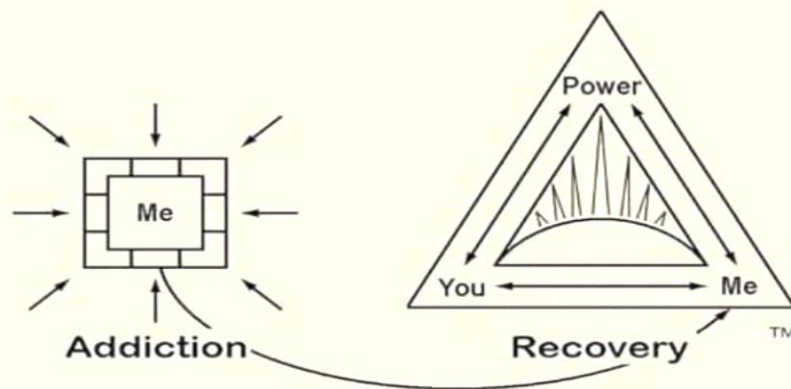


Back to the Basics of Recovery

How to take the Twelve Steps
“quickly and often ”



*using a modern, gender neutral version of the 1940's
Beginners' Meeting format modified for "anyone and
everyone interested in a spiritual way of life."*

Wally P.

بازگشت به اصول بهبودی

بازگشت به اصول بهبودی

نسخه‌ای به‌روز و فراجنسیتی جهت کارکرد سریع و مستمر قدم های 12 گانه، برگرفته از جلسات بهبودی اعضای اولیه AA در دهه ۱۹۴۰، اصلاح شده برای «هر کسی که به شیوه زندگی روحانی علاقه‌مند است».

والی پی

ترجمه و ویراستاری شده در انجمن معتادان پورنوگرافی گمنام

مهرماه 1403

WWW.PAA-IRAN.COM

مقدمه صفحه 6 – 12

فصل اول (قدم 1 و 2 و 3) صفحه 13 – 34

فصل دوم (قدم 4 و 5) صفحه 35 – 57

فصل سوم (قدم 6 و 7 و 8 و 9) صفحه 58 – 80

فصل چهارم (قدم 10 و 11 و 12) صفحه 81 – 98

پیوست ها صفحه 99 – 137

- جزوات مربوط به کارکرد قدم ها در چهار جلسه
- راهنمایی های پیشنهادی
- متون پیشنهادی از کتاب بزرگ
- چهار فعالیت روحانی پایه در دوازده قدم
- فرمت ترازنامه ها و چک لیستهای قدم های 4 تا 9
- پرسش های قدم چهار
- توضیح اصطلاحات
- صدای اعتیاد یا صدای بهبودی
- چهار مسیر هدایت الهی
- نکات پیشنهادی دعا و مراقبه در قدم یازده
- فرمت جلسه راهنمایی قدم یازده
- گام های دوازده گانه

این کتاب به هزاران نفری تقدیم می‌شود که «جلسات پیام رسانی به تازه واردین» را برگزار کرده‌اند و به گردآوری «بازگشت به اصول اولیه» به یکی از مؤثرترین و کارآمدترین روش‌ها برای طی کردن قدم‌های دوازده‌گانه کمک کرده‌اند. همچنین، به صدها هزار نفری تقدیم می‌شود که زندگی‌شان به طور مستقیم و در نتیجه‌ی کارکرد دوازده قدم بر اساس قالب مربوط به اواسط دهه ۴۰ میلادی، تغییر کرده است.

کتاب **بازگشت به اصول اولیه**، از زمان انتشارش در سال ۱۹۹۷ ثابت کرده است که این روش قطعاً و بدون هیچ تردیدی «جواب می‌دهد؛ واقعاً جواب می‌دهد.» در طول سال‌ها، اعضای سایر گروه‌های همیاری و برنامه‌های بهبودی از کتاب **بازگشت به اصول اولیه** برای درمان برخی اعتیادها و اختلالات اجباری استفاده کرده‌اند.

