهبودی او برای ما قابل احترام است و شاید حتی راهنمای راهنمای‌مان مشورت کنیم.

- فهرست افرادی را که به آنها خسارت زده‌اید را با ذکر نوع و طریق خسارت بنویسید.

تمایل داشتن

حال که فهرست خود را تهیه کردیم، یا اسامی جدیدی به فهرستی که از آخرین کارکرد قدم هشت نزد خود نگه داشته بودیم، افزوده‌ایم، وقت آن است که تمایل پیدا کنیم تا جبران خسارت نمائیم. برای این که بتوانیم تمایل پیدا کنیم، باید حداقل کمی در مورد این که جبران خسارت چه ملزوماتی دارد بدانیم. قبلاً در همین کتاب درباره لزوم انجام کاری بیش از تغییر رفتار صحبت کردیم. اما بعضی از ما ممکن است از این که اصلاً ظرفیت تغییر نداریم، بترسیم. ما می‌خواهیم بی‌ریا و صادق باشیم. ما می‌خواهیم از تکرار رفتارهای گذشته خود اجتناب کنیم، اما در مورد قول‌های خود در گذشته فکر می‌کنیم و از خود می‌پرسیم که آیا امکان این که دوباره به همان‌گونه رفتار کنیم وجود ندارد؟ وقت آن است که واقعاً بهبودی خود را باور کنیم. مهم نیست که چه مدت پاکی داریم، یا مشغول جبران چه خساراتی هستیم، ما باید ایمان داشته باشیم که خداوند به آن‌گونه که او را درک می‌کنیم به ما قدرت و توان تغییر را خواهد داد. در می‌یابیم که برای بعضی از جبران خسارت‌های که بدهکاریم، به محض نوشتن فهرست تمایل پیدا می‌کنیم، اما برای بعضی دیگر داشتن تمایل به این آسانی نخواهد بود.

- چرا عذرخواهی تنها، برای جبران خسارتی که زده‌ام کافی نخواهد بود؟
- چرا تغییر رفتار تنها، برای جبران خسارتی که زده‌ام کافی نخواهد بود؟

به ندرت اتفاق می‌افتاد که ما جبران خسارت مالی نداشته باشیم، چه به کسانی که از آن‌ها دزدی کرده باشیم، چه به کسانی که از آن‌ها پول قرض کرده‌ایم و هرگز پس نداده‌ایم، چه به مغازه‌ها و اماکن کسب، چه به بانک‌ها یا مؤسسات مالی. ما می‌دانیم که جبران خسارت از اینها به معنی محروم شدن از مبلغی پول است که ترجیح می‌دهیم برای خود نگه داریم. ممکن است مدتی طول بکشد تا ما قدر آزادی عمیقی که پس از

خلاص شدن از شر این‌گونه بدهکاری‌ها احساس خواهیم کرد را بدانیم، و تمایل به جبران این خسارت‌ها را پیدا کنیم. درخواست کمک از نیروی برتر جهت پیدا کردن تمایل برای جبران خسارت نیز به ما کمک خواهد کرد.

- آیا خسارت مالی به کسی زده‌ام که نخواهم آن را جبران کنم؟ اگر این خسارت را جبران کنم، زندگی من به چه شکل خواهد بود؟

بعضی از جبران خسارت‌های که بدهکاریم ممکن است به اشخاصی باشد که آن‌ها نیز به ما صدمه زده اند. این‌ها معمولاً خسارت‌های هستند که ما بیشترین مشکل را جهت پیدا کردن تمایل به جبران آن‌ها داریم. به نظر می‌رسد که هر بار که ما به فکر جبران خسارت از آن‌ها می‌افتیم، آن‌قدر از آن‌چه که آن‌ها با ما کرده‌اند عصبانی می‌شویم که بطور کل جبران خسارت کردن را فراموش می‌کنیم. اما لازمه بهبودی ما تمرین اصل روحانی بخشش است. از طریق دعا و کمک‌های جانبی دیگری که در دسترس ما هستند، می‌توانیم در خود ظرفیت بخشش کسانی که به ما صدمه زده اند را بیابیم.

- آیا به کسی جبران خسارت بدهکار هستیم، که او نیز به من صدمه زده باشد؟ چه اقداماتی جهت پیدا کردن تمایل برای این‌گونه جبران خسارت انجام داده‌ام؟

ممکن است در فهرست ما موردی برای جبران خسارت وجود داشته باشد، که فکر کنیم هرگز قادر به انجام آن نخواهیم بود. شاید عدم تمایل ما آنقدر زیاد باشد، که حتی نخواهیم برای تمایل پیدا کردن دعا کنیم. ممکن است حتی تصور داشتن هر نوع رحم و شفقت یا دلسوزی نسبت به بعضی کسانی که به آنها جبران خسارت بدهکاریم، برای ما سخت باشد. در این‌گونه موارد، باید بگذاریم که فعلاً این موارد در فهرست‌مان باقی بمانند. ما نباید حتماً تمام جبران خسارت‌های را که بدهکاریم در یک روز و یا در مدت زمان خاصی انجام دهیم. بعضی از خسارات به زمان نیاز دارند تا تمایل جبران آنها در ما به وجود آید. هر بار که به فهرست قدم هشتم خود نگاه می‌کنیم، باید از خود بپرسیم که آیا هنوز تمایل به جبران این‌گونه خسارات پیدا کرده‌ایم؟ اگر نه، باید هر از چند گاهی این سؤال را از خود بکنیم.

اصول روحانی

در قدم هشتم، ما بر روی صداقت، شهامت، تمایل، و ملاحظت تمرکز می‌کنیم. برای تمرین اصل صداقت در قدم هشتم، نیاز است که ما از تجربه خود در قدم‌های قبلی استفاده کنیم. ما به ذات و طبیعت مشکل خود – اعتیاد – اقرار نموده و بر راه حل آن تأکید کردیم. این یک عمل از روی صداقت بود. ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم که این خود تمرینی برای صداقت تازه یافته ما بود. استخراج چگونگی دقیق خطاهای مان از لا به لای عمق ضمیرمان نیز باعث عمیق‌تر شدن صداقت ما گردید. به همین واسطه ما تجربه چگونگی تشخیص و جداسازی نقش خود از نقش دیگران در مسائل را، کسب کردیم. و این، همان سطح صداقتی است که ما در قدم هشتم به آن نیاز داریم. ما باید همه توجیه‌هایی را که در مورد

خسارت زدن مان به دیگران می آوریم، مانند رنجش داشتن، سرزنش دیگران، باور این که ما قربانی بی گناهی بودیم را فراموش کرده و خیلی ساده فهرستمان را کامل کنیم.

- تشخیص چگونگی دقیق خطاهایم به چه شکل در قدم هشتم برای من ارزشمند است؟ چرا ضروری است که نقش و مسئولیت من در مسائل برایم واضح و آشکار باشد؟
- چند مثال از صداقتی که در قدم‌های قبلی تجربه کرده اید را بنویسید؟ چگونه از آن تجارب در این قدم استفاده می کنید؟

جهت تمرین اصل شهامت در قدم هشتم، ما باید خودمان را به مراقبت خداوند بسپاریم. ما نمی توانیم که فهرستمان را فقط به آن مواردی که فکر می کنیم نتیجه مطلوبی خواهند داشت، محدود کنیم. باید باور داشته باشیم که نیروی برتر ما بردباری، فروتنی، اعتماد به نفس، یا هر چیز دیگری که جهت جبران خسارت به آن نیاز داریم را به ما خواهد داد. چه لازم باشد که ما با کسی روبرو شویم که نمی دانیم با دیدن او چه احساس یا حالی به ما دست خواهد داد، چه مجبور باشیم که پی آمد و نتیجه گناه یا جرمی را که در گذشته کرده ایم بپذیریم، به هر حال با کمک نیروی برترمان قادر خواهیم بود با آن شرایط روبرو شویم.

- چند مثال از شهامتی که در قدم‌های قبلی تجربه کرده اید را بنویسید؟ از آن تجارب چگونه در این قدم استفاده می کنید؟

قبلاً در این قدم در مورد تمایل زیاد صحبت کرده ایم، بخصوص در مورد تمایل برای جبران خسارت. به هر حال ما به حداقلی از تمایل برای کار کردن این قدم نیاز داریم که هیچ ربطی هم به جبران خسارت ندارد. اول از همه ما به تمایل برای تهیه کردن فهرستمان نیاز داریم. علیرغم احساسی که ممکن است نسبت به اضافه کردن اسمی به فهرستمان داشته باشیم، لازم است تمایل پیدا کنیم که این کار را انجام دهیم. همچنین نیاز است که تمایل داشته باشیم تا اصول روحانی دیگری که مربوط به این قدم هستند را تمرین کنیم.

- آیا اسمی هست که من هنوز به فهرست خود اضافه نکرده باشم؟ آیا تمایل دارم که اکنون آن را اضافه کنم؟ آیا فهرست من کامل است؟
- چه اقداماتی جهت افزایش تمایل خود انجام داده ام؟
- در مورد دعا برای پیدا کردن تمایل چه احساسی دارم؟

در این مرحله از بهبودی امکان دست یافتن به یک روحیه با ملاحظت و با شفقت وجود دارد. قبل از اینکه قدم‌های قبلی را کار کنیم، آنقدر با احساس رنجش، سرزنش، و تأسف به حال خود درگیر بودیم که نمی توانستیم به دیگران فکر کنیم. در حالی که توانائی احساس یک انسان معمولی بودن را پیدا می کنیم، در همان حال می توانیم تشخیص دهیم که دیگران نیز دارند بیشترین سعی خود را برای انسان بهتری بودن، می کنند. ما می دانیم که بطور متناوب در معرض شک و احساس عدم امنیت در مورد خود هستیم. این

مسئله در مورد دیگران نیز صدق می‌کند. ما می‌دانیم که خیلی از مواقع قبل از این که فکر کنیم، حرف می‌زنیم، دیگران نیز همین طور. ما درک می‌کنیم که آن‌ها نیز مثل ما از این حرکات خود پشیمان و متأسف می‌شوند. ما می‌دانیم که مستعد درک و تعبیر غلط از شرایط و اتفاقات، و نشان دادن عکس‌العمل‌های افراطی یا تفریطی نسبت به آن‌ها هستیم. در نتیجه، امروز وقتی می‌بینیم کسی از روی نواقص شخصیتی خود عمل می‌کند، به جای اینکه عصبانی یا خشمگین شویم با او هم‌دلی و هم‌دردی می‌کنیم، برای این که می‌دانیم که چه چیز باعث این‌گونه رفتار شده است. قلب ما وقتی که می‌بینیم با دیگران رویاها، احساسات، ترس‌ها، علائق، و یا اشتباهات مشترکی داریم، پر از ملاحظت و هم‌دلی می‌شود.

- آیا احساس وصل بودن یا مربوط بودن به دیگران می‌کنم؟ توضیح دهید.
- آیا احساس هم‌دلی و ملاحظت برای دیگران دارم؟ توضیح دهید.

حرکت به جلو

صحبت درباره تک تک موارد فهرست جبران خسارت با راهنمای‌مان ضروری است. مهم نیست که چه مدت است که پاک هستیم، یا چقدر در جبران خسارت تجربه داریم. همه ما وقتی که به تنهایی خواهیم این قدم را کار کنیم در معرض خطر قضاوت غلط کردن هستیم، اما اغلب درمی‌یابیم که وقتی به مسائل از چشم دیگران نگاه می‌کنیم، همه چیز واضح‌تر است. ما به بصیرت و تشویق راهنمای خود و نیز به بینش و امید او نیازمندیم. اعجاب‌آور است که یک صحبت ساده با راهنمای‌مان تا چه حد می‌تواند به ما در دست یافتن به نیروی که در درون ما نهفته است، کمک کند. وقتی که ما از شر مسائل تاثیرگذار و گمراه کننده رها شویم، و به رشته محکم آرامش، فروتنی، و بخشش چنگ بیندازیم، برای انجام قدم نهم آماده هستیم.



**" 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. "**

قدم نه



ما در NA بارها و بارها شنیده‌ایم که قدم‌ها به منظور خاصی به ترتیب فعلی نوشته شده اند. زیرا هر یک از قدم‌ها آمادگی روحانی را که برای انجام قدم بعدی به آن نیاز است، برای ما فراهم می‌کند. این مسئله در هیچ جای دیگر به اندازه قدم نهم، واضح و آشکار نیست. ما هرگز قادر نبودیم تا با افرادی که به آن‌ها خسارت زده بودیم، بنشینیم و مستقیماً از آن‌ها جبران خسارت کنیم مگر به کمک آمادگی روحانی که در قدم‌های قبلی کسب کرده‌ایم. اگر ما به محدودیت‌ها و ناتوانی‌های خود اقرار نکرده بودیم، الان پایگاه و بنیادی که به آن در هنگام جبران خسارت تکیه کنیم، نداشتیم. اگر با خداوند به آنگونه که او را درک می‌کنیم، رابطه خود را ارتقاء نداده بودیم، الان ایمان و اعتماد لازم جهت کارکرد قدم نهم را نداشتیم. اگر قدم چهارم و پنجم خود را انجام نداده بودیم، احتمالاً هنوز در مورد مسئولیت‌های شخصی خود گیج بودیم، و حتی نمی‌دانستیم برای چه جبران خسارت می‌کنیم. اگر ما توسط کارکرد قدم ششم و هفتم به فروتنی دست نیافته بودیم، احتمالاً در هنگام جبران خسارت حق به جانب و از روی خشم عمل می‌کردیم و باعث خسارات جدید می‌شدیم. تمایلی که ما به واسطه پذیرش مسئولیت‌های شخصی‌مان کسب کرده‌ایم، تهیه فهرست قدم هشتم را برای ما ممکن ساخت. نوشتن این فهرست به منزله آمادگی اجرایی برای کارکرد قدم نهم بود.

آمادگی نهایی که ما در این قدم و قبل از شروع جبران خسارت به آن نیاز داریم، تقویت صفاتی است که از قبل در ما موجود است. مقدار بصیرت، خود آگاهی و بخششی که ما قادر هستیم در طی فرآیند جبران خسارت بکار ببریم، با تجربه ما از قدم‌های قبلی و اندازه تلاشی که تمایل داریم تا برای بهبودی خود صرف کنیم، رابطه مستقیم دارد.

- چگونه کارکرد هشت قدم قبلی، مرا برای کارکرد قدم نهم آماده کرده است؟
- صداقت چگونه به کارکرد این قدم کمک می‌کند؟
- فروتنی چگونه به کارکرد این قدم کمک می‌کند؟

جبران خسارت

قدم نهم، قدمی نیست که بتوان آنرا خیلی شسته و رفته و مرتب در یک چهار چوب زمانی گنجاند. ما نمی‌توانیم که فهرست قدم هشتم را بنویسیم و پس از آن خیلی مصمم و ثابت قدم شروع به جبران خسارت کنیم و پس از هر موردی روی نام شخص مربوطه در فهرست خود خط بکشیم و بگوئیم که این مورد هم کامل شد، انگار که داریم لیست خرید منزل را کامل می‌کنیم. در واقع، اکثر جبران خسارت‌های ما هرگز کامل نمی‌شوند، و تلاش ما باید در طول مدت بهبودی‌مان ادامه یابد. برای مثال اگر به خانواده خود جبران خسارت بدهکار هستیم، می‌توانیم که یک روز آن‌ها را گرد هم آوریم و از آن‌ها جبران خسارت کنیم و متعهد شویم که از آن پس رفتاری متفاوت با گذشته خواهیم داشت، اما این پایان جبران خسارت ما نخواهد بود. ما باید تا آخر عمر اصول روحانی که باعث تغییر واقعی رفتار ما با دیگران می‌شوند را تمرین کنیم. هر روزی که ما

تلاش کنیم از صدمه یا آزار رساندن به خانواده خود اجتناب کنیم و سعی کنیم که رفتار مهربانانه‌ای با آن‌ها داشته باشیم، آن روز به جبران خسارت از خانواده خود ادامه داده ایم .

این مسئله حتی در مورد جبران خسارت‌های مالی، که پس از پرداخت بدهی به نظر کامل و تمام شده می‌آیند، صدق می‌کند. زیرا لازمه زندگی کردن قدم نهم این است که سعی کنیم تا دیگر بدهی و قرضی که قادر به پرداخت آن نیستیم، به بار نیاوریم. به این مسئله باید حتی عمیق‌تر نگاه کرد، و انواع بدهی‌ها و دیون را بررسی نمود. برای مثال، این‌که بارها و بارها از طرف دوستان به ما لطف و مرحمتی شود بدون این‌که ما سعی در جبران آن‌ها کنیم، یا از حوصله و تحمل کسانی که مسئولیت‌های مشترک با آن‌ها داریم، سوءاستفاده کنیم و سهم عادلانه خود را انجام ندهیم، که همگی نوعی دین و بدهی هستند و اجتناب از آن‌ها در آینده قسمتی از فرآیند جبران خسارت کردن است و اهمیت آن‌ها در فرآیند جبران خسارت کمتر از پرداخت اقساط بدهی‌های گذشته نیست.

- معنای جبران خسارت چیست؟
- چرا جبران خسارت بیشتر از یک اظهار تأسف خشک و خالی است؟
- چگونه جبران خسارت، یک تعهد نسبت به فرآیند مداوم تغییر است؟

ترس‌ها و توقعات

جبران خسارات همیشه هم یک کار اعصاب خردکن و خسته کننده نیست. ما اغلب از تصور ترمیم یک رابطه قدیمی دچار هیجان نیز می‌شویم. ما ممکن است ببینیم که با خوشحالی منتظر تسکین و آرامشی هستیم که جبران خسارت به همراه خواهد داشت. اگر چه اکثر ما از بعضی جبران خسارت‌های که بدهکاریم ترس داریم، و ممکن است از این بترسیم که اگر از لحاظ مالی جبران خسارت کنیم، دیگر پولی برای خودمان باقی نماند. ما ممکن است از طرد شدن، یا انتقام‌جوئی طرف مقابل، یا چیزهای دیگر بترسیم.

اگر ما هرگز با قدم نهم تجربه‌ای نداشته‌ایم، در واقع داریم به کار ناشناخته‌ای مبادرت می‌ورزیم. ما مطمئن نیستیم که درست قبل، در حین، و بعد از جبران خسارت چه احساسی خواهیم داشت. ممکن است در یک لحظه بیش از حد احساس اعتماد به نفس داشته باشیم و لحظه‌ای بعد فکر کنیم که کاملاً برای ادامه قدم نهم ناتوان هستیم. حال وقت آن است تا این موضوع بسیار مهم را درک کنیم که چیزهای را که ما احساس می‌کنیم، لزوماً واقعیت امر نیستند. صرف این‌که ما از چیزی ترسی داشته باشیم، به این معنی نیست که آن مسئله واقعاً ترس‌آور است. و از طرف دیگر احساس هیجان و خوشحالی هم نمی‌تواند نشانگر واقعیت جبران خسارت ما باشد. بهترین کار این است که توقعات خود در مورد این‌که طرف مقابل با جبران خسارت ما چگونه برخورد خواهد کرد، را رها کنیم .

- چه ترس‌های از جبران خسارت کردن، داریم؟ آیا نگران هستیم که کسی مرا طرد کند یا از من انتقام بگیرد؟

- چگونه در قدم نهم به تسلیم عمیق‌تری در برابر برنامه نیاز دارم؟
- خسارت مالی چطور؟ آیا ایمان دارم که خداوند به آن‌گونه که او را درک می‌کنم، مطمئناً مایحتاج مورد نیاز را در دسترس من قرار خواهد داد، حتی اگر من در جبران خسرات از خود گذشتگی و ایثار داشته باشم؟

فرق نمی‌کند که ما چه مدت است که پاک هستیم یا تا بحال چند بار قدم‌ها را کار کرده‌ایم، ما بطور حتم باز هم در آغاز مجدد یک قدم، ترس‌ها و توقعات خاص خود را داریم. این مورد خصوصاً اگر از قبل تجربه کارکرد قدم‌ها را داشته باشیم، صدق می‌کند. در واقع امکان اینکه قدم نهم نوعی دلسردی در ما بوجود آورد، زیاد است.

برای مثال، خیلی‌ها ممکن است در این قسمت، در مورد تجربه گذشته خود از جبران خسارت فکر کنند. که بعضی از آن موارد احتمالاً مثبت و مفید بوده. اگر از یکی از عزیزان خود که با آغوش باز رفتار آشتی‌جویانه ما را پذیرفته جبران خسارت کرده باشیم، احتمالاً در نتیجه احساس امید و سپاس‌گزاری عمیقی به ما دست داده، ما امیدوار شده بودیم که رابطه‌مان با آن شخص بهتر و بهتر شود، و سپاس‌گزار بودیم از اینکه بخشیده شده‌ایم و جبران خسارت ما مورد قبول واقع شده است.

ممکن است باور کردن این مسئله که این‌گونه تجارب می‌توانند در جبران خسارت‌های بعدی به ضرر ما باشند، قدری سخت باشد. زیرا این تجارب می‌توانند باعث شوند که ما انتظار داشته باشیم نتیجه تمام جبران خسارت‌های ما به همان خوبی باشد، و وقتی این اتفاق نیفتد، احساس سرخوردگی و شکست خواهیم کرد. یا ممکن است تشخیص دهیم که این‌گونه جبران خسارت‌ها نمی‌توانند ملاک و معیار باشند، و به همین علت، عدم اطمینان از دست یافتن به نتیجه دلخواه در بعضی موارد، باعث شود تا بیمناک شویم و جبران خسارت را به تعویق اندازیم. اگر دریابیم در دام این‌که نتیجه جبران خسارت‌های خود را حدس بزنیم، گیر افتاده‌ایم بهتر است که یک بار دیگر هدف قدم نهم را بررسی و بر روی آن تمرکز کنیم.

