



به نام نیروی برتر

مروری بر قدم 4 و 10

اعتیاد به پورنوگرافی تنها یک علامت بیش نبود، بنابراین باید به دلیل و منشاء آن پی می بردیم، بدین ترتیب مشغول نوشتن نامه اعمال یا ترازنامه خود شدیم و با صداقت به حساب و کتاب خود رسیدیم و فهرستی از تمام مردم، موسسات و اصول و عقاید و ویژگی های خود که از آن نفرت داشتیم تهیه کردیم و از خود سوال نمودیم که دلیل نفرت ما چیست؟ دشمن شماره یک کینه و نفرت از خود و دیگران است و بیش از هر چیز دیگری باعث نابودی معتادان پورنوگرافی می شود و انواع مختلف امراض روحی از آن سرچشمه می گیرد. ما نه فقط از لحاظ جسمی و فکری بیمار هستیم، بلکه از لحاظ روحانی نیز بیمار می باشیم و وقتی ناخوشی روحانی ما برطرف شود، جسم و فکر ما نیز به سلامت خواهد رسید. برای یک معتاد به پورنوگرافی که بهبودیش در راستای رشد و نمو معنوی و حفظ بیداری روحانی است، نفرت بی نهایت خطرناک است. وقتی ما اینگونه احساسات را در خود می پرورانیم دریچه نور خورشید روحانی را بر روی خود می بندیم و آن وقت است که جنون دیدن صحنه های پورن عود می کند و دوباره مشغول به مصرف پورنوگرافی می شویم. اگر تمایل به بهبودی داشتیم، می بایستی از اسارت خشم آزاد می شدیم. کج خلقی، افکار مغشوش و دیوانه وار ممکن است برای مردم عادی دارای لذت مشکوکی باشد اما برای ما معتادان به پورنوگرافی سمی کشنده است.

اولین چیزی که به نظر می رسید، این بود که این دنیا و مردمانش اکثرا در اشتباه محض بودند! این نتیجه گیری که دیگران مقصر بودند مرزی بود که بیشتر ما در پشت آن متوقف شده بودیم. به فهرست خود رجوع کردیم و بدیهایی را که دیگران در حق ما روا داشته بودند از خاطر خود دور کردیم و به جای آن به دنبال اشتباهات خود گشتیم. کجا بود که خود خواه، نادرست، خودپسند و وحشت زده و پر از ترس بودیم؟ به مسائلی برخوردیم که تمامی تقصیرات آن با ما نبود، اما سعی کردیم که اشتباهات دیگران را اصلا در نظر نگیریم. ما دریافتیم آن ها که به ما بد کرده اند احتمالا از نظر روحانی بیمار بوده اند. از خدا خواستیم که به ما قدرتی بدهد، تا در مورد آن ها نیز همان صبر و تحملی را نشان دهیم که با خوشحالی در مورد یک دوست بیمار روا می داریم. وقتی خطایی از کسی دیدیم به خود گفتیم، او یک بیمار است چه طور می توانم به او کمک کنم؟ خدایا مرا از خشم حفظ کن و بگذار آنچه که خواست تو است به انجام برسد. ما شروع به یادگیری صبوری، تحمل دیگران و حسن نیت کردیم و حتی در مورد دشمنانمان هم این مطالب را رعایت می کنیم زیرا به آن ها به چشم یک بیمار نگاه می کنیم.

در ترازنامه مان ترس هایمان را شناسایی کردیم. ترس، این کلمه کوتاه تقریبا به نحوی تمام قسمت های مختلف زندگی مان را در بر می گیرد. این تار و پود فاسد و شیطانی که لفافه زندگی ما از آن تنیده شده بود، سلسله اتفاقاتی را در زندگی ما به حرکت در می آورد که نتیجه آن جز بدبختی نبود. ما ترس های خود را به طور کامل مرور کردیم و سوال این بود که

دلیل ترس ما چیست ؟ آیا دلیلش این نبود که اتکا به نفس کاری از پیش نبرده بود؟ بعضی از ما در گذشته از اتکا به نفس خوبی برخوردار بودیم اما این ویژگی، ترس و ناراحتی های دیگر ما را کاملا از بین نمی برد، به خصوص وقتی باد را در غبغب ما می انداخت ، اوضاع را بدتر هم می کرد.