من از کسانی که نشان داده‌اند فرآیند ایجادشده توسط دکتر باب و بسیاری از پیشگامان در اوایل جنبش بهبودی، روشی مناسب در سراسر جهان است، تقدیر می‌کنم. نویسندگان در این کتاب تلاش کرده است برنامه اصلی آنها را به‌نحوی به‌روزرسانی کند که بتوان از آن در مراکز درمانی، مراکز مراقبت‌های پس از ترک اعتیاد، مراکز بازپروری، کمپ‌ها، مراکز اصلاحی و سایر انجمن‌های همیاری مبتنی بر گام‌های دوازده‌گانه استفاده کرد. این قالب برای تمام رفتارهای اعتیادآور و اجباری قابل استفاده است و متون «کتاب بزرگ» (Big Book) نیز فراجنسیتی بوده و مناسب همه جنسیت‌ها می‌باشد.

برای همیشه قدردان هزاران نفری خواهم بود که در این مسیر من را یاری کردند. این افراد شامل کمیته‌های میزبان گام‌های دوازده‌گانه متعدد، افرادی که با بهبودیافتگان مراکز درمانی هماهنگی‌های لازم را انجام دادند، مدیران مراکز بازپروری و کمپ‌های ترک، کارکنان زندان و بازداشتگاه و متخصصان بهداشت روان می‌شوند. بابت حمایت مشتاقانه‌شان از این کارِ نجات‌بخش، عمیقاً قدردان آن‌ها هستم. اکنون که این قالب در طول زمان امتحان خود را پس داده و اثربخشی آن در جامعه‌ی بهبودی اثبات شده است و تفاوت معناداری ایجاد کرده است، در قبال افرادی که قبل از من آمده‌اند و این فرآیند را آغاز کردند، احساس دین و قدرشناسی می‌کنم.

می‌خواهم از کسانی که بازخوردهای مثبتی بر تجربیات دست‌اول‌شان از طی کردن گام‌های دوازده‌گانه در قالب «سریع و مستمر» ارائه دادند، تشکر کنم. شما عزم و اراده‌ای بسیار ستودنی برای «تغییر» از خود نشان داده‌اید. می‌دانم که بسیاری از شما بابت تلاش‌هایتان «فشار زیادی» را متحمل شده‌اید، اما پای حرفتان ایستاده‌اید و به صراحت نشان داده‌اید که کل این مسیر چیزی جز «نجات جان انسان‌ها» نیست. شما راه‌های متعددی را برای کارآمدتر و مؤثرتر کردن این فرایند به من نشان داده‌اید. از سال ۱۹۹۲، که شروع به ایجاد ارایه‌های مستمر و آرشیوگونه کردم، پیشنهادات شما را از صمیم قلب پذیرفته‌ام. پس از آن جلسه اول، فردی بسیار با تجربه جلو آمد و گفت: «ادامه بده، پسر. کارت عالی بود. این نسلی است که با تلویزیون و ماهواره بزرگ شده است. تو این فرآیند را چندرسانه‌ای کرده‌ای و با کلیپ‌های صوتی سی ثانیه‌ای، توانسته‌ای افراد را در این مسیر جلو ببری.»

در 30 اکتبر سال 1988، به عضویت گروه دوازده‌قدم در آمدم. اندکی بعد از ورود به اولین جلسه، مردی که از کم و کیف برنامه‌ی «اصلی» بهبودی به خوبی آگاه بود، مرا طی حدود چهار ساعت از تمامی دوازده قدم آگاه کرد. او به من گفت که «در اوایل، افراد این قدم‌ها را به سرعت و به‌طور مستمر طی می‌کردند.» با این حال، دیری نپایید که متوجه شدم تا اواخر دهه‌ی ۸۰ میلادی، افراد بسیار کمی به این روش قدم‌ها را طی می‌کردند.