قدم نهم برای این است که راهی جهت اصلاح صدماتی که در گذشته باعث شده‌ایم در اختیار ما بگذارد. باید به خاطر داشته باشیم که جبران خسارت دارای سه مفهوم اصلی و اولیه می‌باشد: عزم یا همان ثبات قدم، ترمیم یا اصلاح، جبران یا همان تلافی. عزم یا ثبات قدم، اشاره به این موضوع دارد که جهت یافتن راه حلی برای مشکل‌مان باید از شر مسائلی که ما را قبلاً به ستوه آورده و آزارمان می‌دادند رها شویم. ترمیم یا اصلاح بر این دلالت دارد که چیزی که به آن صدمه زده‌ایم را به حالت و شرایط اولیه خود برگردانیم، که می‌تواند یک رابطه و یا کیفیتی مانند اعتماد که در یک رابطه وجود داشته است را شامل گردد. یا شاید بتوانیم آبروی از دست رفته خود را بازگردانیم. جبران یا تلافی، خیلی به ترمیم یا اصلاح نزدیک است. اما در رابطه با قدم نهم به معنی برگرداندن چیزی - چه مادی، چه معنوی - به صاحب اصلی آن می‌باشد. راهنمای ما می‌تواند کمک کند تا در هر یک از این مفاهیم کندوکاو کنیم تا به ماهیت واقعی جبران خسارت پی ببریم و بر روی کاری که قرار است انجام دهیم تمرکز کنیم. فقط از طریق طی نمودن این فرآیند است که ما

می‌توانیم منافعی که قدم نهم به همراه می‌آورد را تشخیص دهیم. منافعی که اول از همه ممکن است از آن آگاه شویم، احساس آزادی و عدم داشتن ترس و خجالت است و ممکن است به مدت زمانی از بهبودی و چند تجربه از جبران خسارت نیاز داشته باشیم تا هدایای روحانی قدم نهم را نیز تشخیص دهیم: هدایایی مانند، آگاهی مداوم‌تری از احساسات دیگران و تاثیر رفتارهای ما بر آنها، احساس نشاط از این‌که توانسته‌ایم بر روی یک زخم قدیمی مرهم گذاریم، و توان این‌که افراد دور و بر خود را دوست داشته باشیم و بپذیریم.

- چه ترس‌ها و توقعات دیگری در مورد جبران خسارت دارم؟
- چرا مهم نیست که عکس‌العمل طرف مقابل به جبران خسارت من چه باشد؟ این مسئله چه رابطه‌ای با هدف روحانی قدم نهم دارد؟
- چگونه می‌توانم از معتادان در حال بهبودی دیگر، راهنمایم و نیروی برترم به عنوان یک منبع قدرت در این فرآیند استفاده کنم؟

جبران خسارت – مستقیم یا غیر مستقیم

ما در NA تمایل داریم که جبران خسارت مستقیم و رو در رو را بهترین گزینه بدانیم، که در واقع این قدم نیز می‌گوید در هر جا که امکان دارد، این بهترین نوع جبران خسارت است. اما جبران خسارت مستقیم تنها راه ممکن نیست، حتی در بعضی موارد می‌تواند بدترین انتخاب باشد.

قبل از اینکه چند مثال بزنیم، مهم است که توجه داشته باشید که اینها فقط مثال هستند. این کتاب قرار نیست، جای راهنمای شما را بگیرد که می‌تواند تک تک موارد جبران خسارت را با شما مرور کرده، تا به اتفاق هم بهترین تصمیم را بگیرید.

بعضی شرایط پیچیده‌تر از آن هستند که در نگاه اول به نظر می‌آیند. ما ممکن است که در اول کار فکر کنیم که طریقه و راه حل واضح است، اما باید همیشه وقت بیشتری برای تعمق بگذاریم. به عنوان مثال، ممکن است موردی وجود داشته باشد که در آن فرد یا افرادی که به ایشان صدمه زده‌ایم از این امر آگاه نباشند، و پی بردن به این مسئله باعث وارد شدن خسارت جدیدی به آنها شود. ما ممکن است دوستان، نزدیکان، یا صاحب‌کاری داشته باشیم، که در مورد اعتیاد ما آگاه نباشند. گفتن این مسئله ممکن است باعث خسارت یا صدمه به آنها شود. راهنمای ما کمک خواهد کرد تا به انگیزه خود در مورد اعلام مسئله اعتیادمان به دیگران پی ببریم. آیا لازم است که آنها بدانند؟ چه هدف یا نیت خیری را با در میان گذاشتن این اطلاعات دنبال می‌کنیم؟ این اطلاعات چه خسارات و صدماتی را می‌تواند باعث شود؟

اما اگر مورد فوق توسط دزدیدن مقداری پول توسط ما پیچیده‌تر شده باشد، چي؟ و اگر شخص دیگری بجای ما در مظان اتهام قرار گرفته باشد چطور؟ آیا آن موقع، لازم نیست که ما مسئله اعتیادمان را بر ملاء کنیم، و به دزدی خود اقرار کنیم و پول را برگردانیم؟ احتمالاً، اما شاید هم نه. لازم است که هر یک از این موارد به تنهایی مورد بررسی قرار گیرد. باز هم، راهنمای ما می‌تواند کمک کند تا به بهترین شکل این موارد را

حل و فصل کنیم. در صحبت‌های خود با راهنمای‌مان، اگر روشن بین باشیم، مطمئناً می‌توانیم درباره این شرایط به گونه‌ای فکر کنیم که هرگز قادر به انجام آن نبوده‌ایم. ما ممکن است دریابیم که آن چیزی که در ابتداء به عنوان واضح‌ترین متد جبران خسارت می‌شناختیم، آن قدر هم درست نبوده. اگر قبل از شروع به صحبت با راهنمای‌مان، فهرستی از شرایط این‌گونه جبران خسارت‌های مشکل تهیه کنیم، تا هنگام بحث با راهنمای‌مان از آن استفاده کنیم، کارمان خیلی راحت‌تر خواهد شد.

- کدام یک از موارد در فهرست قدم هشتم من، طبق مثال‌های فوق، پیچیده هستند؟ شرایط در هر مورد خاص چه بودند؟

یک مسئله که برای اکثر ما، مشکل ساز است، این است که جبران خسارت‌های بدهکار هستیم که اگر انجام دهیم، به احتمال قوی منجر به از دست دادن کارمان، به زندان افتادن، یا پی‌آمدهای جدی دیگری خواهد شد. برای مثال اگر بخاطر جرمی که در گذشته انجام داده‌ایم خود را به مقامات تحویل دهیم، به احتمال قوی زندانی خواهیم شد. این مسئله چه اثری بر روی زندگی ما خواهد داشت؟ آیا ممکن است که کار خود را از دست بدهیم؟ آیا امنیت شخص دیگری غیر از خود ما - مثلاً خانواده‌مان - نیز به خطر خواهد افتاد؟ از طرف دیگر، اگر از دست قانون فراری هستیم، و به یک‌باره و ناگهانی دستگیر شویم، آن موقع این مسئله چگونه بر روی زندگی ما و خانواده‌مان تاثیر خواهد گذاشت؟ در این‌گونه شرایط، احتمالاً بهترین کار مشورت با یک حقوقدان و بررسی جوانب مختلف موضوع است. بهر حال، لازم است ما پی‌آمدهای رفتارهای مان را بپذیریم، اما باید بخاطر داشته باشیم که خانواده ما ممکن است به راحتی در این مقوله از قدم نهم که می‌گوید "مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند" بگنجند. ما باید این شرایط را به دقت ارزیابی کنیم. با کمک راهنمای‌مان، در می‌یابیم که چگونه جبران خسارت کنیم.

- آیا جبران خسارتی بدهکار هستیم که انجام آن پی‌آمدهای جدی داشته باشد؟ آن‌ها چه هستند؟

به غیر از امکان لطمه بیشتر زدن، شرایطی دیگری که ما در آن قادر به جبران خسارت مستقیم نیستیم، این است که شخصی که به او جبران خسارت بدهکاریم، مرده باشد. این مسئله در NA بسیار عادی است، تا جایی که اعضاء ما راه‌های جالب و خلاقانه‌ای برای این‌گونه شرایط ابداع کرده‌اند. اعضاء ما حتی راه‌های ابداع کرده‌اند که این‌گونه جبران خسارت‌ها، وراثی این باشد که فقط از شر احساس خجالت خود رها شویم. مثلاً بعضی‌ها کمک‌های مالی به نام کسی که به او جبران خسارت بدهکارند، اعانه می‌کنند. بعضی‌ها کارها و وظایفی که مورد توجه و علاقه آن شخص بوده را می‌پذیرند. بعضی‌ها برای فرزندان که آن شخص از خود باقی گذاشته است تلافی و جبران می‌کنند، که حتی خود این فرزندان نیز ممکن است در فهرست قدم هشتم آنها باشند. راه‌های مختلفی که برای روبرو شدن با این نوع شرایط وجود دارند، فقط توسط تخیل و تمایل ما محدودیت پیدا می‌کنند. در این‌گونه شرایط، تاثیر جبران خسارت غیر مستقیم ممکن است باعث تعجب ما گردد. اکثر ما خواهان این هستیم که تا حد امکان با سر مزار شخص فوت شده رفتن یا حضور در اماکن معنوی دیگر و از طریق نوشتن نامه و یا یک صحبت ساده با روح و یاد آن شخص، در حد امکان جبران

خسارت مستقیم کنیم. در نهایت نحوه برخورد ما با این‌گونه شرایط، توسط طبیعت و ذات خسارتی که زده‌ایم، اعتقادات روحانی ما، و البته هدایت راهنمای‌مان تعیین می‌گردد.

- آیا جبران خسارت به شخصی که فوت کرده بدهکار هستیم؟ چه چیز خاصی در مورد آن شخص وجود دارد که ممکن است به من در انتخاب نوع جبران خسارت کمک کند؟

تا اینجا، ما بر روی این‌که لازم است تا قبل از اقدام، تک تک موارد جبران خسارت خود را با راهنمای‌مان بررسی کنیم، تاکید فراوان کرده‌ایم. اگر چه این مسئله خیلی مهم است، اما به این معنی نیست که باید تبدیل به یک آدمک مسخ و بی‌مغز شویم، و بترسیم از این‌که برای خودمان فکر کنیم و یا عملی بدون اطلاع راهنمای خود انجام دهیم. اکثر ما این تجربه را داشته‌ایم که ناگهان با شخصی که از قدیم می‌شناخته‌ایم روبرو شده‌ایم که می‌بایست در فهرست قدم هشتم ما گنجانده می‌شد، اما ما او را فراموش کرده بودیم. بعضی مواقع جبران خسارتی که به این افراد بدهکاریم آنقدر واضح و آشکار است که احمقانه خواهد بود اگر ما از این موقعیت و حسن تصادف استفاده نکنیم. یا بعضی اوقات ممکن است با شخصی روبرو شویم و از این ملاقات، بدون اینکه دلیلش را بدانیم به ما احساس ناخوشایندی دست دهد. در این صورت بهتر است که ما اول فرآیند قدم چهار و پنج را در این رابطه طی کنیم تا مسئله برای‌مان واضح‌تر شود. به هر حال ما هیچ وقت نباید فهرست قدم هشتم خود را کامل و تمام شده فرض کنیم. احتمالاً ما تا آخر عمر مجبوریم اسامی جدیدی به آن اضافه نمائیم.

افرادی که نمی‌توانیم آن‌ها را پیدا کنیم چگونه؟ آیا باید از آن‌ها هم غیرمستقیم جبران خسارت کنیم؟ احتمالاً جواب مثبت است، اگر چه، خیلی از اعضاء ما این تجربه را داشته‌اند که ناگهان در مکانی که اصلاً انتظار نداشته‌اند، شخصی که فکر می‌کردند هرگز پیدا نخواهند کرد را دیده‌اند. در این‌گونه تجارب، ما مطمئناً به این نتیجه می‌رسیم که خواست نیروی برتر باعث این اتفاق و حسن تصادف شده، حتی اگر این‌گونه هم نباشد، ما نباید شانس جبران خسارت مستقیم را از دست بدهیم.

شاید بخواهیم که صبر کنیم تا شخصی را که در فهرست جبران خسارت ما وجود دارد را پیدا کنیم. تا آن زمان باید به حداکثر تلاش برای پیدا کردنش ادامه دهیم، و در همان حال باید سعی کنیم تا از وارد آوردن خسارت‌های مشابه به دیگران اجتناب کنیم، و تمایل خود را حفظ کنیم. زمانی که جبران خسارت به واقع ممکن نباشد، حفظ روحیه تمایل به جبران خسارت اغلب می‌تواند در خدمت هدف و منظور ما قرار گیرد.

پس از در نظر گرفتن پیچیدگی موجود در جبران خسارت غیر مستقیم، ممکن است به نظر آید که جبران خسارت مستقیم آسان‌تر یا حداقل ساده‌تر است. ما به کسی خسارت زده‌ایم، و حالا لازم است که از او معذرت بخواهیم و خسارتی را که زده‌ایم جبران کنیم. به همین سادگی، اینطور نیست؟

غالباً یا شاید هرگز این‌گونه نیست. همان‌طور که قبلاً گفتیم، فرآیند جبران خسارت، آغاز و پایان مشخصی ندارد. به نوعی ما اغلب به محض اینکه پاک می‌شویم، جبران خسارت را شروع کرده‌ایم. اکثر مواقع

ما فوراً بعضی از رفتارهای مان را اصلاح و جبران می‌کنیم. این قسمت از فرآیند جبران خسارت – که در آن ما خود را تغییر می‌دهیم – خیلی فراتر و مدت‌ها بعد از این‌که از کسی که به او خسارت زده‌ایم، جبران خسارت مستقیم کردیم، ادامه می‌یابد.

- کدام یک از رفتارهای من نیاز به اصلاح و جبران دارد؟

جبران خسارت‌های مستقیم چطور، آن‌های که ما روبروی شخص مربوطه می‌نشینیم، و مسئولیت خسارتی که زده‌ایم را می‌پذیریم و منتظر هرگونه عکس‌العملی هستیم؟ این‌گونه جبران خسارت‌ها لرزه به اندام ما می‌اندازند. تصور می‌کنیم که روبروی یکی از افرادی که در فهرست جبران خسارت ما است نشسته‌ایم و فروتنانه و از صمیم قلب به خسارتی که به او زده‌ایم اقرار می‌کنیم و به همان اندازه فروتنانه و صادقانه به او پیشنهاد جبران آن خسارت را می‌کنیم، اما عکس‌العمل آن شخص این است که می‌گوید "کاری که تو کرده‌ای وحشتناک است و قابل جبران نیست" یا می‌گوید "فراموشش کن، من تو را هرگز نخواهم بخشید."

در حقیقت، شرایط فوق موقعیتی است که ما بیش از هر چیز از آن ترس داریم، و می‌ترسیم که ایمان خود را در این فرآیند از دست بدهیم. ما با اعتماد به نیروی برتر، خودمان، و امکان بهبودی، ریسک بزرگی کرده‌ایم. بدترین کابوس ما این است که خسارتی که زده‌ایم غیر قابل جبران باشد، یا این‌که انسان آن چنان وحشتناکی باشیم که قابل بخشش نباشد. این‌که بدانیم خیلی از دیگر معتادان در حال بهبودی، هنگام جبران خسارت نیز از همین نوع عکس‌العمل‌های منفی را تجربه کرده‌اند و این مسئله نه تنها باعث سرخوردگی آنها نشده، بلکه به اندازه جبران خسارتی که با عشق و بخشش دریافت شده برایشان منافع روحانی داشته، خود باعث آرامش خاطر ما می‌شود.

در مواقعی که جبران خسارت ما با عکس‌العمل منفی طرف مقابل روبرو می‌شود، ممکن است دریابیم که نیاز است تا اقداماتی مضاعف انجام دهیم تا احساس کنیم که به ثبات قدم لازم دست یافته‌ایم. در کتاب پایه ما گفته شده که "تماس با شخصی که هنوز از سوءعمل و کار اشتباه ما در رنج است، می‌تواند خطرناک باشد." این کار هم‌چنین کار بی‌حاصلی است بخصوص در رابطه با افراد خانواده یا دوستان نزدیک. تماس با افرادی که به آن‌ها صدمه زده‌ایم قبل از این‌که زمان لازم برای سرد شدن را سپری کرده باشند، می‌تواند باعث شود که آن‌ها عکس‌العملی همراه با خشم و عصبانیت نشان دهند، در صورتی‌که اگر بعد از گذشت مدت زمانی با آن‌ها تماس بگیریم عکس‌العمل کاملاً متفاوتی خواهند داشت. اگر ما چنین تجربه‌ای داشته‌ایم، شاید بهتر باشد تا مدت زمانی صبر کنیم و بعد دوباره سعی نمائیم.

اگر چه بعضی مواقع هم فرقی نمی‌کند که ما چقدر خالصانه و صادقانه جبران خسارت کرده باشیم، باز هم شخص مقابل به هیچ وجه حاضر نیست که جبران خسارت ما را بپذیرد. اگر با چنین شرایطی روبرو شدیم لازم است تا تشخیص دهیم که مسئولیت ما در جایی خاتمه می‌یابد. اگر شخص مقابل می‌خواهد که کینه و دل‌خوری از ما را تا آخر عمر با خود حمل کند، بهترین کاری که ما می‌توانیم بکنیم این است که او را دعا

کنیم و جبران خسارت خودمان را انجام شده و کامل بدانیم. اگر ما برای کنار آمدن با چنین جبران خسارتی مشکل داریم، راهنمای ما می‌تواند به ما کمک کند تا این شرایط را بپذیریم. شاید در بعضی شرایط بهتر باشد که جبران خسارت ما غیر مستقیم باشد، یا شاید احساس کنیم که جبران خسارت ما کامل‌تر خواهد بود اگر راه و روش دیگری برای ترمیم و جبران آن شرایط انتخاب کنیم. برای مثال، ممکن است ما سعی کنیم از صاحب‌کار قبلی خود که از او دزدی کرده‌ایم جبران خسارت کنیم. اما او نه حاضر باشد به حرف ما گوش کند و نه پول ما را بخواهد. در این حالت ممکن است ما بتوانیم مشکل را به این طریق حل کنیم که با معرفی مشتری به آن شرکت، و یا برگشت دادن آن مبلغ به صورت گمنام، جبران خسارت خود را انجام دهیم.

لازم است بخاطر داشته باشیم که جبران خسارت بخشی از برنامه بهبودی شخصی ما است. درست است که ما این جبران خسارت‌ها را انجام می‌دهیم چون در واقع آن‌ها را بدهکار هستیم، اما لازم است تا رشد روحانی مربوط به جبران خسارت را نیز تشخیص دهیم. اول از همه ما باید صدماتی را که زده‌ایم تشخیص دهیم و بپذیریم. همان‌گونه که در کتاب چگونگی عملکرد گفته شده "تکان و شوک این کار ما را از خودمشغولی جدا خواهد ساخت." خودمشغولی، خودمحوری و ترس‌های مربوط به آن اجزائی از بیماری ما هستند که بیشترین تاثیر منفی را بر روی روحانیت ما می‌گذارند. تخفیف و تقلیل این اجزاء مطمئناً باعث می‌شود تا بهبودی ما رشد و نمو کند. دوم این‌که روبرو شدن مستقیم با شخصی که به او خسارت زده‌ایم و اقرار به آن، علیرغم هرگونه عکس‌العملی که شخص مقابل نشان دهد، قدمی بزرگ در سفر روحانی ما خواهد بود. اقدام به عملی که انجام آن نیاز به مقدار متناهی از فروتنی دارد، خود دلیلی برای این واقعیت است که ما در واقع قدری فروتنی پیدا کرده‌ایم. نهایتاً پس از انجام جبران خسارت‌هایمان، احساس آزادی خواهیم کرد. ما دیگر تحت فشار کارهای نیمه تمام و احساس خجالت از صدماتی که زده‌ایم، نخواهیم بود. آن‌ها همه از بین خواهند رفت و روح ما اوج خواهد گرفت.

- آیا از لحاظ روحانی آماده انجام جبران خسارت‌های مشکل و روبرو شدن با نتایج آن هستیم؟
- چه اقداماتی جهت آماده شدن خود انجام داده‌ام؟

بخشش

رشد روحانی که ما از طریق جبران خسارت مستقیم پیدا می‌کنیم، اغلب به مقدار تلاش ما برای دست یافتن به آمادگی روحانی بستگی دارد. ما با رها کردن باورهای که ممکن است باعث شک و دودلی ما شوند یا مانع توانائی ما در انجام جبران خسارت همراه با فروتنی، پذیرش و ایمان گردند، شروع می‌کنیم.