ما اکنون روش متفاوتی در پیش گرفته ایم. روش ما تکیه و اعتماد به نیروی برتر است و به جای اعتماد به نفس محدود خود، به نیروی لایزال او تکیه زده ایم. ما اینجا هستیم تا نقشی را که او به ما محول می کند بر عهده بگیریم و فقط آن را تا جایی دنبال می کنیم که فکر می کنیم او برایمان در نظر گرفته است. ما با افتادگی به او تکیه کرده ایم و او به ما قدرت می دهد تا مصیبت را با آرامش خنثی کنیم. ما هرگز برای خدا شدن و اتکا به او از کسی معذرت نمی خواهیم و به نیروی برتر خود اجازه می دهیم از وجود ما برای نمایش کار خود استفاده کند. تقاضا می کنیم ترس ما را بر طرف سازد و توجه ما را به آنچه که خود برای ما می خواهد، منعطف کند. بدین ترتیب ترس از ما می گریزد.

ما در قدم دهم به نوشتن ترازنامه روزانه خود ادامه می دهیم و هر شب قبل از خواب جزییات آن روز را بررسی می کنیم و از خود میپرسیم: آیا خشمگین ، خودخواه، نادرس و یا و حشتمزه بوده ایم؟ آیا معذرت و جبران خسارتی بدهکاریم ؟ آیا مطلب ناگفته ایم داریم که باید با شخص دیگری در میان بگذاریم؟ آیا با همه مهربان و با محبت بوده ایم؟ آیا کاری بود که بهتر می توانستیم انجامش دهیم ؟ آیا فکرمان در بیشتر مدت روز به خودمان مشغول بوده است ؟ یا در فکر کمک به دیگران و خدمت به زندگی بوده ایم ؟ ما باید مرتبا مواظب خودخواهی، نادرستی، رنجش و خشم و ترس باشیم و وقتی پیدایشان می شود، فوراً از خدا می خواهیم که آن ها را برطرف کند و مسئله را با یک نفر دیگر در میان می گذاریم. اگر زبانی به کسی رسانده باشیم سریعاً جبران می کنیم و سپس افکار خود را مستقیماً بر روی کسی که بتوانیم به او کمک کنیم متمرکز می کنیم و فراموش نمی کنیم که حرف رمز ما عشق به مردم و تحمل است.

ما دیگر با هیچ کس و هیچ چیز جنگی نداریم، حتی با پورنوگرافی ! زیرا اکنون دیگر سلامت فکر خود را بازیافته ایم. به ندرت ممکن است به فکر پورنوگرافی و صحنه های تحریک کننده بیفتیم و اگر احیاناً وسوسه شویم همچون شعله آتش از آن دوری می کنیم. ما دیگر با پورنوگرافی در جنگ نیستیم. فرار از وسوسه مانند پرهیز از اتصال به اینترنت و ... هم لازم نیست. احساس می کنیم که گویی ما را در حالت بی طری قرار داده اند. حالتی مطمئن و مصون. بدون آنکه حتی سوگندی خورده و یا عهده بسته باشیم می بینیم که مشکلمان بر طرف شده است و دیگر وجود خارجی ندارد. در ما نه احساس غره گی خواهد بود و نه ترس. بنا بر تجربه ما تا جاییکه در حفظ شایستگی روحانی خود کوشا باشیم، واکنش های ما به همین ترتیب ادامه خواهند یافت. فراموش نمی کنیم پورنوگرافی دشمنی است آب زیر کاه و ما از آن شفا پیدا نکرده ایم، چیزی که ما پیدا کرده ایم مهلت روزانه ای است که نگه داشتنش بستگی مستقیم به چگونگی نگرهانی ما از حالات روحانی مان دارد.