کمی بعد از دریافت چیپ یک‌سالگی، راهنمایم مرا کنار کشید و گفت: «والی، از عمر من مدت زیادی باقی نمانده است، اما اگر این یک نکته را به خاطر بسپاری، چه من باشم یا نباشم، لغزش نخواهی کرد. *اگر ندانی از کجا آمده‌ایم، هرگز نخواهی فهمید که این برنامه واقعاً چقدر معجزه‌آمیز است.*» بعدها به درستی این جملات پی بردم. راهنمایم شش هفته بعد درگذشت، و از آن زمان به بعد، که مصادف با جشن یک‌سالگی جلسه مان بود، مشغول مطالعه‌ی تاریخ جنبش دوازده‌قدم بوده‌ام.

ظرف دو هفته، برای شرکت در جلسه‌ی سخنرانی‌ای که در خانه‌ی دکتر باب و آن اسمیت^۱ واقع در آکرون، اوهایو برگزار می‌شد، به آنجا رفتم. در آنجا به صحبت‌های هشت نفر که در دهه‌ی ۴۰ میلادی تحت راهنمایی دکتر باب بودند و قدم‌ها را طی چند ساعت طی کرده بودند، گوش دادم. آن‌ها درباره‌ی سادگی فرآیند بهبودی صحبت کردند و اینکه چگونه هنوز بعد از گذشت چهار تا پنج دهه، با همین سبک برنامه‌ی «اصلی» کار می‌کردند. آن جلسه به نقطه‌ی عطفی در زندگی‌ام تبدیل شد. درست همان‌جا و در همان لحظه، متعهد

شدم که این برنامه‌ی «اصلی» را، به همان نحوی که راهنمایم، افراد راهنمایی شده توسط دکتر باب و بعدها متوجه شدم که بسیاری از اعضای اولیه اجرا می‌کردند، به بقیه منتقل کنم.

در سال ۱۹۹۲، به عنوان آرشیودار منطقه‌ای یا همان نگه‌دارنده‌ی سوابق AA برای ایالت آریزونا انتخاب شدم. در سال اول دوره‌ی دو ساله‌ی خود، تعدادی از «خدمتگزاران مورد اعتماد» با من تماس گرفتند و از من خواستند کتابی درباره‌ی دفاتر مرکزی و گروهی در دهه‌ی ۴۰ بنویسم. در آن زمان، درباره‌ی نقش آن‌ها در موفقیت اولیه‌ی جنبش بهبودی، اطلاعات بسیار کمی وجود داشت.

این مأموریت، دسترسی آزاد به بایگانی‌های متعدد دفاتر مرکزی و گروهی و همچنین بایگانی‌های هازلدن در سنتر سیتی، مینه‌سوتا و بایگانی‌های دفتر خدمات عمومی الکلی‌های گمنام^۲ در نیویورک را برایم فراهم کرد.

پس از دو سال تحقیق فشرده، کتابی درباره‌ی تاریخ دفاتر مرکزی و گروهی منتشر کردم. با بررسی سوابق متوجه شدم که در سراسر آمریکای شمالی، جلسات اعضای اولیه به طور مرتب برگزار می‌شد. در این جلسات، شرکت‌کنندگان طی چهار جلسه‌ی یک‌ساعته، تمامی قدم‌های دوازده‌گانه را طی می‌کردند. این سبک برگزاری جلسه در نرخ بهبودی ۵۰ تا ۷۵ درصدی که در این دوره زمانی به دست آمد، نقش قابل‌توجهی داشت.

یکی از مربیان من در حوزه‌ی بایگانی، که بیش از چهل سال جلسات اعضای اولیه را رهبری کرده بود، به من گفت که تنها راه درک میزان “کارآمدی و اثربخشی” این جلسات این است که خودم آن‌ها را برگزار

GSO^۲

کنم. من هم همین کار را انجام دادم. پس از ارائه‌های متعدد در طول دوره‌ای دو ساله و همچنین مصاحبه با صدها فرد باتجربه که در جلسات اعضای اولیه دهه‌ی ۱۹۴۰ و اوایل دهه‌ی ۱۹۵۰ شرکت داشتند، کتابی با عنوان «بازگشت به اصول اولیه^۳» نوشتم.