مسئله‌ای که برای اکثر ما مشکل‌ساز می‌باشد، این است که ما اغلب به اشخاصی جبران خسارت بدهکاریم که آنها نیز به ما خسارت زده‌اند. این ممکن است شامل پدر و مادر، یا عضوی از خانواده که از ما سوءاستفاده کرده، یا شامل دوستی که در حق ما نارفتی کرده، یا صاحب‌کاری که با ما عادلانه رفتار نکرده، و ... گردد. در قدم‌های قبلی ما تلاش فراوانی کرده‌ایم تا کارهای که آنها در حق ما انجام داده‌اند را از کارهای که ما در حق ایشان انجام داده‌ایم، جدا کنیم. ما می‌دانیم که نقش ما در آن شرایط دقیقاً چه بوده است و

می‌دانیم که چرا داریم جبران خسارت می‌کنیم. در حالی که آماده می‌شویم تا جبران خسارت مستقیم و رو در رو را انجام دهیم، لازم است که دقیقاً این مسئله برایمان واضح باشد که ما برای نقش خودمان در آن ماجرا جبران خسارت می‌کنیم. ما نباید از روی اجبار و ناگزیر بودن جبران خسارت های ضمنی و دو پهلو انجام دهیم. ما مسئول رفع و رجوع هیچ چیز نیستیم. بخاطر داشتن این مسئله به ما کمک می‌کند تا در طول مدت انجام جبران خسارت‌هایمان بر روی هدف خود تمرکز کنیم و برای این مسئله که جبران خسارت ما با چه عکس‌العملی روبرو می‌شود یا اینکه اگر شخص مقابل هم به ما خسارت زده باشد، آیا از ما جبران خسارت خواهد کرد یا نه، اهمیتی قائل نشویم.

اگر چه، بعضی مواقع خسارتی که به ما زده شده آن قدر بزرگ است، که شاید بهتر باشد ما جبران خسارت خود را برای مدتی به تعویق اندازیم. برای مثال خیلی از ما در دوران کودکی از لحاظ احساسی، جسمی، و یا جنسی مورد سوء استفاده یکی از اقوام خود قرار گرفته‌ایم. اگر چه ما نقشی در این ماجرا نداشته‌ایم و جبران خسارتی برای آن بدهکار نیستیم، اما ممکن است بعدها از همان شخص پول دزدیده باشیم و یا به او خسارت جسمی یا مالی زده باشیم. بنابراین برای آن دزدی، صدمه جسمی و یا خرابکاری جبران خسارت بدهکاریم. سئوالی که اینجا مطرح می‌شود، این نیست که آیا باید جبران خسارت بکنیم یا نه، بلکه زمان و چگونگی جبران خسارت مطرح می‌شود. ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا ما آماده شویم که جبران خسارت مناسبی انجام دهیم و این مسئله هیچ اشکالی ندارد. ما صبر می‌کنیم، و به کار کردن با راهنمای خود ادامه می‌دهیم.

لازم است قبل از اینکه از افراد جبران خسارت نمائیم، سعی کنیم تا آن‌ها را بخاطر صدمه‌ای که به ما زده‌اند، ببخشیم. ما نمی‌خواهیم بنشینیم و از کسی جبران خسارت کنیم، در حالی که از دست او بشدت عصبانی هستیم. چون هر قدر هم که سعی کنیم تا این حالت را پنهان کنیم، باز در رفتار ما تاثیر خواهد گذاشت و نمایان خواهد شد. تظاهر به بخشش در مورد جبران خسارت نمی‌تواند مؤثر واقع شود.

تفاوت زیادی بین موقعیتی که ما علیرغم میل واراده خود صدمه دیده‌ایم، با موقعیتی که ما در آن نقش داشته‌ایم و بواسطه آن صدمه دیده‌ایم، وجود دارد. برای اکثر جبران خسارت‌های که از دست طرف مقابل بخاطر رفتار بدش عصبانی هستیم، لازم است که از خود سئوال کنیم آیا کاری کرده‌ایم تا باعث شود آنها به آن‌گونه با ما رفتار کنند. برای مثال، ممکن است ما از دست پدر و مادر خود خشمگین باشیم که اجازه نداده‌اند تا تعطیلات آخر هفته را خارج از منزل باشیم - مثلاً در یک گردهمایی NA شرکت کنیم - اما وقتی بخاطر آوریم که چند بار قبلاً به آنها در مورد خارج شدن از منزل دروغ گفته‌ایم و هر بار نشئه به خانه برگشته‌ایم، آن وقت به آنها حق می‌دهیم که به ما اطمینان نداشته باشند و درک می‌کنیم که لازم است تا بیشتر صبر کنیم و سعی نمائیم تا اعتماد آن‌ها را جلب کنیم. یا ممکن است خودخواه بوده‌ایم و بیشتر و بیشتر از دوستان خود دوری کرده باشیم، و بعداً وقتی که به آنها نیاز داشته‌ایم در دسترس ما نبودند. و به همین خاطر ما از آن‌ها عصبانی هستیم و رنجش داریم. به یاد آوردن اینکه ما خود باعث غم و اندوه برای خود شده‌ایم به ما کمک می‌کند تا افرادی که باعث آزار ما شده‌اند را ببخشیم.

طریق دیگری که ما می‌توانیم برای بخشش کسانی که به ما صدمه زده‌اند برگزینیم این است که از خود خارج شویم و به این‌که زندگی دیگران چگونه است فکر کنیم. شاید کسانی که به ما صدمه زده‌اند، مشکلاتی داشته‌اند که باعث شده تا آن‌ها نسبت به نیازهای دیگران حساسیت کمتری داشته باشند. شاید راهنمای ما بخاطر این‌که فرزندش در زندان بوده، در هفته گذشته وقت نکرده تا جواب تلفن ما را بدهد. شاید بهترین دوست ما بلافاصله بعد از طلاقش به ما گفته باشد که رابطه ما ناسالم است و باید قطع شود. یا شاید صاحب‌کار ما به علت نگرانی جهت نداشتن پول کافی برای پرداخت حقوق‌ها، از کار و زحمت ما تقدیر نکرده باشد. ما معمولاً وقتی که می‌فهمیم شخصی که از او رنجش داریم، مشکل دردناکی داشته است، احساس حقارت و کوچکی می‌کنیم. ممکن است که ما بتوانیم بخشنده‌تر و مهربان‌تر باشیم اگر از اول تصور ما از افراد این باشد که نیت آنها خیر است. و اگر هم کسی با ما نامهربان است به این علت است که او خود درد و رنج زیادی دارد که باعث می‌شود از مسیر واقعی خود خارج شود.

اولین و مهم‌ترین کار جهت پیدا کردن آمادگی روحانی لازم برای جبران خسارت، این است که به منبع قدرت و عشق موجود در نیروی برتر خود چنگ اندازیم. تفکر در مورد بخشش خداوند مهربان برای ما در زمان‌های که باعث آزار دیگران شده‌ایم، به ما کمک می‌کند تا با دیگران با بخشش و عشق بیشتری رفتار کنیم. استفاده از نیروی برتر به عنوان نیروی حمایت‌کننده باعث می‌شود تا احساسات و عکس‌العمل‌های منفی نسبت به جبران خسارت‌های ما نتوانند امید را از ما بگیرند. ما می‌توانیم با دعا و مراقبه قبل از هر جبران خسارت تمرکز لازم را بدست آوریم.

- آیا جبران خسارت به کسانی که آن‌ها هم به من صدمه زده‌اند، بدهکار هستم؟
- آیا همه آنها را بخشیده‌ام؟ کدام یک را هنوز نبخشیده‌ام؟ آیا همه راه‌های فوق را برای بدست آوردن احساس و روحیه بخشش‌گری امتحان نموده‌ام؟ راهنمای من در این مورد چه می‌گوید؟

جبران خسارت

حال ما برای جبران خسارت کردن آماده هستیم. ما در مورد تک تک افراد و سازمان‌های که در فهرست قدم هشتم ما قرار دارند، با راهنمای خود صحبت کرده‌ایم و برای جبران خسارت از هر یک از آن‌ها طرح و برنامه داریم. ما با خداوند به آن‌گونه که او را درک می‌کنیم حرف زدیم، و برای داشتن تمایل، آرامش، شهادت، و دانش جهت انجام جبران خسارت‌هایمان دعا کردیم.

حال لازم است که جبران خسارت‌هایمان را به سرانجام رسانیم. ما لازم است که به اصلاح رفتارهایمان ادامه دهیم، و باید تعهداتمان را در قبال افرادی که در فهرست جبران خسارت ما قرار دارند، رعایت کنیم.

از این‌جا کار سخت می‌شود. وقتی برای بار اول جبران خسارت می‌کنیم، معمولاً احساس خواهیم کرد که می‌توانیم بر روی ابرهای آزادی شناور شویم. ما از این‌که قسمت بزرگی از احساس ندامت و پشیمانی ما از بین رفته حال خوشی داریم و احساس نشاط و احترام به خود در ما افزایش یافته است. ما احساس می‌کنیم

که آدم خوبی هستیم و با باقی انسان‌ها برابریم. این اولین باری است که چنین احساسی داریم و این احساس آن قدر قوی است که به نظر می‌رسد بیش از حد توان و ظرفیت ما باشد.

ما نباید نگران باشیم. زیرا از شدت این احساس کاسته خواهد شد، اگر چه تغییرات دائمی در احساسات ما رخ داده است. پس از آن که شعله درخشان جبران خسارت اولیه فروکش کرد، تازه مبارزه اصلی برای جبران خسارت آغاز می‌شود: در ادامه جبران خسارت ما ممکن است به مسئله‌ای مثل این برسیم که، مثلاً به یک موسسه مالی بدهکاری داشته‌ایم که هنگام جبران خسارت قرار گذاشته‌ایم هر ماه مبلغی به آن‌ها برگردانیم، اما حالا که یک سال از آن تاریخ گذشته احساس می‌کنیم که پرداخت ماهیانه این مبلغ از درآمدی که برایش زحمت بسیار می‌کشیم آن قدر هم از لحاظ روحانی ما را اقناع نمی‌کند، بخصوص اگر قرار باشد که این قسط ماهیانه چند سال دیگر طول بکشد. پرسیدن یک سؤال ساده از خود، می‌تواند کمک کند تا ما به جبران خسارت خود ادامه دهیم: به چه اندازه می‌خواهیم که آزاد و رها باشیم؟ ادامه بهبودی در تمام ابعاد و مفاهیم، که شامل جبران خسارت نیز می‌شود، باعث می‌گردد تا آزادی ما روز به روز بیشتر شود.

• آیا جبران خسارتی داریم که جهت ادامه آن مشکل پیدا کرده باشیم؟ چه کاری انجام می‌دهیم که دوباره خود را نسبت به آن متعهد کنیم؟

جبران خسارت لزوماً یک فرآیند راحت و آرامش بخش نیست. قدم‌ها برای این ساخته نشده‌اند که بدون هیچ رشدی موجب آرامش، راحتی و خوشحالی ما شوند. احساس ضربه‌پذیر بودن، ریسک و ترسی که همراه جبران خسارت می‌باشد ممکن است آن قدر باعث آزار ما شود که حتی فکر آن بتواند از تکرار رفتارهای که ما را مجدداً مجبور به جبران خسارت می‌کنند جلوگیری کند. ما در NA می‌شنویم که می‌گویند "اوضاع بهتر می‌شود." این جا "اوضاع" در اصل یعنی خود ما، که بهتر می‌شویم. ما انسان‌های بهتری می‌شویم. تمایل ما برای انجام رفتارهای مخرب کمتر می‌شود، چون دیگر از هزینه‌ای که غم و اندوه بشری، چه برای خود ما و چه برای دیگران به همراه می‌آورد آگاه هستیم. آگاهی و توجه به دیگران و زندگی آنها جایگزین خود محوری ما می‌شود. مهربانی جایگزین بی‌تفاوتی می‌شود. به جای خودخواه بودن ما شروع به از خود گذشتگی و ایثار می‌کنیم. بخشش و عفو جایگزین خشم و عصبانیت می‌شود.

عشق و تحمل ما دیگر شامل حال خودمان نیز می‌شود. ما در قدم هشتم با بعضی از مسائل در رابطه با جبران خسارت از خودمان آشنا شدیم. حال وقت آن است که تشخیص دهیم تا کنون چگونه از خود جبران خسارت کرده‌ایم و شاید بتوانیم راه‌های جدید یا مسائل جدیدی برای ادامه این کار پیدا کنیم. ما از طریق قطع مصرف مواد مخدر و شروع به کارکرد قدم‌ها، جبران خسارت از خودمان را بخاطر اعتیادمان آغاز کرده‌ایم. همین دو کار کافی هستند تا مقدار زیادی از صدمات روحی که بخود زده‌ایم، تسکین یابند. اما ممکن است مجبور باشیم کارهای بیشتری انجام دهیم تا صدمات جسمی و فکری که بخود زده‌ایم را جبران کنیم. راه‌های زیادی وجود دارند که ما می‌توانیم از آن طریق شروع به مراقبت از سلامت جسمی خود نماییم، مانند رژیم گرفتن، ورزش، و معالجات پزشکی. براساس نیازها و افکارمان می‌توانیم هر یک از این راه‌ها را

انتخاب کنیم. خساراتی را که از لحاظ فکری بخود زده‌ایم را می‌توانیم از این به بعد، تا حدودی با کسب دانش جبران کنیم. بازگشت مجدد به مدرسه یا دانشگاه، آموختن چیزهای جدید، و غیره به ما کمک می‌کند تا سال‌ها اهمال فکری و روانی خود را ترمیم کنیم.

- طرح‌ها و برنامه‌های عاجل و آنی من برای جبران خسارت از خودم چه هستند؟ آیا اهداف بلند مدتی دارم که بتوان آن را به نوعی جبران خسارت از خود تعبیر کرد؟ آنها چه هستند؟ چه اقداماتی می‌توانم جهت تداوم آنها انجام دهم؟

اصول روحانی

در قدم نهم ما بر روی فروتنی، عشق، و بخشش تمرکز می‌کنیم. فروتنی که ما در این قدم به دست آورده‌ایم در نتیجه نگاه کامل ما به صدماتی که به دیگران زده‌ایم و پذیرش مسئولیت‌هایمان در این رابطه، حاصل شده است. ما به خود گفته‌ایم که: "بله این کاری است که انجام داده‌ام و مسئول صدمه ای که زده‌ام و همین‌طور مسئول جبران آن هستم." ما ممکن است این آگاهی را از طریق این تجربه که کسی ناراحت و گریان به ما گفته که تا چه حد به او صدمه زده‌ایم، به دست آورده باشیم. یا ممکن است که مشابه خسارتی که به کسی زده‌ایم از طریق شخص دیگری به خود ما زده شود، و این تجربه چنان تکان دهنده بوده که باعث می‌شود تا عمیق‌تر به خساراتی که به دیگران زده‌ایم نگاه کنیم. یا اصلاً ممکن است که فرآیند کارکرد قدم‌های قبلی به اضافه تجربه ما از جبران خسارت باعث شود که ما افزایش فروتنی را تجربه کنیم.

- آیا مسئولیت خساراتی که زده‌ام و مسئولیت جبران آن‌ها را پذیرفته‌ام؟
- چه تجربه‌ای باعث شد تا خساراتی که زده‌ام برای من واضح‌تر شوند؟ این امر چگونه به افزایش فروتنی در من کمک کرد؟

در قدم نه تمرین اصل روحانی عشق ورزیدن برای ما آسان‌تر می‌گردد، اگر چه ما احتمالاً این اصل را در سرتاسر بهبودی خود تمرین کرده‌ایم. تا این‌جا کار، ما خیلی از نظرات و احساسات مخرب خود را حذف و از بین برده‌ایم و برای عشق در زندگی خود جا باز کرده‌ایم. در حالی که از عشق اشباع می‌شویم، احساس تعهد می‌کنیم که این عشق را توسط تقویت روابطمان، شروع روابط جدید، و مشارکت ایثارگرانه بهبودی، وقت، منابع، و مهم‌تر از همه وجود خود با کسانی که نیازمند هستند در میان بگذاریم.

- من چگونه به دیگران خدمت می‌کنم و از خود مایه می‌گذارم؟

وقتی که احساس بخشیده شدن را تجربه کنیم، می‌توانیم ارزش بخشیدن دیگران را نیز درک کنیم. این باعث بوجود آمدن انگیزه در ما، برای تمرین اصل روحانی بخشش تا سرحد امکان می‌شود. به رسمیت شناختن خودمان به عنوان یک انسان، این ظرفیت را به ما می‌دهد تا دیگران را ببخشیم و دیگر مثل گذشته در حال قضاوت دائم نباشیم. قسمتی از ذات ما می‌شود تا در قضاوت‌های خود درباره دیگران شک کنیم و

دیگر اگر شرایطی طبق دلخواه و در کنترل ما نباشد، اولین احساس ما این نخواهد بود که حتماً توطئه‌ای مخفیانه با انگیزه‌ای پست و خائنانه بر علیه ما در جریان است. ما از این مسئله آگاه می‌شویم که اصولاً نیت ما خیر است و این که این مورد برای دیگران نیز صدق می‌کند. اگر کسی به ما خسارتی بزند می‌دانیم که حمل کردن کینه و رنجش آن فقط باعث خواهد شد که آرامش و حال خوب خودمان از بین برود. پس سعی می‌کنیم که بدون تاخیر و هر چه زودتر او را ببخشیم.

- تمرین اصل روحانی بخشش برای من چه منفعی دارد؟ چند مثال در مورد شرایطی که طی آن، این اصل روحانی را تمرین کرده‌اید، بزنید؟
- من خود را برای چه چیزهای بخشیده‌ام؟

حرکت به جلو

اکثر ما دریافته‌ایم که تمرکز بر روی هر مورد جبران خسارت پس از انجام آن به ما کمک زیادی خواهد کرد. اکثر ما این کار را از طریق نوشتن احساس خود هنگام جبران خسارت و این که چه چیزهای از این تجربه آموخته‌ایم انجام می‌دهیم.

- احساس من در مورد این جبران خسارت ها چه بود؟ چه چیزهای آموختم؟

به نظر می‌رسد که آزادی بهترین کلمه برای تعریف ماهیت واقعی قدم نه باشد. و این قدم در مجموع به ما رهایی از احساس خجالت و گناه، تقلیل وسوسه و خود مشغولی، و افزایش توانائی در ستایش محیط و مسائل اطراف را اعطا می‌کند. ما دیگر کمتر از طرف خودمان و بواسطه اعمالمان تحلیل می‌رویم و از پا در می‌آییم و می‌توانیم روابط کامل تر و پربارتری داشته باشیم. دیگر می‌توانیم در اتاقی مملو از آدم باشیم بدون این که سعی کنیم که کل اتاق را کنترل کنیم و یا بر همه صحبت‌های آن اتاق تسلط داشته باشیم. ما دیگر گذشته خود بخصوص اعتیادمان را به عنوان یک دوره تاریک و سیاه که می‌خواهیم فراموش کنیم بحساب نمی‌آوریم، بلکه به آن به چشم یک معدن طلا از تجربه‌ای که تمایل داریم آنرا جهت کمک به بهبودی دیگران با ایشان در میان بگذاریم، نگاه می‌کنیم. دیگر در زندگی به آن چیزهای که نداریم فکر نمی‌کنیم و در عوض برای هدایای که هر روز دریافت می‌کنیم سپاس‌گزار هستیم. ما می‌دانیم که جهت حفظ این آزادی لازم است تا چیزهای را که در قدم‌های قبلی آموخته‌ایم بطور مداوم به کار گیریم. قدم ده ابزار لازم این کار را به ما خواهد داد.



" ما به تهیه تراژنامه شخصی خود

ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه

بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم."

قدم ده



از طریق کارکرد نه قدم قبلی ، زندگی ما به طوری چشم‌گیر و ورآی انتظارات اولیه مان ، تغییر کرده است. صداقت ، فروتنی ، و توجه به دیگران نزد ما بیشتر شده ، و ترس ، خودخواهی و رنجش ما تخفیف یافته است. اما ضمانتی وجود ندارد که تغییراتی حتی این چنین عمیق و ژرف ، دائمی نیز باشند. چون ما بیماری به نام اعتیاد داریم و همیشه امکان این وجود دارد که دوباره مثل گذشته شویم . بهبودی هزینه خاص خود را دارد ، و مراقبت خاص ما را می‌طلبد. ما باید به انجام کارهای که تا کنون برای بهبودی خود انجام داده‌ایم، ادامه دهیم. ما باید به صادق بودن ادامه دهیم ، باید اعتماد وایمان داشته باشیم ، باید به اعمال و عکس‌العمل‌های مان توجه داشته باشیم ، و ارزیابی کنیم که آن‌ها چگونه به نفع یا ضرر ما عمل می‌کنند. ما هم چنین باید متوجه باشیم که اعمال مان بر دیگران چگونه تاثیر می‌گذارد و وقتی که تأثیر آنها منفی یا مضر است، سریعاً نسبت به پذیرش مسئولیت مان و جبران صدمه‌ای که زده‌ایم اقدام کنیم . خلاصه این که باید به نوشتن ترازنامه شخصی خود ادامه دهیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کنیم .

همان‌طور که می‌بینید ، قدم دهم ما را به تکرار کارهای که در قدم‌های چهار تا نه انجام داده‌ایم وامی‌دارد، اگر چه به شکلی کوتاه‌تر و خلاصه‌تر . شکل و نوعی که این کتاب پیشنهاد می‌کند در کل شامل اجزا یک ترازنامه شخصی می‌شود. بعضی از ما ممکن است ببینیم لازم است سئوال‌های بیشتری بر روی مسائل خاصی که بر روی بهبودی شخصی ما تاثیر می‌گذارند را به سئوال‌های مطرح شده در این کتاب اضافه کنیم . ما ممکن است موضوع‌های خاصی که نیاز داریم به آن‌ها توجه بیشتری کنیم را از جزوه شماره ۹ ، "زندگی به روال برنامه" به دست آوریم ، یا راهنمای ما ممکن است در رابطه با این مسئله نظر خاصی داشته باشد. همان‌طور که قبلاً گفتیم این کتاب یک نقطه شروع است ، نه حرف اول و آخر در رابطه با قدم‌ها .

- چرا انجام قدم دهم یک ضرورت است ؟
- هدف از ادامه نوشتن ترازنامه شخصی چیست؟
- راهنمای من چگونه می‌تواند در این رابطه به من کمک کند؟

احساسات در مقابل اعمال

ما از قدم ده استفاده می‌کنیم تا آگاهی لازم نسبت به احساسات مان ، افکارمان و مهم‌تر از همه نسبت به اعمال مان را به دست آوریم و آن را حفظ کنیم . قبل از این که بخواهیم یک روش منظم برای نوشتن ترازنامه شخصی را آغاز کنیم ، لازم است که درک کنیم چه چیزی را می‌خواهیم ارزیابی کنیم . فایده چندانی ندارد که ما فهرستی از احساسات خود بنویسیم بدون اینکه آن‌ها را به اعمالی که باعث می‌شوند ، یا اعمالی که توسط آن احساسات جلوی‌شان گرفته می‌شوند ، ربط دهیم . ما اغلب احساس خیلی بدی داریم اما رفتارمان بسیار خوب است ، یا برعکس.

برای مثال : یک عضو NA وارد جلسه‌ای می‌شود و یک عضو دیگر از او می‌پرسد که حالت چطور است ؟ و او در جواب می‌گوید وحشت‌ناک . واضح است که این عضو دارد در مورد احساس خود صحبت می‌کند و گرنه

امکان ندارد که در مورد عملی که در حال انجام آن است، چنین نظری داشته باشد. در واقع عمل و رفتار او بسیار هم خوب است، چون او به جلسه آمده، صادقانه احساسات خود را بیان کرده، و برای حمایت دست به سوی یک عضو دیگر دراز کرده است.

از طرف دیگر ما ممکن است در ظاهر احساس خوبی داشته باشیم، در حالیکه در حال افراط در انجام کارهای آنی و بدون فکر هستیم و از روی نواقص خود عمل می‌کنیم. معمولاً مدتی طول می‌کشد تا ما به خلأ حاصل از این‌گونه زندگی کردن پی ببریم. ما از انجام کاری که کمک می‌کند پاک بمانیم اجتناب کرده، و در انجام کارهای آنی و بدون فکر افراط می‌کنیم و سعی می‌کنیم راه فرار را انتخاب کنیم. ما می‌دانیم که این کار به کجا منتهی می‌شود.

قدم دهم ما را نسبت به خودمان آگاه نگه می‌دارد تا گرفتار افراط و تفریط نشویم. ما نباید خود را به خاطر احساس بدمان محاکمه و تنبیه کنیم. در عوض می‌توانیم بر روی اعمال مثبت خود تمرکز کنیم. این کار ممکن است حتی کمک کند تا احساسات ما تغییر کنند و حال خوبی پیدا کنیم. آگاه ماندن از اعمال مان کمک می‌کند تا الگوها و رفتارهای مخرب خود را قبل از اینکه در گوشه‌ای از وجود ما سنگر و موضع بگیرند تشخیص دهیم، تا مسائلی که می‌توانند واقعاً برای ما خوب باشند را، هزینه یک احساس جزئی از سرخوشی نکنیم.

ما به عنوان معتاد انگیزه داریم که در مورد احساسات خود نیز قضاوت کنیم. می‌خواهیم هر چیزی که در ما احساس بدی به وجود می‌آورد را سریعاً متوقف کنیم. ما اغلب این موضوع که اگر شرایط را بسنجیم، احساسات ما کاملاً هم عادی‌اند را فراموش می‌کنیم.

برای مثال اکثر ما با این مشکل روبرو هستیم که خیلی زود عصبانی می‌شویم و از احساسی که به ما دست می‌دهد خوش‌مان نمی‌آید. ما در مورد این احساس قضاوت می‌کنیم و به این نتیجه می‌رسیم که حق نداریم این چنین احساساتی داشته باشیم، پس بیشترین تلاش خود را برای سرکوب کردن احساس عصبانیت انجام می‌دهیم. در صورتی که ما شرایطی را تجربه کرده‌ایم که می‌تواند هر کسی را عصبانی کند. شاید با کسی رابطه داریم که دائم به ما بی‌احترامی می‌کند. شاید چند بار حق ما را برای ارتقا مقام و پیشرفت در محل کارمان نادیده گرفته و ضایع کرده باشند. عکس‌العمل ما در این شرایط خشم و عصبانیت است. در حق ما اجحاف شده و واضح است که عصبانی می‌شویم. حال زمانی رسیده که بهبودی ما می‌تواند ما را بجلو رانده و به طرف احساس احترام به خود سوق دهد، و یا برعکس بیماری‌مان، ما را به سمت ابری غلیظ از افسردگی و رنجش پائین کشد.

این مسئله رابطه مستقیم با عکس‌العمل ما در هنگام عصبانیت دارد. اگر فریاد بزنیم، فحش دهیم، و اشیاء را پرتاب کنیم، امکان بهبود رابطه یا شرایط کاری را از بین برده‌ایم. اگر هیچ کاری نیز انجام ندهیم و احساس خشم و عصبانیت را در خود دفن کنیم، فقط باعث افسردگی شدن و رنجش پیدا کردن خود می‌شویم بدون این که شرایط یا روابط را تغییر داده و بهبود بخشیده باشیم. اما اگر رفتار مثبت و سازنده با هدف

بهبود شرایط داشته باشیم ، اوضاع ممکن است بهتر شود ، حداقل اینکه بهتر می‌توانیم تشخیص دهیم که زمانش رسیده تا آن رابطه یا شرایط را رها و ترک کنیم ، و پس از آن نیز احساس تأسف و پشیمانی نکنیم .

بعضی مواقع تنها کاری که لازم است با احساسات خود انجام دهیم ، این است که فقط آن‌ها را احساس و تجربه کنیم . لازم نیست که در برابرشان عکس‌العمل نشان دهیم. برای مثال اگر کسی را از دست داده‌ایم ، مطمئناً احساس اندوه خواهیم کرد. این اندوه ممکن است برای مدت درازی با ما باشد . و فقط زمانی تخفیف یابد که ما به اندازه کافی اندوهگین و عزادار بوده باشیم . ما نمی‌توانیم به اندوه خود اجازه دهیم تا آن قدر بر روی ما تاثیر گذارد که دیگر قادر به ادامه زندگی عادی نباشیم ، اما می‌توانیم انتظار داشته باشیم که بر روی ما تاثیر گذارد. ممکن است به راحتی حواس‌مان پرت شود و پریشان گردیم ، و یا برای شرکت در مراسم جشن و شادی مشکل داشته باشیم . ما لازم است تا بین انکار احساسات‌مان و یا غرق شدن در آن ، تعادل برقرار کنیم . ما نمی‌خواهیم که افراط یا تفریط کنیم . این مفهوم کاملاً ساده به نظر می‌رسد – حتی آنقدر ساده که به نظر می‌رسد نیازی به بیان ندارد – اما اکثر اعضاء ما متفق‌القول هستند که به سال‌ها بهبودی نیاز است تا بتوان در اکثر اوقات تعادل داشت.

بنابراین قدم دهم به ما آزادی می‌بخشد تا از طریق تشخیص تفاوت بین احساسات و اعمال خود ، احساسات‌مان را تجربه کنیم .

- آیا مواقعی وجود دارد که من در تشخیص تفاوت بین احساسات و اعمال خود گیج شوم ؟ توضیح دهید .

درست و غلط

قدم دهم به ما می‌گوید که وقتی در اشتباه هستیم باید سریعاً به آن اقرار کنیم . به نظر می‌رسد در این قدم فرض بر این است که ما آگاهییم که چه مواقعی در اشتباه هستیم ، اما واقعیت این است که اکثر ما از این امر آگاه نیستیم ، اقلان نه خیلی فوری . ما به تمرین مستمر در گرفتن ترازنامه شخصی نیاز داریم تا در تشخیص اشتباه‌های خود خبره و حرفه‌ای شویم .

بیانید با این مسئله روبرو شویم که ، همه ما وقتی که تازه بهبودی را شروع کرده بودیم برای مدتی با باقی دنیا در تضاد بودیم . همان‌گونه که کتاب پایه می‌گوید " مهارت‌های ما در زندگی تا حد حیوانی نزول کرده بود. " ما نمی‌دانستیم که با دیگران چگونه درست ارتباط برقرار کنیم . ما در بهبودی شروع به یاد گرفتن کردیم ، اما در این فرآیند اشتباهات زیادی نیز مرتکب شدیم . اکثر ما این دوره را گذرانده‌ایم که در آن نسبت به ارزش‌های که در بهبودی کسب کرده بودیم بسیار متعصب شده و این تعصب را نه تنها برای خود بلکه برای دیگران نیز اعمال می‌کردیم . ما فکر می‌کردیم اصولی و درست است تا با افرادی که رفتارشان غیر قابل پذیرش است ، برخورد کنیم . اما در واقع این رفتار خود ما بود که غیر قابل پذیرش بود . ما حق به جانب و سلطه‌جو بودیم . ما در اشتباه بودیم .

یا بعضی از ما ، بعد از اینکه سال‌ها نقش پا دریمی را بازی کرده بودیم که همگان آن را لگدکوب می‌کردند ، تصمیم گرفتیم که لازمه بهبودی این است که به اصطلاح حق خود را بگیریم . اما در این راه زیاده‌روی کردیم. ما انتظار داشتیم که همه در همه حال با ما درست رفتار کنند. هیچ کس حق نداشت که روز بدی داشته باشد و در نتیجه فراموش کند که ما برای او پیغام گذاشته‌ایم تا به ما تلفن کند. هیچ کس اجازه نداشت تا حتی برای مدتی کوتاه از لحاظ احساسی و معنوی در دسترس ما نباشد. در اماکنی که آنجا ما کارهای روزمره خود را انجام می‌دادیم ، با عصبانیت خواهان خدمات‌رسانی بی‌عیب و نقص بودیم . این کارها بیش از گرفتن حق‌مان بود. رفتار ما نابالغ و خصمانه بوده است . ما در اشتباه بودیم .

حتی اگر کسی به ما صدمه بزند، امکان دارد در نهایت شخصی که اشتباه می‌کند ، ما باشیم ، چگونه؟ مثلاً، راهنمای ما حرف خیلی آزاردهنده‌ای به ما می‌زند و ما به جای این‌که این مسئله را با خود راهنمای‌مان مطرح کنیم ، آن را ظرف دو یا سه جلسه بعدی با ده ، دوازده نفر از دوستان نزدیک خود مطرح می‌نمائیم . هنوز یک هفته نشده ، نصف انجمن دارد درباره اینکه فلان کس چه حرف بد و ناسزای در حق رهجوی خود زده ، صحبت می‌کند. و این فقط در صورتی است که داستان حالت واقعی خود را حفظ کند و یک کلاغ ، چهل کلاغ نشود . پس می‌بینیم که شرایط بدون اینکه اشتباهی از ما سر زده باشد شروع شده ، اما به آنجا ختم شده که ما توسط بی‌اعتبار کردن راهنمای خود در برنامه به او صدمه زده‌ایم . مکانی که او نیز به اندازه ما به آنجا نیاز دارد ، تا اجازه اشتباه کردن داشته باشد و به اندازه خاص خود بهبود پیدا کند.

- آیا مواقعی در بهبودی من بوده که در اشتباه باشم ، اما تا چند وقت بعد از آن آگاه نباشم ؟ آن‌ها چه بودند؟
- اشتباهات من چگونه بر زندگی خودم تاثیر گذاشت؟ بر زندگی دیگران چطور ؟

تشخیص مواقعی که در اشتباه هستیم به اندازه کافی سخت است و اقرار به آن نیز دشوارتر. درست مانند قدم نهم باید مواظب باشیم که با اقرار باعث خسارات بیشتری نشویم .

برای مثال ، بعضی مواقع ما از این طریق که یکی از دوستان یا نزدیکان با ما صحبت نمی‌کند و با ما سرسنگین شده ، تشخیص می‌دهیم که به او آزار رسانده‌ایم . اما خودمان هم مطمئن نیستیم که چه گفته‌ایم یا چه کار کرده‌ایم و به جای این‌که وقت بگذاریم و فکر کنیم که چه کاری ممکن است از ما سر زده باشد ، یا از خود شخص مقابل دلیل دل‌خوری را بپرسیم ، تصمیم می‌گیریم که همه احتمالات را پوشش دهیم و یک اقرار کلی نمائیم . ما پیش آن شخص رفته و می‌گوییم "لطفاً مرا به خاطر هر کاری که در طول مدت آشنای‌مان انجام داده‌ام که باعث دل‌خوری و آزار تو شده ، ببخش."

در قدم دهم نیاز است تا در چنین شرایطی وقت گذاشته و خود را مرور کنیم . احتمالش زیاد است که اگر فکر کنیم تا بخاطر آوریم که رفتار شخص مقابل از کی تغییر کرده ، و رفتار خودمان را درست قبل از آن زمان بررسی کنیم ، به اشتباه خود پی خواهیم برد. این کار ممکن است دردناک و شرم‌آور باشد و به سعی و تلاش نیاز داشته باشد ، اما این در مورد همه قدم‌ها صدق می‌کند . تنبلی نیز یک نقص اخلاقی است و ما

توان عمل از روی آن را نداریم . و اگر هم واقعاً گیج شدیم و نتوانستیم دست بر روی عمل یا گفته آزار دهنده‌ای خود بگذاریم ، مشکلی نخواهد داشت تا با خود شخص مربوطه صحبت کنیم و به او بگوییم که بنظر می‌رسد مدتی است که او از ما عصبانی یا دل‌خور است ، و این‌که ما به رابطه خود با او اهمیت می‌دهیم و دوست داریم که اگر حرف یا دل‌خوری دارد برای ما بازگو کند. اکثر ما از این‌که در چنین شرایطی چه چیزی خواهیم شنید ، ترس داریم . اما نمی‌توانیم اجازه دهیم که ترس ما جلوی کارکرد قدم ده را بگیرد.

مسئله دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند اقرار و اعتراف ما به اشتباه‌مان را کاملاً بی اثر سازد: اینکه به اشتباه خود اقرار کنیم و بلافاصله بگوئیم که البته بخاطر فلان عمل تو بود که من مجبور شدم این‌گونه رفتار کنم. برای مثل ، رفتار بدی از فرزند ما سر زده و ما در عوض سر او داد کشیده و به او فحش داده‌ایم . حال اگر وقتی داریم به اشتباه خود اعتراف می‌کنیم ، به او بگوئیم که رفتار او باعث شد که ما این‌گونه عکس‌العمل نشان دهیم، فقط سعی کرده‌ایم که کار اول خود را توجیه کنیم ، و در اصل اشتباه‌مان را دو برابر کرده‌ایم .

برخلاف روندی که از قدم چهار تا قدم نه وجود دارد و در آن ما به رویدادهای گذشته می‌پردازیم ، قدم ده ما را به روز و جاری نگه می‌دارد. ما دیگر نمی‌خواهیم که مشکلات و اشتباهات حل نشده بر روی هم انباشته شوند . لازم است که ما سعی کنیم دائماً با اعمال و رفتار خود روبرو و در تماس باشیم . ما با تغییرات مداوم در دیدگاه‌ها و نظرات خود کارهای‌مان را انجام می‌دهیم . اگر ببینیم که منفی‌گرا شده و دائم در حال شکایت هستیم، باید وقت بگذاریم و در مورد چیزهای که جای شکرگذاری دارند فکر کنیم . ما لازم است تا به عکس‌العمل‌های خود وقتی که کار اشتباهی انجام می‌دهیم ، توجه کنیم . آیا اولین فکری که به سرمان می‌آید، توجیه کردن است؟ آیا ادعا می‌کنیم که تحت تأثیر نفوذ منفی دیگران ، یا تحت تأثیر بیماری خود بوده‌ایم ؟ باید همه بهانه‌ها را کنار بگذاریم ، ما مسئول اعمال خود هستیم . امکان اینکه نواقص اخلاقی‌مان بر ما غلبه کرده باشند، زیاد است اما این مسئله هم نمی‌تواند توجیه‌ای برای رفتارمان باشد . لازم است که ما مسئولیت خود را بپذیریم ، و به داشتن تمایل جهت برطرف شدن کمبودهای‌مان ادامه دهیم .

- "هرگاه در اشتباه بودیم ، سریعاً به آن اقرار کردیم " برای من چه مفهومی دارد؟
- آیا مواردی در بهبودی من بوده که بواسطه صحبت کردن پیش از موعد با کسی و یا سرزنش دیگران بخاطر رفتارم ، باعث بدتر شدن اوضاع شده باشم؟ آن‌ها چه بودند؟
- چگونه اقرار سریع به اشتباهم به من کمک می‌کند تا رفتار خود را تغییر دهم؟

قدم ده بر لزوم استمرار و تداوم ما در نوشتن ترازنامه شخصی‌مان تاکید می‌کند ، و به نظر می‌رسد که تنها ادعای آن این است که ما از این طریق می‌توانیم به اشتباهات خود پی ببریم. اما چگونه می‌توانیم اشتباهات خود را تشخیص دهیم اگر در مقام مقایسه به کارهای درست خود نگاه نکنیم ؟ تشخیص دادن کارهای درست‌مان و دست یافتن به یک سری ارزش‌های شخصی نیز بخشی از ترازنامه نویسی است ، به همان اندازه که تشخیص مسئولیت‌هایمان قسمتی از ترازنامه نویسی می‌باشد. اکثر ما با مفهوم حق داشتن ، مشکل داریم. ما زمان‌های را بخاطر می‌آوریم که سرسختانه از عقیده‌ای دفاع می‌کردیم زیرا می‌دانستیم که حق با

ماست ، اما در هنگام بهبودی آموختیم که تحقیر و لگدکوب کردن دیگران در بحث ما را ناحق و باطل می‌سازد. یا ما ممکن است ارزش‌های شخصی برای خود داشته باشیم که می‌دانیم درست و برحق هستند ، اما اگر بخواهیم اصرار کنیم که دیگران نیز بر طبق آن زندگی کنند ، دیگر برحق نبوده بلکه پرتوقع و حق به جانب بوده‌ایم . پس باید چه کار کنیم که با حق داشتن راحت باشیم؟ اول و مهم‌تر از همه ، باید قدم ششم و هفتم را کار کنیم تا نواقص شخصیتی ما نتوانند کارهای مثبت ما را به کارهای منفی تبدیل کنند. و بعد از آن باید درک کنیم که احتمالاً مدتی زمان ، و مقداری آزمون و خطا نیاز داریم تا بتوانیم با زندگی جدید خود در بهبودی راحت باشیم.

- آیا شرایطی در بهبودی من وجود داشته که از تشخیص این‌که کاری را بخوبی انجام داده‌ام احساس بدی و ناراحتی کنم ؟ توضیح دهید.

هر چند وقت یکبار باید ترازنامه شخصی بنویسیم؟

کتاب چگونگی عملکرد می‌گوید در حالی‌که هدف ما این است تا در طی روز آگاهی از خود را حفظ کنیم ، بهترین کار این است که هر روز در پایان روز بنشینیم و این قدم را "کار" کنیم . لازم است که ما هر روز کاری را انجام دهیم تا برایمان به صورت عادت درآید و اصول روحانی حاصل از آن در ذهن و باطن ما رسوخ کند. هر چقدر بیشتر پاک بمانیم و روزهای مستمر پرهیز کامل از مصرف هرگونه ماده مخدر به هفته‌ها ، ماه‌ها و سال‌ها تبدیل شود، می‌بینیم که نوشتن ترازنامه شخصی بیشتر و بیشتر قسمتی از طبیعت ما گشته است . می‌بینیم که بطور طبیعی و بدون فکر زیاد مراقب شرایط روحانی خود هستیم . اگر داریم به سمت انجام کاری می‌رویم که درست نیست ، یا داریم رفتاری را آغاز می‌کنیم که مطمئناً باعث خسارت می‌شود ، دیگر فوری متوجه می‌شویم و می‌توانیم آن را اصلاح کنیم. بنابراین تعدد و تناوب ترازنامه نوشتن به تجربه ما در بهبودی بستگی دارد. در ابتدا، اکثر ما اول صبح ، آخر شب ، یا شاید حتی روزی دو بار جزوه شماره ۹ "زندگی به روال برنامه" یا چیزی مشابه آن را مرور می‌کردیم تا درجه حرارت روحانی خود را اندازه بگیریم. نکته آن است که ما به این کار آن قدر ادامه دهیم تا برایمان عادت شود، تا جائیکه تحت نظر داشتن بهبودی و شرایط روحانی‌مان برای ما بصورت یک گزینه در آید ، تا هر جا داریم از مسیر خارج می‌شویم فوری متوجه گردیم و راهمان را تغییر دهیم .

- چرا لازم است که من آن قدر به نوشتن ترازنامه شخصی ادامه دهم تا برایم به صورت یک گزینه در آید؟

یک ترازنامه شخصی

سئوالات زیر ما را به طرف مسائلی که باید در ترازنامه شخصی به آن پردازیم رهنمون می‌سازد. بعضی مواقع ممکن است راهنمایمان از ما بخواهد که ترازنامه‌ای از یک مورد خاص در زندگی خود تهیه کنیم ، مثلاً در مورد روابط عاطفی و عشقی خود ، یا رفتارمان در محیط کار ، یا ممکن است راهنمایمان بخواهد سئوالات بیشتری به موارد زیر اضافه کند. ما باید همیشه با راهنمای خود در مورد کارکرد قدم‌هایمان مشورت کنیم .