بازگشت به این قالب «اصلی» جلسات برای جامعه‌ی بهبودی به نوعی «تحول مهم و مثبت» تبدیل شد. هزاران جلسه در سراسر ایالات متحده، کانادا و کل دنیا برگزار شد. نرخ بهبودی افزایش چشم‌گیری یافت. البته مخالفانی هم وجود داشتند، اما آن‌ها و انتقادهای‌شان به سرعت و در نتیجه‌ی خیل عظیم افرادی که در این جلسات از «نوعی حالت ذهنی و جسمی ظاهراً لاعلاج و نومیدکننده بهبود یافته بودند» از عرصه‌ی توجه کنار رفتند.

از سال ۱۹۹۷، با اتکا به نسخه‌ی اصلاح‌شده‌ای از قالب جلسات اعضای اولیه، کارگاه‌های یک‌روزه‌ای را برگزار کرده‌ام. این رویدادها معمولاً در روز شنبه برگزار می‌شوند. ساعت ۹:۳۰ صبح کارمان را شروع می‌کنیم و تا ۴:۳۰ بعدازظهر همان روز، همه، از جمله خودم، تمامی قدم‌های دوازده‌گانه را پشت سر می‌گذاریم. در طول این سال‌ها، شخصاً بیش از ۱۰۰,۰۰۰ نفر را در طول این فرآیند راهنمایی کرده‌ام. هزاران نفر دیگر رهبری جلسات را بر عهده داشته‌اند و در حال حاضر (۲۰۱۶)، بیش از ۷۰۰,۰۰۰ نفر قدم‌های دوازده‌گانه را «به سرعت و به‌طور مستمر» و با نتایج فوق‌العاده پشت سر گذاشته‌اند.

کاملاً متوجه هستم که این نسخه‌ی «کودکستانی» قدم‌ها است. عمیقاً امیدوارم که هر کسی که در جلسات مبتدیان قدم‌ها را طی می‌کند، آن‌ها را بارها و بارها با عمق و جزئیات بیشتر طی کند و در ماه‌ها و سال‌های آینده بارها و بارها «کتاب بزرگ» را مطالعه کند.

خود من نیز قدم‌ها را بارها و بارها با استفاده از فرمت‌های مختلف «دبیرستانی» و «دانشگاهی» طی کرده‌ام. اما بنا به هر دلیلی، خداوند من و هزاران نفر دیگر را برای ارائه قدم‌ها به شیوه‌ای ساده‌سازی‌شده، انتخاب کرده است.

یکی از مخالفان، زمانی «بازگشت به اصول اولیه» را همانند نسخه‌ی «کتاب رنگ آمیزی کودکان» از بهبودی توصیف کرد. شخصاً بر این باورم که حرفش کاملاً درست است. «بازگشت به اصول اولیه» صرفاً آغاز مسیر بهبودی است. اما، طبق گفته‌ی پیشگامان این عرصه، ما مسیرمان را از دبیرستان یا دانشگاه شروع نمی‌کنیم، بلکه از کودکستان آغاز می‌کنیم.

عنوان یکی از چهار پنفلت آکرون، که در دهه‌ی ۴۰ میلادی و به درخواست دکتر باب نوشته شد، «راهنمایی برای دوازده قدم^۴» است. این پنفلت امروزه هم در دسترس است و بینشی قابل توجه درباره‌ی برنامه‌ی اولیه، به همان شکلی که توسط اعضای اولیه اجرا می‌شد، ارائه می‌دهد:

«فرد تازه‌وارد حتماً باید در اسرع وقت با دوازده قدم آشنا شود. اگر

در ابتدا احساس می‌کنید که قدم‌ها کمی پیچیده به نظر می‌رسند،

می‌توانید آن‌ها را به صورت ساده‌تر به افراد تازه‌وارد معرفی کنید و

بعداً برنامه‌ی کامل را اجرا کنید.»