- آیا امروز بر ایمان خود به خداوند مهربان و بخشنده تأکید مجدد کرده‌ام؟
- آیا امروز از نیروی برتر خود درخواست راهنمایی کرده‌ام؟ چگونه؟
- چه کاری برای خدمت به خداوند و انسان‌ها انجام داده‌ام؟
- آیا امروز خداوند چیزی به من عطا کرده، که به خاطر آن شکرگزار باشم؟
- آیا باور دارم که نیروی برتر من می‌تواند به من نشان دهد که چگونه زندگی کنم و خود را بهتر در راستای اراده این نیرو قرار دهم؟
- آیا امروز هیچ یک از الگوهای رفتاری قدیم را در زندگی خود تجربه کردم؟ اگر آری، کدامین الگو؟
- آیا خودخواه، ناصداق، ترسو، یا مملو از رنجش بودم؟
- آیا باعث سرخوردگی خود شدم؟
- آیا نسبت به دیگران مهربان و بخشنده بودم؟
- آیا در مورد دیروز یا فردا نگران بودم؟
- آیا بخود اجازه دادم که در مورد چیزی وسوسه شوم؟
- آیا بخود اجازه دادم که خیلی گرسنه، عصبانی، تنها، یا خسته شوم؟
- آیا در مورد هیچ چیزی خود را خیلی جدی گرفتم؟
- آیا از هیچ مشکل جسمی، روانی، یا روحانی رنج بردم؟
- آیا مسئله‌ای را که باید با راهنمای خود مطرح می‌کردم، درون خودنگه داشتیم؟
- آیا امروز هیچ احساس شدیدی داشتیم؟ آن‌ها چه بودند و چرا به من دست دادند؟
- امروز در چه زمینه‌هایی در زندگی مشکل دارم؟
- امروز کدام یک از نواقص من در زندگیم نقش پیدا کرد؟ چگونه؟
- آیا امروز ترس در زندگی من جا داشت؟
- امروز چه کاری کردم که آرزو می‌کنم آن را انجام نداده بودم؟
- امروز چه کاری نکردم که آرزو می‌کنم آن را انجام داده بودم؟
- آیا تمایل دارم که تغییر کنم؟
- آیا امروز در هیچ یک از روابط خود درگیر تنش شدم؟ آن‌ها چه بودند؟
- آیا درستی و راستی را در روابطم با دیگران رعایت و حفظ کردم؟
- آیا امروز بخود یا دیگران بطور مستقیم یا غیر مستقیم خسارت زدم؟ چگونه؟
- آیا معذرت خواهی یا جبران خسارتی بدهکار هستم؟
- در چه کاری اشتباه کردم؟ اگر می‌توانستم آن کار را دوباره انجام دهم، چگونه رفتار می‌کردم؟ دفعه بعد چطور می‌توانم بهتر عمل کنم؟
- آیا امروز پاک ماندم؟
- آیا امروز با خود خوب بودم؟
- احساساتی که امروز داشتیم چه بودند؟ چگونه از آن احساسات برای انتخاب عملی که بر محور اصول باشد، استفاده کردم؟

- امروز چگونه در خدمت دیگران بودم؟
- امروز چه کاری انجام دادم که نسبت به آن احساس مثبتی دارم؟
- چه چیزی امروز مرا ارضاء کرد؟
- چه کاری امروز کردم که دوست دارم باز هم آن را تکرار کنم؟
- آیا امروز به جلسه رفتم یا با یک معناد در حال بهبودی دیگر صحبت کردم؟
- امروز چه چیزی دارم که برای آن شکرگزار هستم؟

اصول روحانی

در قدم دهم، ما بر روی انضباط شخصی، صداقت، و درست کاری تمرکز می‌کنیم. انضباط شخصی برای بهبودی ما ضروری است. در زمان مصرف ما افرادی خودخواه و خودمشغول بودیم. ما همیشه آسان‌ترین راه فرار را انتخاب می‌کردیم، در برابر رفتارهای اجباری خود تسلیم بودیم، و تمام فرصت‌های خود برای رشد را نادیده می‌گرفتیم. اگر موردی در زندگی ما بود که به تعهد مداوم و منظم نیاز داشت، به احتمال قوی ما فقط آن را در صورتی می‌پذیرفتیم که خیلی سخت نبود، یا سد راه افراط‌های ما نمی‌شد، یا این‌که آن را دوست داشتیم.

انضباط شخصی در بهبودی به معنای انجام کارهای خاص علیرغم احساسی است که نسبت به انجام آن داریم. مثلاً ما لازم است که بطور منظم به جلسات برویم، حتی اگر خسته هستیم، یا در محل کار سرمان شلوغ است، یا در حال خوش‌گذرانی هستیم، و یا وقتی که مایوس و ناامید هستیم. لازم است که ما بطور منظم به جلسات برویم، حتی اگر و مخصوصاً اگر با شرایط و لازمه‌های بهبودی در تضاد هستیم. ما به جلسات می‌رویم، با راهنمای خود تماس می‌گیریم، و با دیگران کار می‌کنیم چون می‌خواهیم در NA بهبود یابیم، و این‌ها اعمالی هستند که بهبودی مداوم ما را تضمین می‌کنند. بعضی اوقات ما برای انجام این کارها بسیار مشتاق و علاقه‌مند هستیم، بعضی اوقات به تمامی تمایل موجود در خود نیاز داریم تا بتوانیم این اعمال را انجام دهیم، و بعضی وقت‌ها این اعمال آن‌قدر با فعالیت‌های روزانه ما در هم می‌آمیزد که به سختی حتی متوجه می‌شویم که داریم آن‌ها را انجام می‌دهیم.

- چرا اصل روحانی انضباط شخصی در این قدم یک لازمه است؟
- چگونه تمرین اصل روحانی انضباط شخصی در این قدم بر روی کل بهبودی من تاثیر می‌گذارد؟

اصل روحانی صداقت در قدم یک پایه‌گذاری می‌شود و در قدم ده به بار می‌نشیند. ما معمولاً وقتی که تا این حد به بهبودی می‌رسیم از اندازه و عمق صداقت خود شگفت‌زده می‌شویم. قبلاً از لحاظ ادراک به صداقت رسیده بودیم، و قادر بودیم انگیزه واقعی خود را مدتی پس از اینکه جریانی خاتمه می‌یافت، درک کنیم. اما امروز قادریم در حالی که در حین عمل و جریان هستیم با خودمان و درباره خودمان صادق باشیم.

- چگونه آگاه بودن از اشتباهاتم (صداقت با خود) به من کمک می‌کند تا تغییر کنم؟

اصل روحانی درست‌کاری می‌تواند خیلی پیچیده باشد ، اما همین درست‌کاری بیش از هر اصل دیگری به ما برای تمرین اصول روحانی دیگر توانائی می‌دهد. در واقع ، درست‌کاری به معنی آن است که در هر موقعیتی بدانیم که باید کدام اصل را و تا چه حد تمرین کنیم. برای مثال ممکن است که ما یک شب بیرون جلسه در جمعی قرار بگیریم که دارند درباره یکی از اعضاء برنامه غیبت می‌کنند . مثلاً درباره رابطه نامشروعی که همسر یکی از دوستان ما دارد ، و ما هم می‌دانیم که این حرف واقعیت دارد چون دوست‌مان این مسئله را شب قبل برای ما بازگو کرده است . تشخیص این‌که در این شرایط باید چگونه رفتار کنیم ، احتمالاً به تمام درست‌کاری موجود در ما نیاز دارد. بنابراین به کدام اصل روحانی در چنین شرایطی نیازمندیم ؟ صداقت ؟ تحمل ؟ احترام ؟ خویشتن‌داری ؟ احتمالاً اولین فکر ما این است که سریعاً جلوی این بحث را بگیریم ، چون می‌دانیم این امر که مسائل شخصی دوست‌مان در یک جمع مطرح شود تا چه حد می‌تواند باعث دل‌خوری او گردد. اما انجام این کار ممکن است حقیقت داشتن این مسئله را تأیید کند و باعث خسارت بیشتری به دوست‌مان شود ، یا ممکن است با حالتی حق به جانب افرادی که در حال غیبت هستند را تحقیر کنیم . اکثر اوقات نیاز نیست با شرایطی که مورد تأیید ما نیستند برخورد کنیم تا درست‌کاری خود را ثابت نمائیم. در چنین شرایطی ما می‌توانیم دو کار انجام دهیم . ما یا می‌توانیم بحث را عوض کنیم ، یا می‌توانیم معذرت خواهی کرده و آن جمع را ترک کنیم . هر یک از این کارها هم دارای پیامی نافذ در مورد احساسات ما می‌باشد، و هم اجازه می‌دهد که اصول مورد قبول‌مان را رعایت کرده و از دوست خود نیز در حد امکان حفاظت نمائیم.

- چه شرایطی در طول بهبودی من پیش آمده است که نیاز به تمرین اصل روحانی درست‌کاری داشت؟ من چگونه عکس‌العمل نشان دادم؟ چه مواقعی نسبت به عکس‌العمل خود احساس خوبی داشتم و چه مواقعی احساس بد؟

حرکت به جلو

مسئله جالب در مورد قدم دهم این است که هر چه بیشتر آن را کار کنیم ، کمتر به قسمت دوم آن نیاز خواهیم داشت. زیرا دیگر خیلی کمتر اشتباه خواهیم کرد. وقتی که تازه بهبودی را آغاز کرده بودیم ، اکثر ما قادر نبودیم که رابطه‌ای را برای مدتی طولانی با کسی داشته باشیم ، بخصوص رابطه‌ای که نیاز داشت تا در آن مشکلات و برخوردها را به طریقی سالم و با حفظ احترام متقابل حل کنیم . بعضی از ما افراط می‌کردیم و دعواهای خشونت‌باری با دیگران داشتیم که پس از خاتمه هیچ وقت در مورد ریشه‌های زیربنایی آن صحبت نمی‌کردیم. بعضی دیگر تفریط می‌نمودیم و هیچ وقت با افراد خانواده یا دوستان نزدیک خود ابراز مخالفت و عدم توافق نمی‌کردیم. به نظرمان راحت‌تر بود که فاصله خود را حفظ کنیم ، تا اینکه با آنها برخوردی داشته باشیم که بعد بخواهیم فکری به حالش کنیم. نهایتاً بعضی از ما از هر رابطه‌ای که در آن اختلاف نظری وجود داشت فرار می‌کردیم . برای ما فرقی نمی‌کرد که با این کار خود تا چه حد به شخص مقابل خسارت می‌زنیم ، چون به هر حال راحت‌تر از این بود که بخواهیم مشکل را حل کنیم و رابطه‌ای محکم‌تر بسازیم .

قدم دهم این امکان را به ما می‌دهد تا روابط طولانی مدت با دیگران داشته باشیم. ما به روابط طولانی مدت نیاز داریم، بخصوص در NA زیرا ما برای زنده ماندن به یکدیگر تکیه می‌کنیم. اکثر ما عمیقاً به کسانی که هم‌زمان با ما به NA آمده‌اند و پاک مانده‌اند، احساس وصل و مربوط بودن می‌کنیم. ما با یکدیگر کارهای خدماتی انجام داده‌ایم یا با یکدیگر هم‌خانه شده‌ایم، یا با هم ازدواج کرده‌ایم، یا بعضی مواقع از هم طلاق گرفته‌ایم. ما سالگرد وقایع مهم زندگی مانند: تولد، فارغ التحصیلی، خرید خانه، ترفیع مقام، و سالگرد بهبودی را با هم جشن گرفته‌ایم. ما با هم برای فوت دیگران عزاداری کرده‌ایم، و در دوران سخت زندگی از یکدیگر حمایت کرده و به هم آسایش بخشیده‌ایم. ما بر زندگی یکدیگر اثر گذاشته و تاریخی مشترک را شکل داده‌ایم. ما یک جامعه هستیم.

آموختن اینکه هر وقت در اشتباه هستیم به آن اقرار کنیم، آزادی را برای ما به ارمغان می‌آورد که قبلاً هرگز تجربه نکرده‌ایم. اقرار به اشتباه آن قدر برایمان طبیعی می‌شود، که تعجب می‌کنیم چرا این کار زمانی برای ما آن قدر وحشتناک می‌نمود. شاید بخاطر این که از خیلی لحاظ خود را "کمتر از دیگران" فرض می‌کردیم، و اقرار به اشتباه برایمان به این معنی بود که عمیق‌ترین راز خود را بر ملاء کنیم: یعنی حقیر بودنمان را. اما وقتی که از طریق کارکرد قدم‌ها، دریافتیم که اصلاً حقیر نیستیم، و درست به اندازه دیگر انسان‌ها ارزش داریم، دیگر اقرار به اشتباه برایمان آنقدر هم مشکل نبود. ما کم‌کم احساس جمعیت خاطر را تجربه کردیم.

- قدم دهم چگونه به من کمک می‌کند تا در زمان حال زندگی کنم؟
- در نتیجه کارکرد قدم ده، چه کارهایی را متفاوت با گذشته انجام می‌دهم؟

کارکرد قدم دهم امکان دست‌یابی به تعادل و هارمونی را در زندگی برای ما بوجود می‌آورد. ما در می‌یابیم که اوقات بیشتری خوشحال و آرام هستیم. احساس حال بد آنقدر نادر می‌شود که اگر هم روی دهد، نشان از این است که کاری اشتباه انجام داده‌ایم. و ما می‌توانیم سریعاً با گرفتن ترازنامه شخصی به علت آن پی‌ببریم.

رهایی شخصی که از زمان آغاز کارکرد قدم‌ها بدست آورده‌ایم، حق انتخاب و گزینه‌های ما را افزایش داده است. ما آزادی کامل داریم تا هر طریق زندگی که می‌خواهیم برای خود انتخاب کنیم. ما شروع به جستجو برای هدف و معنا در زندگی خود می‌کنیم. ما از خود سؤال می‌کنیم که آیا طریق زندگی که برای خود انتخاب کرده‌ایم به معتادانی که هنوز در عذابند کمک می‌کند، یا دنیا را مکانی بهتر برای زندگی می‌سازد. آن چیزی که به دنبالش هستیم را در قدم یازدهم پیدا خواهیم کرد.



**"ما از راه دعا و مراقبه خواهان
ارتقاء رابطه 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."**

قدم یازده



قدم یازده می‌گوید که ما دارای یک رابطه آگاهانه با خداوند بدان گونه که او را درک می‌کنیم می‌باشیم و حال وظیفه‌ای که پیش رو داریم ارتقاء آن است. ما رابطه آگاهانه خود با نیروی برتر و توسعه آن را از قدم دو آغاز کردیم، در قدم سه آموختیم که به آن نیرو جهت راهنمایی اعتماد کنیم، و در روند کارکرد باقی قدم‌ها بارها و بارها به آن نیرو اتکاء نمودیم. هر بار که از نیروی برتر خود کمک خواستیم، در واقع رابطه خود را با آن نیرو بهتر کردیم. قدم یازده بر این مسئله تکیه می‌کند که دست بلند کردن به سوی خداوند بدان گونه که او را درک می‌کنیم یا اگر ساده‌تر بگوئیم، دعا کردن یکی از موثرترین راه‌ها برای ایجاد رابطه با خداوند است. راه دیگری که در این قدم پیش روی ما گذاشته شده مراقبه است. در این قدم لازم است که در مورد مفهومی که دعا و مراقبه برای ما دارد، در خود کاوش کنیم و اطمینان حاصل نمائیم آن مفهوم انعکاس دهنده طریق روحانی ما می‌باشد.

طریق روحانی ما

قدم یازدهم این فرصت را برای ما بوجود می‌آورد تا بتوانیم طریق روحانی خود را پیدا کنیم، یا اگر قبلاً به آن دست یافته‌ایم، آنرا پالایش کرده و ارتقا دهیم. اقداماتی که ما در راه پیدا کردن طریق روحانی خود، یا پالایش و ارتقاء آن انجام می‌دهیم و نوع پیمودن این طریق تا اندازه زیادی به فرهنگ اجتماعی که در آن زندگی می‌کنیم، تجربه گذشته ما با روحانیت، و نیازها و شرایط شخصی ما بستگی دارد.

روحانیت ما از زمانی که به NA آمدیم در حال بسط و توسعه بوده است. روحانیت ما، مثل خود ما دائم در حال تغییر است. محدوده‌ها و اماکن جدید، افراد جدید، و شرایط جدید همگی بر روی ما تاثیر دارند و روحانیت ما نیز لازم است نسبت به آنها واکنش نشان دهد.

کاوش در روحانیت در قدم یازدهم، تجربه‌ای عالی و درخشان است. ما در معرض ایده‌های جدید فراوانی قرار می‌گیریم و پی می‌بریم که اکثر این ایده‌های جدید، مستقیماً از دانش ما از روحانیت سرچشمه می‌گیرند. با به وجود آوردن و توسعه یک چهار چوب مرجع در مورد روحانیت از طریق کارکرد ده قدم قبلی، پی می‌بریم که بصیرت ما هم‌گام با ظرفیت درک‌مان از اطلاعات جدید در مورد خود و دنیا اطراف‌مان رشد کرده است. کاوش در روحانیت بسیار وسیع است و ما از طریق تلاش‌های مجدانه خود برای درک آن و همین‌طور از طریق اتفاقات و مسائل در زندگی دنیوی و خاکی خود، به حقایقی در مورد خود دست می‌یابیم و چیزهای جدید می‌آموزیم.

اکثر ما وقتی به NA آمدیم، پی بردیم که واقعاً لازم است تا خدای خود را عوض کنیم. بعضی از ما به چیزی اعتقاد داشتیم که خیلی مبهم اسمش را خدا گذاشته بودیم، ولی واقعاً چیزی در مورد او نمی‌دانستیم جز اینکه او به دنبال انتقام از ما است. ما احتمالاً مقداری از کار خود در قدم دو و سه را بر روی کشف ایده‌های ناسالم‌مان از نیروی برتر متمرکز کرده‌ایم، و پس از آن سعی کردیم که آنها را با ایده‌های جدید از نیروی برتری که مهربان و بخشنده است جایگزین کنیم. برای اغلب ما، این باور ساده که نیروی برتری داریم

که از شخص ما مواظبت می کند ، کفایت می کرد تا قدم‌های بعدی را کار کنیم . ما احساس نیازی نسبت به توسعه و ارتقاء این ایده نمی کردیم .

اما بهر حال ایده‌های ما در حال توسعه بودند، حتی بدون تلاش آگاهانه‌ای از طرف ما. هر تجربه‌ای در کارکرد قدم‌ها نشانه‌ای از ذات نیروی برترمان در اختیار ما می‌گذاشت. ما حقایق در مورد نیروی برترمان را بیشتر احساس می‌کردیم تا آن‌که بخواهیم، آن‌ها را از لحاظ منطقی درک کنیم . اکثر ما آن لحظه‌ای که با راهنمای خود نشستیم تا قدم پنجم خود را بخوانیم، ناگهان مملو از این احساس شدیم که می‌توانیم به راهنمای خود و فرآیند کارکرد قدم‌ها اطمینان کامل داشته باشیم، و به کار خود ادامه دهیم. این درست لحظه‌ای بود که اکثر ما حضور نیروی برترمان را احساس کردیم. این مورد به همراه کاری که در قدم هشت و نه انجام می‌دهیم ، بذر بالنده آگاهی از اراده نیروی برتر را در وجود ما می‌کارد.

- چه تجاربی در کارکرد قدم‌های قبلی یا در مراحل دیگر زندگی داشته‌ام که اشاراتی از چگونگی نیروی برتر برایم داشته‌اند؟ از این تجارب چه چیزهای جدیدی در مورد نیروی برتر خود درک کردم؟
- نیروی برتر من چه خصوصیتی دارد؟ آیا من هم می‌توانم از آن خصوصیات برای خود استفاده کنم – آیا می‌توانم قدرت متحول‌کننده آن‌ها را تجربه کنم؟
- درک من از نیروی برتر از هنگامی که به NA پیوستم ، چگونه تغییر کرده است ؟

این نشانه‌ها در مورد نیروی برتر احتمالاً فاکتورهای اصلی برای تعیین طریق روحانی ما هستند. اکثر ما پی بردیم که طریق روحانی که از دوران کودکی برایمان بجا مانده بود به هیچ وجه به حقایقی که در حین کارکرد قدم‌ها برایمان آشکار می‌شوند، سازگاری ندارند. برای مثال اگر اکنون احساس می‌کنیم که خداوند بزرگ، بی‌همتا و بی‌انتهاست، اما در گذشته به ما قبولانده شده بود که خداوند محدود و محدودکننده است، دیگر به احتمال قوی دل‌مان نمی‌خواهد که به اعتقاد و طریق قدیم خود برگردیم . یا اگر احساس می‌کنیم که نیروی برتر به هر یک از ما به گونه‌ای مشخصی نزدیک است و به تک تک ما جداگانه اهمیت می‌دهد، دیگر آن سیستم اعتقادی که او را به عنوان یک نیروی غریبه ، ناشناس، و دور از دسترس معرفی می‌کند، برایمان کار نخواهد کرد.