^۴ A guide to the twelve steps

حدوداً پانزده سال پیش، ارائه در مراکز درمانی، مراکز مراقبت‌های پس از ترک، مراکز بازپروری و کمپ‌ها را آغاز کردم. متوجه شدم بسیاری از افرادی که در این «جلسات» حضور دارند مشکلاتی به جز اعتیاد به الکل دارند. به همین خاطر، «بازگشت به اصول اولیه» را به تدریج به نحوی اصلاح کردم که متناسب با حال همه‌ی افراد باشد. پس از بیش از یک دهه تجربه در کمک به تازه واردان برای گذراندن فرآیند بهبودی در جامعه‌ی درمان، اکنون قالبی را که در تمام این سال‌ها در این مکان‌ها استفاده کرده‌ام، منتشر می‌کنم.

چهار فصل این کتاب مربوط به جلسات مبتدیانی است که امروزه برای «هر کسی که به شیوه زندگی روحانی علاقه‌مند است» ارائه می‌شود. کارگاه‌هایی که با استفاده از این قالب برگزار می‌کنم شامل اسلایدهای پاورپوینت، موسیقی، ناهار، خنده و فرآیندی است که «جواب می‌دهد؛ واقعاً جواب می‌دهد».

گاهی در طول هر رویداد، معمولاً در مقطعی می‌گوییم: «من بهترین جایگاه را در کل سالن دارم. می‌توانم از نزدیک شاهد بهبودی شما باشم.» این تحولی است که بیش از ۱۰۰,۰۰۰ بار شاهدش بوده‌ام.

چند سال پیش مقاله‌ای با عنوان «فرصت طلایی»^۵ نوشتم و در آن گفتم:

در صفحات ۱۳ و ۱۴ «کتاب بزرگ» می‌خوانیم که بیل دبلیو^۶، در حالی که در بیمارستان تاونز^۷ نیویورک تحت سم‌زدایی بود، طی یک روز قدم‌ها را طی کرد، بهبود یافت و دیگر هرگز مشروب ننوشید. در فصلی که عنوان آن «چشم‌اندازی برای شما» است خواهیم دید که دکتر باب پس از چند هفته حضور در برنامه، دچار لغزش شد، چون جبران خسارت‌های قدم نهم را انجام نداده بود. او در یک روز این کار را انجام داد و دیگر هرگز مشروب ننوشید.

^۵ Windows of opportunity

^۶ Bill W

^۷ Towns Hospital

در ادامه‌ی همین فصل متوجه می‌شویم که که آقای بیل د^۸ (الکلی بهبود یافته شماره 3)، در حالی که در بیمارستان شهر آکرون در حال ترک الکل بود، قدم‌ها را طی کرد. او هم دیگر هرگز مشروب ننوشید.

دکتر باب در داستان «او خودش را دست‌کم گرفت» آقای ارل تی^۹ را طی «سه یا چهار ساعت» از قدم‌ها عبور داد. پیشگامان در اوایل کار، این فرآیند را صدها هزار بار و با موفقیت چشم‌گیری اجرا کردند.

می‌دانم که برخی نسبت به ساده بودن قدم‌ها و طی کردن آن‌ها «به‌سرعت و به‌طور مستمر» تردید دارند. زمانی من هم چنین اعتقادی داشتم. در ادامه، دوستی به من گفت که تنها کلماتی که در «کتاب بزرگ» برای توصیف قدم یک تا نه به کار رفته است، عبارتند از «بعدی»، «بلافاصله»، «فوراً» و «ما وقت را تلف نمی‌کنیم».