در حالی که بعضی از ما لازم می‌بینند که طریقه جدیدی برای خود برگزینند، بعضی دیگر دقیقاً بر عکس آن اعتقاد دارند و می‌گویند طریق روحانی که از کودکی به آن اعتقاد داشته‌اند به آن‌ها کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از حقایقی که در حین کارکرد قدم‌ها بر آن‌ها آشکار شده ، پیدا کنند. ممکن است ما از طریق کارکرد قدم‌ها ، رنجشی را که از یک فلسفه یا نهاد مذهبی داشته‌ایم را درمان کرده و از بین برده باشیم و در نتیجه امکان برگشت به آن فلسفه یا نهاد با فکری باز و با روشن‌بینی برای ما فراهم آمده باشد. برای بعضی دیگر دین و مکان‌های مذهبی دوران کودکی، بیشتر حالت پاتوق و یا جمعی که نسبت به آن رابطه‌ای احساسی داریم، می‌باشد . در بهبودی درمی‌یابیم که چگونه می‌توانیم از مذهب خود در راستای دست‌یابی به طریقی شخصی از روحانیت استفاده کنیم.

باز هم بر این نکته اصرار می‌کنیم که نباید مذهب را با روحانیت اشتباه گرفت. در NA آنها به هیچ وجه یکی نیستند. برنامه معتادان گمنام خود یک مذهب نیست. این برنامه یک سری اصول روحانی را ارائه می‌کند و از یک سری مفاهیم مثل خداوند و نیروی برتر و یا نیرویی بزرگ‌تر از خودمان برای اعضا صحبت می‌کند تا آنها بتوانند از این طریق راهی برای رهایی از اعتیاد فعال پیدا کنند. این اصول روحانی و مفهوم نیروی برتر می‌تواند با طریق روحانی خاصی که یک عضو خارج از NA دنبال می‌کند و یا به آن اعتقاد دارد همراه باشد، و یا این که این اصول روحانی و مفهوم نیروی برتر می‌تواند خود طریقی روحانی برای اعضا باشد. انتخاب با خود عضو است.

بعضی از ما به این نقطه رسیده بودیم ولی خودمان هم نمی‌دانستیم که مذهب یا فلسفه‌ای که سال‌ها پیرو آن بودیم جواب‌گوی مسائل ما نبود، اما نمی‌توانستیم جایگزین بهتری نیز پیدا کنیم. برای کسانی که چنین تجربه‌ای داشته‌اند، این جا نقطه آغاز مهم‌ترین سفر زندگی آنها خواهد بود: که آن جستجو برای راهی جهت درک نیروی برتر است. در این فرآیند به احتمال زیاد ما به همه اماکنی که در جامعه با روحانیت رابطه‌ای دارند سر می‌زنیم. ما احتمالاً کتاب‌های زیادی در مورد روحانیت و رشد شخصی مطالعه می‌نمائیم و با افراد زیادی در این رابطه صحبت می‌کنیم. ما ممکن است برای مدتی به یک یا چند مکتب و فلسفه خاص رو آوریم، و بعد یکی را انتخاب کنیم، یا شاید هیچ کدام را انتخاب نکنیم. کتاب چگونگی عملکرد می‌گوید که اغلب اعضا ما گلچین و منتخبی از مکاتب و مذاهب مختلف را به عنوان روحانیت بر می‌گزینند. اگر این مورد در رابطه با ما صدق می‌کند، مهم است که بدانیم هیچ مشکلی نیست و ما می‌توانیم به این شکل نیازهای روحانی خود در بهبودی را بخوبی برطرف کنیم.

- آیا من طریق روحانی خاصی برای خود دارم؟
- تفاوت بین دین و روحانیت چیست؟
- چه اقدامی جهت کاوش در روحانیت خود انجام داده‌ام؟

در حالی که در طریق روحانی خود کاوش می‌کنیم و احتمالاً تعدادی از ایده‌ها و روش‌های روحانی را برای خود برمی‌گزینیم و تعدادی را هم حذف می‌کنیم، ممکن است احساس کنیم که در انجمن محلی NA از طریق و روش روحانی ما حمایت چندانی نمی‌شود و انتخاب روحانی ما روش چندان محبوبی نیست. مهم است تا درک کنیم که نحوه نگارش نشریات بهبودی NA قرار نیست طریق روحانی اعضا را مشخص کند. همین‌طور مهم است تا درک کنیم که ما به عنوان معتاد دارای نواقص اخلاقی هستیم و بعضی اوقات تعدادی از اعضا ما از روی نواقص خود عمل کرده و طریق روحانی دیگران را مسخره می‌کنند. آنها حتی ممکن است بعضی موارد از نشریات بهبودی NA را نقل قول کنند تا ثابت کنند که نظرشان درست است. دوباره اعلام می‌کنیم که NA هیچ طریق روحانی رسمی یا تأیید شده‌ای ندارد. و هر کسی که نظری غیر از این دارد، خیلی ساده در اشتباه است. ما این مورد را اینجا بیان کردیم چون اعتقاد داریم که خیلی مهم است تا همه اعضا هنگام کارکرد قدم یازده بدانند که چه چیزهای در مورد NA واقعیت دارد و چه چیزهای واقعیت ندارد. این قدم می‌تواند مرحله خطرناکی باشد، اگر عضوی طریق روحانی خاصی را دنبال کرده ولی احساس

کند که در NA بخاطر این عقیده جایگاهی ندارد، این مسئله می‌تواند بهبودی او را به مخاطره اندازد. ما به عنوان عضو وظیفه داریم تا دیگر اعضا را در کاوش روحانی‌شان تشویق کنیم، و آن دسته از ما که خود در حال کاوش روحانی هستیم باید بدانیم که برای به دست آوردن روحانیت خود می‌توانیم به هر جا و هر چیز که می‌خواهیم رجوع کنیم بدون اینکه عضویت ما در NA به مخاطره افتد.

• آیا هنگام کاوش روحانی خود در معتادان گمنام با تعصب یا غرض کسی روبرو شدم؟ احساس من چگونه بود؟ چگونه به اعتقادات خود وفادار ماندم؟

ضروری است که اجازه ندهیم تا طریق روحانی ما باعث جدا شدن ما از انجمن گردد. کتاب پایه به ما گوشزد می‌کند که: "ممکن است به راحتی بر روی ابری از ذوق و شوق یا تعصب مذهبی از برنامه خارج شویم و بکلی فراموش کنیم که معتاد هستیم و بیماری را علاج داریم." لازم است تا همیشه بخاطر داشته باشیم که ما به معتادان گمنام نیاز داریم تا بتوانیم با اعتیاد خود کنار بیائیم. هر چیز دیگری که به زندگی خود اضافه کنیم می‌تواند کیفیت آنرا بهبود بخشد، اما نمی‌تواند جای برنامه بهبودی NA را بگیرد. مادامی که به تمرین اصول بهبودی مانند - رفتن به جلسات بطور منظم، در تماس بودن با راهنما، کار با تازه واردان - ادامه دهیم دیگر نباید نگران دور یا خارج شدن از برنامه باشیم.

- علیرغم هر نوع طریق روحانی که دنبال می‌کنم آیا باز هم تماس دائم خود با NA را حفظ می‌نمایم؟
- تماس دائم با NA و در برنامه بودن، چگونه به سفر روحانی من کمک می‌کند؟
- طریق روحانی من چگونه به بهبودیم کمک می‌کند؟

دعا و مراقبه

اعضاء NA اغلب دعا را به عنوان صحبت کردن با خدا و مراقبه را به عنوان گوش کردن به خدا تعریف می‌کنند. این توصیف مدت‌های طولانی است که قسمتی از خرد جمعی NA می‌باشد، زیرا بخوبی تفاوت بین دعا و مراقبه را توضیح می‌دهد. ما در حال ساخت رابطه‌ای با نیروی برترمان هستیم و لازم است که با این نیرو دیالوگی دو طرفه داشته باشیم و صحبت یک جانبه از طرف ما کفایت نمی‌کند.

دعا یعنی حرف زدن ما با نیروی برترمان، که لزوماً نباید همیشه بصورت سخن گفتن باشد. ما در قدم دوم بر روی نوع دعای که جواب نیاز شخصی‌مان را می‌داد کار کردیم. و ممکن است اکنون دریابیم که از آن موقع تا به حال آن را ارتقا داده و پالایش کرده‌ایم تا بهتر جواب نیاز روحانی‌مان را بدهد. یک شکل از دعا که همه اعضا NA به طور عام از آن استفاده می‌کنند، دعا شروع یا دعا خاتمه جلسات NA است. اما در نهایت نوع دعا کردن شخصی ما فقط به میل و نظر خودمان بستگی دارد.

هر چند وقت یک بار باید دعا کنیم؟ اکثر ما وقت مشخصی در طول روز - معمولاً آغاز آن را به دعا کردن اختصاص می‌دهیم. این دعا معمولاً شامل درخواست برای یک روز پاک دیگر، یا همان‌گونه که بعداً بیشتر به

آن خواهیم پرداخت ، آگاهی از خواست و اراده او برای خودمان ، می‌گردد. وقتی که در انتهای روز با نیروی برترمان رابطه برقرار می‌کنیم ، معمولاً برای سپاس‌گزاری و شکرگزاری است . بعضی از ما سعی می‌کنیم که دعا را در طول روز با زندگی خود در آمیزیم. دعای مداوم و منظم تمرین بسیار خوبی است و کمک می‌کند برقراری رابطه با نیروی برترمان برای ما به شکل یک عادت در آید که ممکن است روزی بهبودی ما را نجات دهد.

- چگونه دعا می‌کنم ؟
- احساس من نسبت به دعا کردن چیست؟
- چه مواقعی دعا می‌کنم ؟ وقتی که آزار می‌شوم ؟ وقتی که چیزی می‌خواهم ؟ بطور منظم ؟
- دعا کردن بی‌اختیار و خود انگیز در طول روز چگونه می‌تواند به من کمک کند؟
- دعا کردن چگونه به من کمک می‌کند که روشن‌بین و آینده‌نگر باشم؟

اگر بار اول است که قدم یازدهم را کار می‌کنیم ممکن است از درک این مسئله که مدت‌ها است بطور منظم در حال مراقبه هستیم متعجب شویم . هر زمان که در یک گروه می‌ایستیم و چند لحظه سکوت می‌کنیم در حال مراقبه هستیم .

از آغازی اینگونه است که ما طرح و زمینه‌ای برای مراقبه منظم بدست می‌آوریم . راه‌های متفاوت و فراوانی جهت مراقبه کردن وجود دارد ، اما هدف همه آن‌ها یکی است و آن آرام کردن افکارمان است تا بتوانیم درک و دانشی در مورد نیروی برترمان بدست آوریم . ما سعی می‌کنیم عواملی که باعث حواس پرتی ما می‌شوند را به حداقل برسانیم تا بتوانیم بر آگاهی و دانشی که از طریق ارتباط روحانی‌مان حاصل می‌شود تمرکز کنیم. ما سعی می‌کنیم برای دریافت این آگاهی و دانش، افکارمان باز باشد . لازم است که بدانیم این آگاهی و دانش معمولاً و لزوماً آنی نیست و فوری بدست نمی‌آید . بلکه با تداوم دعا و مراقبه منظم، به آهستگی در درون ما ساخته شده و شکل می‌گیرد. و در ما به صورت اعتماد بیشتر و کامل‌تر نسبت به تصمیمات‌مان و کاهش آشفتگی افکار بروز می‌کند.

- من چگونه مراقبه می‌کنم ؟
- چه مواقعی مراقبه می‌کنم ؟
- احساس من نسبت به مراقبه کردن چیست؟
- اگر برای مدتی بطور مداوم مراقبه کرده‌ام در نتیجه آن چه تغییراتی در من یا زندگی من به وجود آمده ؟

رابطه آگاهانه

برای خیلی از ما ، رابطه آگاهانه به نظر چیزی مرموز و ماوراءالطبیعه می‌آید و فکر می‌کنیم باید بتوانیم با خداوند بشکلی ملموس متحد شویم . اما در واقع این مسئله خیلی ساده‌تر از این حرف‌ها است. رابطه آگاهانه فقط به این معنی است که ما از پیوند خود با نیروی برتر آگاهی کامل داشته باشیم. ما به حضور این نیرو

توجه می‌کنیم و بعضی از راه‌های را که او در زندگی ما کار می‌کند و تاثیر می‌گذارد را می‌بینیم . راه‌های فراوانی وجود دارند که از آن طریق اعضاء ما حضور خداوند مهربان را تجربه کرده‌اند ، مانند : وقتی که چیزی مثل جنگل یا دریا را در طبیعت تجربه می‌کنیم ، عشق بدون شرط راهنما یا اعضاء دیگر NA، از طریق احساس ثبات در زمان‌های سخت و دشوار ، از طریق احساس صلح و صمیمیت ، از طریق اتفاقات و حوادثی که بعداً می‌بینیم باعث رویدادهای مثبت و پرباری شده‌اند ، از طریق اصل ساده بهبودی ما در NA، از طریق توانائی ما در گوش کردن مشارکت دیگران در جلسات ، و راه‌های بی شمار دیگر. نکته آن است که ما در جستجو هستیم و مایلیم که فعال بودن نیروی برتر را در زندگی مان تأیید کنیم .

- در چه شرایطی متوجه حضور نیروی برترم می‌شوم ؟ احساس من چیست؟
- چه اقداماتی جهت ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند بدان‌گونه که او را درک می‌کنم ، انجام می‌دهم ؟

اراده خداوند

آگاهی و دانشی که در ما از طریق دعا و مراقبه بوجود می‌آید شمه‌ای از خواست و اراده خداوند برای ما است. کل هدف ما از دعا و مراقبه این است که جویای آگاهی از اراده نیروی برتر برای خود و البته قدرت اجرایش، شویم. اما اولین کاری که نیاز است انجام دهیم شناسائی هدفی است که خداوند برای مان در زندگی تعیین کرده است .

به مقدار زیادی روشن بینی نیاز است تا بتوانیم اراده خداوند برای خود را درک کنیم . اکثر ما درمی‌یابیم که راحت‌تر است تا تشخیص دهیم که چه چیزهای خواست و اراده خداوند برای ما نیست ، تا اینکه تشخیص دهیم چه چیزهای خواست و اراده او هست. که اصلاً هم ایرادی ندارد ، در واقع این خود یک شروع بسیار خوب است که می‌تواند ما را به سمت آگاهی بیشتر از خواست و اراده خداوند برای ما رهنمون سازد. اول از همه و واضح‌تر از همه این است که خواست و اراده خداوند برای ما این نیست که لغزش کنیم . ما می‌توانیم این واقعیت ساده را بسط دهیم و به این نتیجه برسیم که انجام هر کاری که ممکن است منتهی به لغزش ما شود نیز خواست و اراده خداوند برای ما نیست. لازم نیست که در این مورد زیاد تحلیل کنیم و در مورد کارهای روزمره خود حساس شویم و شک کنیم که آیا ممکن است باعث لغزش ما شوند یا نه. واقعاً ساده‌تر از این حرف‌ها است. عوض این کار می‌توانیم خیلی راحت از دانشی که در مورد خود و الگوهای رفتاری مان از طریق کارکرد قدم‌های چهار تا نه بدست آورده‌ایم استفاده کنیم و بیشترین سعی خود را بکنیم تا از الگوهای رفتاری مخرب اجتناب نمائیم. کشف می‌کنیم که دیگر قادر نیستیم از حربه و امتیاز عمل از روی نواقص سود ببریم . ما نمی‌توانیم با این فکر که " فقط همین یک‌دفعه سوءاستفاده می‌کنم، و بعد از آن ترازنامه می‌نویسم و با راهنماییم صحبت می‌کنم و نهایتاً جبران خسارت می‌کنم " با مسائل روبرو شویم. اگر این‌گونه عمل کنیم، نه تنها در شرایط خطرناکی هستیم بلکه داریم آگاهانه و از روی عمد تصمیم می‌گیریم که بر علیه خواست و اراده خداوند عمل کنیم . البته بسیاری از اوقات ما بطور ناآگاهانه از روی نواقص خود عمل می‌کنیم، اما شرایطی که ما در آن آگاهانه و از روی عمد رفتار مخربی را پیش می‌گیریم است که نگران کننده می‌باشد.

در قدم سوم ما حد و مرز باریکی که پیگیری صادقانه و فروتنانه اهداف را از سوءاستفاده زیرکانه و نتایج اجباری جدا می‌کند، شناسائی کردیم. حال با تجاربی که از طریق کارکرد قدم‌های متعاقب آن بدست آورده‌ایم، بهتر می‌توانیم این حد و مرز را تشخیص دهیم و در طرف درست آن قرار بگیریم. وقتی که به دنبال آن چیزهای که می‌خواهیم هستیم لازم است تا دائم فاصله خود با این حد و مرز را اندازه بگیریم. برای مثال ممکن است تصمیم بگیریم که رابطه عاشقانه‌ای برقرار کنیم، این مسئله هیچ اشکالی ندارد، به شرط اینکه انگیزه ما معنوی باشد و تفاوت بین اراده خودمان و اراده خداوند را دائم در نظر داشته باشیم. اما اگر در این شرایط دروغ بگوئیم تا خود را جذاب‌تر جلوه دهیم، یا دروغ بگوئیم تا بلهوسی خود را ارضاء کنیم، آن وقت از روی اراده شخصی خود عمل کرده‌ایم. اگر صادقانه درباره خود صحبت کنیم به احتمال زیاد پیگیر اراده خداوند شده‌ایم. اگر در رابطه‌ای سعی کنیم طرف مقابل را به چیزی که نیست تغییر دهیم، داریم از روی اراده شخصی خود عمل می‌کنیم. از طرف دیگر اگر از قبل مشخصات خاصی برای شریک زندگی خود در نظر گرفته باشیم و حال طرف مقابل ما بدون هیچ دخالتی از سوی ما دارای همان مشخصات است، احتمالاً در حال تجربه اراده خداوند هستیم. به این شکل است که ما می‌توانیم بگوئیم آیا رابطه‌ای طبق خواست و اراده خداوند هست یا نه. یا برای مثال ما خواهان گرفتن مدرک تحصیلی هستیم. آیا حاضریم برای بدست آوردنش در امتحان مربوطه تقلب کنیم؟ انجام چنین کاری، یک هدف ارزشمند را به عملی از روی اراده شخصی تبدیل می‌کند. اجتناب از عمل بر روی اراده شخصی مهم‌ترین دلیل ما برای دعا جهت آگاهی از اراده خداوند و قدرت انجام آن است.

- چند مثال از مواقعی که در زندگی روی اراده شخصی خود عمل کرده‌اید بنویسید؟ نتایج آن‌ها چه بود؟
- چند مثال از مواقعی که در زندگی سعی کردید تا اراده خود را با اراده خداوند منطبق کنید بنویسید؟ نتایج آن‌ها چه بود؟

همان‌گونه که در کتاب چگونگی عملکرد آمده، "خواست و اراده خداوند برای ما این است که توانائی زندگی کردن توأم با وقار و احترام را داشته باشیم، خود و دیگران را دوست داشته باشیم، بخندیم و از زیبایی‌های محیط اطرافمان لذت ببریم. صمیمانه‌ترین آمال و آرزوهایمان در زندگی دارند به واقعیت می‌پیوندند. نعمت‌های که نمی‌توان برایشان قیمتی متصور شد دیگر از دسترس ما دور نیستند. همه این‌ها در حقیقت ذات و واقعیت خواست و اراده خداوند برای ما هستند." اگر در داشتن زندگی هدفمند و باوقار، ثبات قدم داشته باشیم آنوقت تصویر شخصی ما از اراده خداوند می‌تواند در چگونگی اوضاع زندگی‌مان بروز کند. برای مثال، کمک به دیگران برای پاک ماندن و بهبود پیدا کردن، نمونه خوبی برای توصیف هدفمند بودن است. راه‌های شخصی و متفاوتی که ما می‌توانیم از بین آنها انتخاب کنیم، از این قرار است: راهنما شدن، مشارکت با تازه واردان در جلسات، پیام‌رسانی به زندان‌ها و همکاری با افراد حرفه‌ای جهت توسعه برنامه‌های که معتادان بیشتری را به NA رهنمون می‌سازد.

- چند مثال در مورد این‌که چگونه هدفمند و با وقار زندگی می‌کنید بزنید؟
- تصویرم از اراده خداوند برای من چیست؟

قدرت اجرایش

به علاوه اینکه دعا می‌کنیم تا از اراده خداوند برای خود آگاه شویم ، از او می‌خواهیم تا قدرت اجرای آن را نیز به ما بدهد. در این متن ، کلمه قدرت فقط در مورد کیفیت زور و نیرو به کار نمی‌رود. ما به خصوصیات متفاوتی نیاز داریم تا بتوانیم اراده نیروی برترمان را به اجرا در آوریم ، خصوصیات مثل: فروتنی ، مهربانی و هم‌دلی ، صداقت ، درست‌کاری، پشت‌کار داشتن و حوصله داشتن تا بتوانیم برای مدتی جهت حصول نتیجه صبر کنیم . بعضی مواقع ممکن است نیاز باشد تا کاملاً عادل باشیم یا چیزی و کسی را به اثبات رسانیم و یا از آنها حمایت کنیم . بعضی مواقع به اشتیاق یا ذی‌علاقه بودن نیاز است و بعضی اوقات نیز فقط نیاز به محتاط بودن داریم . شهامت و پایداری خصوصیات هستند که ما اغلب باید به نمایش بگذاریم . بعضی اوقات نیز بهترین خصوصیتی که می‌تواند اراده خداوند را جاری سازد شوخ طبعی ما است.

به احتمال قریب به یقین ما به همه این خصوصیات در زمان‌های مختلف زندگی نیاز داریم. وقتی که دعا می‌کنیم تا قدرت اجرای اراده خداوند را داشته باشیم، احتمالاً نمی‌دانیم که برای اجرای آن به چه خصوصیتی نیازمندیم. باید اعتماد داشته باشیم که خصوصیتی که نیازمندیم به ما داده خواهد شد. ممکن است وسوسه شویم تا از نیروی برتر تقاضا کنیم تا آن چیزهای را که نیازمندیم به ما اعطا کند، اما معمولاً ما نمی‌توانیم تصویر جامع یا تاثیر بلند مدت چیزهای که در حال حاضر بنظر عاقلانه می‌آیند را ببینیم .

- چرا فقط برای آگاهی از اراده خداوند برای خود و قدرت اجرایش دعا می‌کنم؟
- فروتنی در این اقدام چگونه بروز می‌کند؟

اصول روحانی

در قدم یازدهم ما بر روی تعهد، فروتنی ، شهامت و ایمان تمرکز می‌کنیم. لازم است که ما نسبت به دعا و مراقبه منظم متعهد باشیم . اغلب ما در اولین تجربه خود از دعا و مراقبه احساس حماقت یا ساده لوحی می‌کردیم. به دور و بر خود نگاه می‌کردیم تا ببینیم آیا کسی متوجه ما هست یا نه و گیج بودیم که چه احساسی باید داشته باشیم. اما وقتی که تعهد خود را حفظ کنیم، کم‌کم این احساس و همین‌طور احساس ناامیدی که به ما در صورتی که نتیجه طبق دلخواه‌مان نباشد و یا ملامت حاصل از انجام کارهای تکراری ، همگی از بین خواهند رفت . نکته مهم این است که علیرغم هر احساسی که داریم به دعا و مراقبه ادامه دهیم . نتایج این کار در بلند مدت که شامل آرامش فکر و رابطه عمیق‌تر با نیروی برترمان است، ارزش صبر کردن را دارد.

- تعهد خود نسبت به قدم یازدهم و نسبت به بهبودیم را چگونه نشان می‌دهم؟
- آیا امروز دعا و مراقبه کرده‌ام؟

این هشداری که اغلب می‌شنویم و به ما می‌گوید "مواظب باش که برای چه چیزی دعا می‌کنی" بخوبی نوع فروتنی که لازم است در این قدم تمرین کنیم را توضیح می‌دهد. لازم است که ما خیلی ساده بپذیریم که همیشه نمی‌دانیم بهترین چیز یا بهترین اتفاق برای ما یا دیگران چیست. و به همین علت جویای آگاهی از اراده خداوند برای خود می‌شویم .

• آیا هیچ وقت برای چیزی دعا کرده‌ام که پس از دست یافتن به آن آرزو می‌کردم آن را نداشتم؟ توضیح دهید.

هیچ چیز بیشتر از این به شهامت نیاز ندارد که بخواهیم طبق خواست و اراده خداوند زندگی کنیم، در حالی که تحت فشار دائم هستیم تا عکس آن عمل نمائیم. لزوماً افرادی که در زندگی ما هستند از این مسئله که ما انتخاب کرده‌ایم تا به طریقی روحانی زندگی کنیم راضی و خشنود نیستند. ما ممکن است در خانواده خود افرادی داشته باشیم که عادت دارند ما طبق اراده آن‌ها زندگی کنیم و دوست دارند که به همین شکل نیز ادامه دهیم و رشد ما آن‌ها را تهدید می‌کند.

یا شاید دوستانی داریم که به غیبت کردن علاقه دارند. تلاش ما برای زندگی به روال برنامه باعث شده که ما دیگر نتوانیم غیبت کنیم و این کار باعث ناخشنودی ما می‌گردد، در ضمن نمی‌خواهیم که خود بزرگبین باشیم و دوستانمان را نصیحت به رعایت اخلاق کنیم. فقط اجتناب از انجام همین یک کار نیاز به شهامت دارد. ما ممکن است بخاطر رشد روحانی، تعدادی از دوستان خود را از دست بدهیم.

تقریباً همه ما در زندگی تحت شرایطی قرار می‌گیریم که از ما خواسته می‌شود که در انجام کاری که از لحاظ اخلاقی ناپسند و قابل سرزنش است شریک شویم یا حداقل در مورد آن سکوت کنیم و اجازه دهیم تا انجام شود. ممکن است کار توأم با شهامت این باشد که آشکارا به این مسئله اعتراض کنیم، که البته این کار ممکن است پی‌آمدهای شدیدی نیز به همراه داشته باشد. تصمیم ما در آن لحظه تعیین کننده است و ممکن است بر همه تصمیمات و انتخاب‌های که در آینده و تا آخر عمر خواهیم داشت تاثیر بگذارد.

• آیا هرگز در شرایطی قرار گرفته‌ام که لازم بوده بخاطر اعتقاداتم بپا خیزم، حتی اگر هزینه شخصی برایم در برداشته باشد؟ چگونه عکس‌العمل نشان دادم؟ نتایج آن چه بود؟

اصل روحانی ایمان کمک می‌کند تا ما بتوانیم اصل روحانی شهامت را تمرین کنیم و در زندگی درست‌کار باشیم. دیگر نیاز نیست که بخاطر از دست دادن دوستان، تغییر در روابط، یا بالا و پائین شدن زندگی بترسیم، چون می‌دانیم تحت حمایت خداوند هستیم. ما ایمان داریم که اگر دوستان قدیم را بخاطر اینکه اعمال‌شان برای رشد روحانی ما ضرر دارد رها کنیم، بجایش روابط تازه با افراد جدید که ارزش‌هایشان مورد قبول ما هست، برقرار خواهیم کرد. اساساً لازم است ما ایمان داشته باشیم که قدرت اجرای اراده نیروی برترمان به ما داده خواهد شد.

- آیا تا کنون چیزهایی که به آن نیاز دارم به من داده شده است؟ چه چیزهایی دریافت کرده‌ام؟

حرکت به جلو

تمرین مداوم این قدم در تمام زمینه‌های زندگی خود را نشان می‌دهد. از طریق تمرین منظم مراقبه، متوجه می‌شویم که قادریم با دقت به مشارکت دیگران در جلسه گوش کنیم. ما برای ساکت کردن افکارمان تجربه کسب می‌کنیم و قادر خواهیم بود که آنرا در مراحل دیگر زندگی بکار گیریم. دیگر آن قدر در اینکه وقتی نوبت به ما رسید چه باید بگوئیم غرق نخواهیم شد که توانائی گوش کردن به دیگران را از دست بدهیم.

ما کم‌کم شروع می‌کنیم تا از زندگی خود رضایت داشته باشیم. ما دیگر اضطراری برای کنترل مسائل احساس نمی‌کنیم. ما تمرکزمان بر روی هدفی والاتر از اهداف شخصی‌مان است. افسوس و پشیمانی در ما از بین می‌رود. دیگر دوران اعتیاد فعال‌مان یک فاجعه یا هدر دادن وقت به نظر نمی‌رسد زیرا می‌توانیم این تجربه را در راستای هدف والایی بکار گیریم که آن رساندن پیام به معتادان در حال عذاب است. در قدم دوازده ما راه‌های بیشتری برای این کار پیدا می‌کنیم و در می‌یابیم که چگونه تمرین اصول بهبودی در این راه ضروری است.



**" با بیداری روحانی حاصل از
برداشتن این قدم ها، ما کوشیدیم
این پیام را به معتادان برسانیم و
این اصول را در تمام امور زندگی
خود به اجرا در آوریم. "**

قدم دوازده



اگر تا این نقطه پیش آمده‌ایم پس به بیداری روحانی دست یافته‌ایم. اگر چه ذات و طبیعت این بیداری مانند طریق روحانی‌مان کاملاً شخصی و منحصر به فرد است، اما تجارب مشابه ما قابل توجه است. تقریباً بدون استثناء همه اعضا ما درباره احساس آزادی، زنده‌دلی و نشاط در اکثر اوقات، توجه و علاقه بیشتر به دیگران و توانائی روزافزون برای از خودگذشتگی و شرکت فعال در همه مراحل زندگی صحبت می‌کنند. این حالت ما برای مردم دیگر حیرت‌آور است. مردمی که ما را از زمان اعتیاد فعال‌مان به عنوان انسانی عبوس و منزوی می‌شناختند به ما می‌گویند که حال انسان‌های کاملاً متفاوتی هستیم. در واقع اکثر ما احساس می‌کنیم که زندگی دومی را آغاز کرده‌ایم. ما اهمیت اینکه بیاد داشته باشیم تا از کجا آمده‌ایم را می‌دانیم و سعی می‌کنیم که هرگز آن‌را فراموش نکنیم اما هر چه بیشتر از پاکی ما می‌گذرد طریقه زندگی و انگیزه‌های‌مان در گذشته برای‌مان عجیب‌تر و غریبه‌تر جلوه می‌کنند.

تغییر ما یک شبه اتفاق نیفتاد. بلکه کم‌کم و به آهستگی در حین کارکرد قدم‌ها روی داد. روح ما کم‌کم بیدار شد. تمرین اصول روحانی برای‌مان طبیعی‌تر و عمل از روی نواقص‌مان آزردهنده‌تر شد. علیرغم این‌که بعضی از ما ممکن است تجربه‌ای تکان دهنده و منحصر به فرد داشته باشیم. اما اکثرمان به آهستگی و زحمت زیاد رابطه‌ای با نیرویی برتر از خود برقرار کردیم. این نیرو، چه بهترین و بالاترین ذات و طبیعت خودمان باشد چه نیرویی خارج از ما بهر حال متعلق به ما است تا از آن هر جا و هر وقت که بخواهیم استفاده کنیم. این نیرو اعمال ما را هدایت می‌کند و الهام لازم جهت رشد مستمر را به ما می‌دهد.

- تجربه کلی که از کارکرد قدم‌ها بدست آورده‌ام چیست؟
- بیداری روحانی من چگونه بوده است؟
- چه تغییرات پاینده و ثابتی در نتیجه بیداری روحانی در من شکل گرفته؟

هر بار که دوازده قدم را مجدداً کار کنیم. تجربه متفاوتی کسب خواهیم کرد. ریزه‌کاری‌ها و جزئیات اصول روحانی برای‌مان آشکارتر می‌شوند. در می‌یابیم که هر قدر درک ما عمیق‌تر می‌شود به همان نسبت در مراحل و راه‌های مختلف و جدید زندگی رشد می‌کنیم. برای مثال راه‌ها و شرایطی که در آن می‌توانیم صادق باشیم، نسبت به درک ما از مفهوم صداقت افزایش و توسعه می‌یابد. ما درک می‌کنیم که چگونه اول باید با خودمان صادق باشیم تا بتوانیم با دیگران نیز صداقت داشته باشیم. ما می‌بینیم که صداقت می‌تواند نمای از درست‌کاری ما باشد. هر قدر که درک ما از اصول روحانی رشد کند به همان نسبت بیداری روحانی ما بیشتر می‌شود.

- از نظر شما کدام یک از اصول روحانی، به کدامین قدم بیشتر مربوط است و هر کدام چگونه به شما در بیداری روحانی کمک کرده است؟
- اصطلاح "بیداری روحانی" برای من چه معنایی دارد؟

ما کوشیدیم این پیام را برسانیم

اکثر ما اولین بار که این کلمات را شنیدیم که می‌گفت "اگر نمی‌خواهی دیگر مجبور به مصرف نیستی" را به خاطر داریم. برای اکثر ما شنیدن این پیام تکان‌دهنده بود. شاید هرگز از این زاویه به موضوع نگاه نکرده بودیم که ما «مجبور» به مصرف هستیم و از درستی این حرف متعجب شدیم. البته ما می‌دانستیم که خیلی وقت قبل حق انتخاب خود در مورد مصرف موادمخدر را از دست داده‌ایم. چه شنیدن این پیام باعث پاک شدن فوری ما شده باشد، چه نشده باشد، بهر حال ما این پیام را شنیده‌ایم و یک نفر آن را به ما رسانده است.

بعضی از ما باور داشتیم که در NA فقط می‌توان پاک ماند و بهبودی، فراتر از توان ما است. بدست آوردن حس احترام به خود، دوستی برقرار کردن با دیگران و این‌که قادر باشیم خود را در دنیای واقعی بروز دهیم و به اثبات برسانیم بدون اینکه مشخص باشد که معتاد هستیم، همگی خیلی بیش از آن بود که از NA انتظار داشتیم. روزی که باور کردیم این برنامه می‌تواند بیش از فقط کمک به پاک ماندن برای ما انجام دهد روزی است که از آن به عنوان نقطه عطفی در بهبودی خود یاد می‌کنیم. اتفاقی که باعث امیدواری ما شد این بود که کسی برای ما دلیلی برای باور کردن بوجود آورد. شاید کسی در جلسه مشارکت می‌کرد که ما با او احساس هم‌دلی و یک‌سانی می‌کردیم. شاید این‌که معتادان زیادی در مشارکت خود بیان می‌کردند که بهبودی امکان دارد، بر ما تاثیر زیادی داشت. شاید عشق بدون شرط و یا پشت‌کار بدون ادعای راهنمای‌مان بود که کمک کرد تا بهبود پیدا کنیم. به هر طریق این پیامی بود که ما شنیدیم و کسی آن را به ما رساند.

بعضی از ما این تجربه را داریم که برای مدتی طولانی پاک بوده و موهبت بهبودی را شناخته‌ایم و پس از آن اتفاقی دردناک در زندگی‌مان رخ داده است. مثلاً ممکن است مجبور شده‌ایم رابطه‌ای را که مدت‌ها به آن متعهد بودیم را قطع کنیم، یا یکی از عزیزان‌مان فوت کند. ممکن است یکی از دوستان نزدیک ما در NA لغزش کرده یا فوت نماید. ممکن است احساس درماندگی به ما دست داده باشد. یا شاید به این نتیجه رسیده باشیم که اعضا دیگر NA کامل نیستند و می‌توانند باعث آزار ما شوند. بهر حال بنا به هر دلیلی یا هر بحرانی که تجربه کرده‌ایم می‌بینیم که ایمان خود را از دست داده‌ایم و دیگر باور نداریم که NA جواب ما را می‌دهد. ما فکر می‌کنیم معامله‌ای که کرده بودیم، یعنی این‌که ما پاک می‌مانیم و سعی می‌کنیم کارها را درست انجام دهیم و در عوض زندگی خوب و خوشی خواهیم داشت - نقض شده و بهم خورده است و باعث شده دوباره در مورد هدف خود در زندگی گیج شویم. ولی باز در نقطه‌ای ایمان ما برمی‌گردد. شاید به این شکل که کسی که خود قبلاً این بحران را از سرگذرانده دست یاری به سوی ما دراز کرده و به ما کمکی می‌کند که هیچ‌کس دیگر قادر نبود بکند. مجدداً کسی به ما پیام رسانده است.

- راه‌های مختلفی که من از آن طریق پیام گرفتن را تجربه کرده‌ام چه بوده‌اند؟

می‌توان پیام را به چند بخش قسمت کرد که شامل: ما می‌توانیم پاک بمانیم، می‌توانیم بهبود پیدا کنیم و همیشه امید وجود دارد، می‌شود. توسط بخاطر آوردن زمانی که به شخص خود ما پیام داده شد می‌توانیم به

قسمتی از این که چرا حالا باید ما سعی کنیم که این پیام را برسانیم پی ببریم. البته بیش از این در پیام رسانی نهفته است.

این جمله که می‌گوید: " فقط با دادن آن چیزی که داریم می‌توانیم آن را برای خود نگه داریم." شاید محکم‌ترین دلیل برای رساندن پیام باشد. البته اکثر ما ممکن است ندانیم که این مفهوم چگونه کار می‌کند. اما درک آن واقعاً ساده است. وقتی که ما پیام بهبودی را با کسی به مشارکت می‌گذاریم در اصل بهبودی خود را تمدید و تقویت می‌کنیم. وقتی ما به دیگران می‌گوئیم افرادی که به طور منظم در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند به احتمال قوی خودمان این اصل را در بهبودی خود تمرین می‌کنیم. وقتی به کسی می‌گوییم که جواب خود را می‌تواند در قدم‌ها پیدا کند. احتمالاً خودمان نیز برای حل مشکل‌مان به آنها رجوع می‌کنیم. وقتی به یک تازه‌وارد می‌گوئیم که راهنما بگیرد و از او استفاده کند، خودمان نیز احتمالاً تماس خود با راهنمای‌مان را حفظ می‌کنیم.

احتمالاً به همان اندازه که معتاد در حال بهبودی وجود دارد به همان اندازه نیز راه‌های متفاوت برای پیام رسانی موجود است. خوش آمد گفتن به تازه‌واردی که در جلسه قبل او را دیده‌ایم و به یاد آوردن نام او احساس تعلق و خوش آمد خیلی قوی به او که معتادی تنها است القاء می‌کند. برگزاری جلسه از اینکه مکانی جهت رساندن پیام وجود داشته باشد اطمینان حاصل می‌کند. تقبل هر نوع مسئولیت خدماتی به هر شکلی که باشد، باعث تحکیم و گردش کار در NA می‌گردد، و اگر خدمت ما به انجمن توأم با علاقه، عشق و فروتنی باشد، کار بزرگی برای انجمن انجام داده‌ایم. راهنمای دیگر معتادان شدن نیز به اصل ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر حیات تازه می‌بخشد.

• چه کار خدماتی جهت رساندن پیام انجام می‌دهم؟

بعضی اوقات رساندن پیام مسئله‌ای چالش‌برانگیز است. ممکن است فردی که می‌خواهیم به او پیام برسانیم قادر به درک و فهم پیام ما نباشد. که این مسئله می‌تواند شامل موارد زیادی باشد، از افرادی که دائماً لغزش می‌کنند، گرفته تا افرادی که مرتباً انتخاب می‌کنند که رفتارهای مخرب داشته باشند. اصولاً در اینگونه شرایط این فکر به ما دست می‌دهد که وقت و انرژی‌مان به هدر می‌رود و باید آن شخص را به حال خود رها کنیم. اما قبل از اینکه تصمیم بگیریم باید درباره موارد تسکین دهنده‌ای که وجود دارند فکر کنیم. برای مثال ما راهنمای شخصی هستیم که به راه‌کارهای ما عمل نمی‌کند. ما به او پیشنهاد می‌کنیم که در مورد خاصی تراژنامه بنویسد یا تکلیف کتبی دیگری به او می‌دهیم اما از او دیگر خبری نمی‌شود تا وقتی که به مشکل جدیدی برخورد کند. ما با تمام اشتیاق ممکن تجربه خود در مورد شرایط مشابهی را با او به مشارکت می‌گذاریم و برای او توضیح می‌دهیم که چگونه بیماری ما فعال شده بود و ما چگونه توسط بکارگیری قدم‌ها دوباره به بهبودی خود رجوع کردیم اما در نهایت آن رهجوی ما باز هم به رفتارهای مخرب خود ادامه می‌دهد. این مسئله می‌تواند خیلی رنج آور و آزار دهنده باشد اما قبل از اینکه بخواهیم دلسرد

شویم و او را رها کنیم، باید بخاطر آوریم که ما در مورد این که آیا باید پیام رسانی کنیم یا نه؟ حق انتخابی نداریم و تنها حق انتخاب ما در مورد چگونگی پیام رساندن است.

لازم است که ما غرور و خودخواهی مان را از سر راه برداریم. هیچ اعتبار یا سرزنشی بخاطر بهبودی دیگران نصیب ما نمی شود. خیلی ساده، ما فقط تا سر حد امکان پیام را بطور موثر می رسانییم و سعی می کنیم که در صورت درخواست کمک همیشه در دسترس باشیم. در ضمن باید بیاد داشته باشیم که امکان ندارد تا ما بتوانیم از افکار یا ضمیر دیگران آگاه باشیم. ممکن است گاهی بنظر رسد که پیام ما تاثیر چندانی ندارد اما شاید دلیل آن باشد که طرف مقابل آمادگی لازم را ندارد. اما امکان این نیز هست که پیام ما در عمق ضمیر او باقی بماند و پس از مدت های طولانی و درست سرموقع و هنگام نیاز بیادش آید. اگر درست فکر کنیم بخاطر خواهیم آورد که ما هم اوایلی که تازه وارد بودیم حرف هایی از دهان اعضا دیگر یا سخنرانان NA شنیده بودیم که در آن موقع آنرا درک نمی کردیم. اما مدت ها بعد برای ما دلیلی جهت امیدواری یا باعث حل مشکلات مان شدند. ما پیام را می رسانییم و آن را آزادانه و بدون چشم داشت به مشارکت می گذاریم اما هیچ وقت نمی توانیم آن را به زور به کسی بقبولانیم. اصلی که در مورد روابط عمومی انجمن ما بکار گرفته شده است یعنی جاذبه نه تبلیغ به خوبی در مورد سعی شخصی ما در رساندن پیام کاربرد دارد.

بعضی اوقات نیز ممکن است ما بهترین فرد برای راهنمای شخص خاصی بودن نباشیم. نیازهای افراد و همین طور قدرت یادگیری اشخاص با یکدیگر متفاوت است. یک نفر ممکن است به کمک یک راهنما پیشرفت خوبی داشته باشد اما به کمک راهنمای دیگر با روشی متفاوت نتواند پیشرفت کند. یک راهنما ممکن است تکالیف کتبی زیادی به رهجوی خود بدهد. یک راهنما ممکن است از رهجویان خود بخواهد که هر هفته به تعداد مشخصی جلسه بروند. یک راهنما ممکن است بخواهد بطور مداوم در جریان امور رهجوی خود قرار گیرد در حالی که راهنمای دیگر ممکن است فقط هر وقت که رهجویش اعلام نیاز کند برای او وقت بگذارد. هیچ یک از این روش ها ارجحیتی بر دیگری ندارد. و همگی فقط روش های متفاوت هستند.

حالت دیگری که در آن رساندن پیام برای مان ممکن است مشکل باشد زمانی است که نسبت به زندگی یا بهبودی احساس مثبتی نداریم. احتمالاً اولین انگیزه ما این خواهد بود که به جلسه برویم و مشکلات و حال بد خود را در آنجا خالی کرده و روح مان را پاک سازی کنیم. اما جلسات NA برای این بوجود آمده تا مکانی برای رساندن پیام باشد. خالی کردن مشکلات و حال بد، بدون این که آنرا به بهبودی ربط دهیم یا پیام را در آن آشکار کنیم به هیچ وجه در راستای پیش برد تنها هدف گروه نخواهد بود. حال اگر بگوییم که مشکلات فراوان و یا حال بدی داریم اما خاطر نشان سازیم که اینها نمی توانند باعث مصرف مجدد ما شوند چون در جلسات شرکت می کنیم و درخواست کمک می کنیم تا بر روی بهبودی خود کار کرده باشیم باز هم در حال رساندن پیام هستیم. اگر چه اکثر اوقات بهترین راه پیام رساندن همانا تمرکز بر روی تازه واردان در جلسه و ذکر منافع بهبودی در معتادان گمنام است. در ضمن ما باید بیاد داشته باشیم که بعضی اوقات فرقی هم نمی کند چند وقت است که پاکیم، خود ما نیاز به دریافت پیام داریم و اگر در جلسه ای ساکت بنشینیم به احتمال زیاد آن را خواهیم شنید.

- راههای مختلف پیام رساندن چیست؟ من شخصاً کدام یک را به کار می‌گیرم؟
- روش شخصی من در راهنما بودن چیست؟
- فرق بین جاذبه و تبلیغ چیست؟
- پیام رساندن چه نفعی برای من دارد؟
- قدم دوازدهم و سنت پنجم چگونه با هم در آمیخته‌اند؟
- چه چیز باعث حضور مستمر من در جلسات و اعتمادم به برنامه NA است؟
- خدمت با از خودگذشتگی چیست؟ من چگونه آن را تمرین می‌کنم؟

به معتادان

چرا در قدم دوازدهم ذکر شده که ما پیام را به معتادان می‌رسانیم؟ چرا NA در حالی که هیچ چیز برای ما کار نمی‌کرد، توانست برایمان سودمند باشد؟ تقریباً همه ما افرادی را می‌شناختیم - مثلاً یک معلم، یک مشاور، عضوی از خانواده، یا یک افسر پلیس - که به ما می‌گفتند مصرف مواد مخدر دارد ما را می‌کشد و همه چیزهای که برایمان مهم هستند را از بین می‌برد و این‌که اگر بتوانیم از دوستان مصرف کننده دور باشیم یا به هر نوعی دست‌رسی خودمان به مواد مخدر را محدود کنیم، قادر خواهیم بود زندگی خود را تغییر دهیم. اکثر ما نیز احتمالاً تا حدی با این نظر موافقت داشتیم مگر این‌که در انکار کامل بودیم. اما پس چرا تا زمانی که معتادان گمنام را نیافته بودیم هیچ تسکینی پیدا نکردیم؟ اعضا دیگر NA چه چیزی داشتند که توانست ما را متقاعد کند که بهبودی امکان پذیر است؟

در یک کلام: قابل باور بودن. ما می‌دانستیم که آن‌ها درست مثل خود ما هستند اما مصرف را متوقف کرده و زندگی تازه‌ای یافته‌اند. برای آن‌ها مهم نبود که ما چه داریم یا چه نداریم. حتی در خواندنی‌های اول جلسه ذکر می‌شد که مهم نیست که ما چی و چه مقدار مصرف می‌کرده‌ایم. اکثر ما سپاس‌گزار بودیم از اینکه واجد شرایط هستیم. ما می‌دانستیم که خیلی رنج کشیده‌ایم و دل‌مان می‌خواست که پذیرفته شویم. که همین‌طور هم شد. بار اولی که شروع به رفتن به جلسات کردیم توسط معتادان دیگری که آن‌جا بودند به گرمی پذیرفته شدیم. آن‌ها شماره تلفن خود را به ما دادند و تشویق‌مان کردند که هر وقت می‌خواهیم به ایشان زنگ بزنیم. اما مهم‌ترین چیزی که پیدا کردیم احساس هم‌سانی و تشابه بود. اعضای که درست مثل خود ما مصرف‌کننده بوده‌اند تجربه خود در مورد این‌که چگونه پاک شده‌اند را به مشارکت می‌گذاشتند. اعضای که خود نیز تنهائی و انزوا را تجربه کرده بودند مثل این بود که از روی غریزه می‌دانستند ما نیاز داریم تا کسی ما را با آغوشی گرم بپذیرد. به نظر می‌رسید که کل گروه بدون این‌که ما حرفی بزنیم می‌دانستند که ما به چه چیز نیاز داریم.

ما اغلب به یک‌دیگر می‌گویم که چقدر خوش شانس هستیم که این برنامه را داریم. چون به ما ابزاری می‌دهد تا با زندگی همان‌گونه که هست روبرو شویم. بعد از این‌که برای مدتی پاک ماندیم تشخیص می‌دهیم که اصول معتادان گمنام در واقع کاملاً فراگیر و جهانی است و اگر همه آن‌را تمرین می‌کردند می‌توانست دنیا

را تغییر دهد. ما ممکن است که فکر کنیم چرا NA نباید در دسترس همه کسانی که انواع مختلف مشکلات را دارند قرارگیرد. همان‌گونه که ما از پیشینیان و اعضا قدیمی شنیده‌ام، داشتن تنها یک هدف اصلی موثرترین وسیله برای حصول اطمینان از دست‌رسی معتادان به هم‌سانی و هم‌دلی مورد نیاز است. اگر NA سعی می‌کرد که برای همه کس، همه چیز باشد. ممکن بود که معتادی به انجمن بیاید به این امید که مصرف موادمخدر را قطع کند ولی نتواند کسی را بیابد که به او کمک کند.

- چرا یکی از اعضا NA توانست طوری مرا تحت تاثیر قرار دهد که هیچ‌کس هرگز نتوانسته بود؟ توضیح دهید.
- ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر چیست؟
- چرا احساس هم‌سانی و هم‌دلی به این اندازه مهم است؟

ما نمی‌توانیم و حتی نباید سعی کنیم که برای همه کس همه‌چیز باشیم. اگر چه این به آن معنی نیست که نمی‌توانیم بهبودی‌مان را با دیگران سهیم شویم. در واقع چاره‌ای جزء این نداریم. وقتی که ما به روال برنامه زندگی می‌کنیم. نتایج آن در همه ابعاد زندگی ما اثر می‌گذارد و خود را بروز می‌دهد.

به اجرا در آوردن این اصول در تمام امور زندگی

وقتی که ما در مورد بکار بستن اصول بهبودی در تمام امور زندگی صحبت می‌کنیم، مفهوم آن و نکته کلیدی آن "تمرین" این اصول است. فقط لازم است که ما دائم سعی کنیم اصول روحانی را در زندگی خود تمرین نمائیم، انتظار نیست که ما آن‌ها را در تمام شرایط زندگی بطور کامل به اجرا درآوریم. منافع روحانی که از کارکرد این قدم عایدمان می‌شود به تلاش و کوشش ما بستگی دارد نه به موفقیت‌هایمان.

برای مثال، ما سعی می‌کنیم که اصل روحانی مهربانی و شفقت را در همه موارد زندگی بکار گیریم. احتمالاً برای ما بکار گرفتن مهربانی و شفقت در مورد مصرف‌کننده‌ای که برای اولین بار در جلسه NA شرکت می‌کند، علیرغم اینکه تا چه حد دردمند یا متخاصم باشد، کار نسبتاً آسانی است. اما در مورد کسی که تازه بعد از لغزش برگشته یا کسی که چند بار لغزش کرده چطور؟ اگر او به جلسه بیاید و NA را بخاطر لغزش خود سرزنش کند، چی؟ یا اگر طوری وارد جلسه شود و رفتاری داشته باشد که نشان‌گر این باشد که بهبودی برایش مهم نیست؟ یا اگر یکی از رهجوهای ما باشد؟ در این‌گونه موارد شاید ببینیم که تمرین اصل روحانی شفقت و مهربانی دیگر آن قدر هم ساده و آسان نیست. ما دیگر احساس مهربانی و شفقت نسبت به آن شخص نداریم، اما باز هم می‌توانیم اصل روحانی شفقت و مهربانی را تمرین کنیم. تنها کاری که باید بکنیم این است که بی هیچ شرط و شروطی به رساندن پیام ادامه دهیم. راهنمای‌مان می‌تواند به ما کمک کند تا بیاموزیم که چگونه می‌توانیم مهربان باشیم بدون اینکه این تصور را القا کنیم که لغزش کردن ایرادی ندارد. ما می‌توانیم دعا و مراقبه کنیم و از نیروی برترمان بخواهیم تا به ما کمک کند که مهربان باشیم.

این قدم از ما می‌خواهد که اصول را در همه امور زندگی بکار بندیم. اکثر ما دوست داریم که مسائل شغلی، روابط عاشقانه، یا قسمتی از زندگی خود را از این قاعده مستثنی کنیم، چون مطمئن نیستیم که اگر اصول روحانی را تمرین کنیم به خواسته‌های خود دست پیدا کنیم. برای مثال اگر در کار و حرفه خود از اصول عدول کنیم یا آنرا زیر پا گذاریم، ممکن است به موفقیت ظاهری در مسائل مالی بیانجامد. شاید از ما خواسته شود که محصولی را در ضرب‌العجل معینی تولید کنیم که نتیجه آن سود بیشتر برای شرکتی است که در آن کار می‌کنیم، اما در ضمن باعث شود که محصولی نامرغوب تولید کنیم که سلامت خریداران را به خطر اندازد. پس چه کار باید بکنیم؟ ما باید اصول روحانی بهبودی را تمرین کنیم. احتمالاً حق انتخاب‌های زیادی جهت اقدام ضمن رعایت اصول وجود دارد. مهم این است که ما طبق اصول رفتار کنیم.

در مورد خدمت در NA چطور؟ عجیب است که بعضی از ما خدمت در NA را موقعیتی جهت فراموش کردن اصول می‌دانیم. در مسائل خدماتی حاضر نیستیم که به دیگران فرصت اشتباه کردن بدهیم، ما آشکارا دیگران را متهم به دسیسه و توطئه‌چینی می‌کنیم، و اتهامات بی‌رحمانه‌ای به آن‌ها نسبت می‌دهیم و حاضر نیستیم تا اصل روحانی مهربانی را تمرین کنیم. ما روند خدماتی غیرممکنی برای کسانی که انتخاب کرده‌ایم تا کاری را انجام دهند برمی‌گزینیم چون حاضر نیستیم که اصل روحانی اعتماد را تمرین کنیم. ما حق به جانب و متخاصم می‌شویم و به دیگران طعنه می‌زنیم. عجیب است که ما به کسانی حمله می‌کنیم که در جلسات بهبودی حاضریم به آنها اعتماد کنیم و زندگی خود را به ایشان بسپاریم. لازم است بخاطر داشته باشیم که اصول روحانی را باید در هر نوع جلسه‌ای بکار گیریم، چه جلسه بهبودی چه خدماتی. خدمت فرصت فراوانی جهت تمرین اصول روحانی فراهم می‌کند.

دانستن این که در شرایط مختلف باید کدام یک از اصول روحانی را تمرین کرد. کار مشکلی است، اما غالباً باید نقطه مقابل نقص اخلاقی که ما معمولاً در چنان شرایطی از روی آن عمل می‌کردیم را انتخاب کنیم. برای مثال اگر در شرایطی همیشه احساس می‌کردیم که باید کنترل کامل را اعمال کنیم، می‌توانیم اصل روحانی اعتماد را تمرین کنیم. اگر در شرایط خاصی، حق به جانب می‌شویم، می‌توانیم اصل روحانی فروتنی را تمرین کنیم. اگر اغلب اولین عکس‌العمل ما دوری جستن و انزوا است. می‌توانیم اصل روحانی درخواست کمک را تمرین کنیم. کاری که ما در قدم هفتم جهت شناخت نقطه مقابل نواقص شخصیتی خود کردیم، همین‌طور کاری که در ابتدا این قدم جهت تشخیص اصول روحانی قدم‌های قبلی انجام دادیم به ما ایده‌ای مضاعف در مورد اصول روحانی مورد نیازمان، ارائه می‌کند. اگر چه اکثر ما در نهایت به فهرست مشابه‌ای از اصول روحانی دست می‌یابیم اما توجه‌ای که به هر یک از آن‌ها مبذول می‌داریم، بستگی به نیازهای شخصی‌مان دارد.

- چگونه می‌توانم اصول را در زمینه‌های مختلف زندگی تمرین کنم؟
- چه مواقعی تمرین اصول برای من مشکل است؟
- تمرین کدام یک از اصول روحانی برایم سخت‌تر است؟

اصول روحانی

اگر چه این قدم از ما می‌خواهد که کلیه اصول روحانی را تمرین کنیم، اما اصول روحانی خاصی هستند که با این قدم مربوط می‌شوند. در این قدم ما بر روی عشق بدون شرط، از خودگذشتگی و ثبات قدم تمرکز می‌کنیم.

تمرین اصل روحانی عشق بدون شرط در قدم دوازدهم ضروری است. هیچ کس به اندازه یک معتاد در حال عذاب به عشق بدون شرط نیاز ندارد. ما از کسانی که به آن‌ها پیام می‌رسانیم چیزی درخواست نمی‌کنیم. ما از آن‌ها درخواست پول نمی‌کنیم. از آن‌ها انتظار تشکر نداریم. حتی از آن‌ها نمی‌خواهیم که حتماً پاک بمانند. ما خیلی ساده فقط خود و پیام خود را عرضه می‌کنیم.

این به آن معنی نیست که نباید احتیاط لازم را بجا آوریم. اگر فکر می‌کنیم که صلاح نیست تا یک معتاد در حال عذاب را به منزل بیاوریم. نباید این کار را انجام دهیم. همیشه هنگامی که برای رساندن پیام به مکانی می‌رویم باید اعضا دیگر NA نیز به همراهان باشند. تمرین اصل روحانی عشق بدون شرط به این معنی نیست که اجازه دهیم از ما سوء استفاده شود. بعضی اوقات بهترین راه کمک و دوست داشتن این است که امکان و توان مصرف موادمخدر را از کسی بگیریم.

• چگونه اصل روحانی عشق بدون شرط را در رابطه با معتادانی که سعی می‌کنم به آنها کمک کنم، تمرین می‌کنم؟

ما چرا پیام‌رسانی می‌کنیم؟ نه برای این که به خودمان خدمت کرده باشیم، اگر چه از آن نفع می‌بریم. ما پیام‌رسانی می‌کنیم که به دیگران کمک کرده باشیم تا از اعتیاد فعال رهایی یابند و در زندگی شخصی خود رشد کنند. اگر رفتار و منش ما بگونه‌ای است که انگار رهجویان ما جزء متعلقات ما هستند. که اگر تک تک اقدامات‌شان تحت نظر و راهنمایی ما نباشد زندگی‌شان از هم می‌پاشد، و بدون ما نمی‌توانند پاک بمانند، باید گفت که ما اصلاً قدم دوازدهم را درک نکرده‌ایم. ما نباید انتظار داشته باشیم که تعداد رهجویان ما یا این که آنها تا چه حد موفق هستند برای مان تشخیص به همراه آورد. ما نباید توقع داشته باشیم که خدمت مان برای ما امتیازی به همراه آورد. ما همه این کارها را با نیتی خیر و برای رسیدن به هدفی والا انجام می‌دهیم.

این یک پارادوکس است که خدمت ایثارگرانه تجلی دهنده عمق ضمیر ماست. از طریق کارکرد قدم‌های قبلی، قسمت جدیدی از خود را کشف کردیم که ابزار و وسیله‌ای برای اجرای خواست و اراده نیروی برتر بودن برایش مهم‌تر است تا گشتن بدنبال تشخیص و ستایش. ما قسمت جدیدی از خود را کشف کردیم که تمرین اصول برایش مهم‌تر است تا بکارگیری خصوصیات شخصی‌اش. همان‌گونه که بیماری ما بیشتر در خودمحوری ما نمود می‌کند، بهبودی‌مان نیز به زیبایی در خدمت ایثارگرانه تجلی می‌یابد.

- رفتار و منش من در راهنمای دیگران بودن چگونه است؟ آیا رهجویان خود را تشویق می‌کنم که خود در مورد مسائل تصمیم بگیرند و در نتیجه رشد کنند؟ آیا آن‌ها را نصیحت می‌کنم، یا تجربه خود را با آنها در میان می‌گذارم؟
- رفتار و منش من هنگام خدمت چگونه است؟ آیا NA بدون من به حیات خود ادامه خواهد داد؟
- چگونه اصل روحانی اینار و از خودگذشتگی را هنگام خدمت تمرین می‌کنم؟

تمرین اصل روحانی ثبات قدم یا پشت‌کار به این معنی است که ما باید دائم سعی کنیم که کارها را به بهترین شکلی که می‌توانیم انجام دهیم. حتی اگر در جائی عقب‌نشینی کرده‌ایم یا طبق انتظار خود عمل نکرده‌ایم لازم است تا با بهبودی خود تجدید عهد نمائیم. ثبات قدم از تبدیل شدن یک صبح بد یا یک روز بد به یک حالت و رفتار مداوم که می‌تواند باعث لغزش ما شود جلوگیری می‌کند. این تعهد باعث می‌شود که ما علیرغم احساسات بد و منفی خود باز هم اصول برنامه را تمرین کنیم. ما باید سعی کنیم که برنامه را کار کنیم حتی اگر از آن خسته و دل‌زده‌ایم، یا بخاطرش زیادی خوشحالیم یا حالمان از آن بهم می‌خورد یا احساس محرومیت به ما می‌دهد.

- آیا من به بهبودیم متعهد هستم؟ برای حفظ و مراقبت از آن چه کارهایی انجام می‌دهم؟
- آیا علیرغم احساسی که دارم اصول روحانی را تمرین می‌کنم؟

حرکت به جلو

قبل از اینکه بخواهیم بیش از حد در مورد به پایان رساندن کارکرد دوازده قدم هیجان‌زده شویم، باید درک کنیم که کار ما تمام نشده است. ما نه تنها باید به سعی خود در بکارگیری اصول روحانی دوازده قدم که بسیاری از ما آن را "زندگی به روال برنامه" می‌خوانیم، ادامه دهیم. بلکه حتماً باید در طول زندگی رسماً بارها و بارها هر یک از آن‌ها را دوباره کار کنیم. بعضی از ما ممکن است فوراً پس از یک بار کارکرد قدم‌ها با درک تازه‌ای که از مفهوم آن‌ها به دست آورده‌ایم مجدداً اقدام به کارکرد دوازده قدم نمایند. بعضی دیگر برای مدتی صبر می‌کنند یا بر روی مفهوم خاصی از قدم‌ها تمرکز می‌نمایند. هر اقدامی که انجام دهیم مهم این است تا هر وقت دیدیم که دوباره در برابر اعتیادمان عاجز هستیم یا هر زمان که مسائل جدیدی در رابطه با کمبودهایمان و یا افرادی که به آنها خسارت زده‌ایم بر ما آشکار شد، همیشه قدم‌ها به عنوان راهی بسوی بهبودی در دسترس ما هستند.

ما در این‌جا باید احساس خوبی نسبت به کاری که انجام داده‌ایم داشته باشیم. ما شاید برای اولین بار توانسته‌ایم کاری را به انتها برسانیم. این توفیق شگفت‌انگیزی است، چیزی که باید به آن افتخار کنیم. درواقع، یکی از نعمت‌های که کارکرد برنامه NA برای ما به ارمغان می‌آورد این است که احساس احترام به خود در ما رشد می‌کند.

ما می‌بینیم که در حال پیوستن به اجتماع و جامعه هستیم. قادر به انجام کارهای هستیم که قبلاً فراتر از توان ما بود. مثلاً قادریم با همسایه خود یا فروشنده مغازه سلام علیک و خوش و بش کنیم نقش‌های کلیدی و رهبری در جامعه به عهده بگیریم و در اجتماع با افرادی که نمی‌دانند ما معتاد هستیم بدون احساس حقارت و کمتر بودن حشر و نشر کنیم. در واقع، احتمالاً ما در گذشته با دیده تحقیر به این‌گونه مسائل نگاه می‌کردیم چون می‌دانستیم در آن جایگاهی نداریم، اما در حال حاضر دیگر چنین نیست. ما دیگر در دسترس و قابل برقرار کردن ارتباط هستیم. دیگران حتی ممکن است در مسائل خواهان و جویای نظر و مشورت ما شوند.

وقتی ما درباره این‌که از کجا آمده‌ایم و بهبودی در زندگی برایمان چه به ارمغان آورده است فکر می‌کنیم، مملو از احساس سپاس و شکرگزاری می‌شویم. همان‌گونه که در کتاب چگونگی عملکرد آمده سپاس و شکرگزاری نیروی محرکه در انجام تمامی کارهای ما می‌شود. در اصل زندگی ما می‌تواند تصویری از سپاس و شکرگزاری باشد. فقط بستگی دارد که ما انتخاب کنیم که چگونه زندگی کنیم. هر یک از ما چیزی خاص و منحصر به فرد داریم که بعنوان نشانه‌ای از سپاس و شکرگزاری ارائه می‌دهیم.

چگونه سپاس و شکرگزاری خود را نشان می‌دهیم؟