اخيراً به من گفت که علت عبور دادن سریع افراد تازه‌وارد از قدم‌ها، «فرصت طلایی» است. او «این فرصت» را چنین توضیح می‌دهد:

هنگامی که یک تازه‌وارد، چه از مراکز درمانی، سم‌زدایی یا از خیابان، وارد جامعه‌ی دوازده‌قدم می‌شود، «فرصت طلایی» به وجود می‌آید؛ دوره‌ای که فرد در آن بیشترین ظرفیت «یادگیری» را دارد.

حالا فرد چه مدت در این وضعیت باقی می‌ماند؟ به عبارت دیگر، چقدر طول می‌کشد تا فرد تازه‌وارد متوجه شود درد و رنجی که در دوران بهبودی تجربه می‌کند، از درد و رنجی که «آن بیرون» هنگام مصرف مواد مخدر به یاد می‌آورد، کمتر یا بیشتر است؟ چقدر وقت برای کاهش این درد در اختیار داریم؟

Bill D ^۸

Earl T ^۹

یک سال وقت داریم؟ به هیچ عنوان! یک ماه فرصت داریم؟ گاهی بله، گاهی نه. یک هفته فرصت داریم؟ برای بسیاری بله، شاید کمی هم زیاد باشد. اگر فقط امروز را در اختیار داشته باشیم چه می‌شود؟ اگر فرض کنیم فرد تازه‌وارد فردا لغزش کند (که در بسیاری از موارد همین اتفاق هم می‌افتد) چه؟ چرا او را امروز از قدم‌ها عبور ندهیم تا از لغزش فردا جلوگیری کنیم؟

«بازگشت به اصول اولیه بهبودی» پیامی امیدوارکننده برای کسانی است که در پشت سر گذاشتند فرایند بهبودی با چالش مواجه بوده‌اند، چه به این خاطر که این فرآیند هرگز برایشان به خوبی توضیح داده نشده است، و چه به این خاطر که به شیوه‌ای آنقدر پیچیده ارائه شده که آن‌ها از «پاک شدن و ترک» ناامید شده‌اند.

کتاب حاضر این وضعیت را به‌طور کامل تغییر خواهد داد. ما می‌گوییم برای بهبودی شما «راه‌حلی وجود دارد» که ساده و سراسر است. از پیشگامان دوازده‌قدم تشکر می‌کنم که این روش را به من آموختند تا بتوانم آن را به شما «منتقل کنم».

❖ جلسه اول – مرور کلی و قدم‌های ۱، ۲ و ۳

به اولین جلسه از چهار جلسه‌ی «بازگشت به اصول اولیه‌ی بهبودی»، که زندگی‌تان را تغییر خواهد داد، خوش آمدید! در طول این جلسات، شما را در طول فرآیند دوازده قدم که در «کتاب بزرگ» آمده است، راهنمایی خواهیم کرد و شما از «نوعی حالت ذهنی و جسمی به‌ظاهر لاعلاج و ناامیدکننده» بهبود خواهید یافت.

ما راهی برای خروج از این وضعیت پیدا کرده‌ایم؛ علاجی برای بیماری‌های خطرناکِ رفتارهای اعتیادآور و اجباری. در این جلسه راه‌حل‌مان را با شما به اشتراک می‌گذاریم: نوعی «برنامه‌ی اقدام» مبتنی بر روحانیت که شیوه‌ی جدیدی از زندگی، فراتر از غیر محتمل‌ترین رویاهایتان، را پیش روی شما قرار می‌دهد.

نام‌های ما و است و ما راهنمایان شما برای این جلسه خواهیم بود. در این جلسه، سه قدم اول را برمی‌داریم.

دستورالعمل‌های برداشتن قدم‌ها در «کتاب بزرگ»/ *انجمن الکلی‌های گمنام* موجود است. اگرچه این کتاب عمدتاً به اعتیاد به الکل می‌پردازد، اما می‌توان آن را در مورد هر رفتار اعتیادآور یا اجباری به کار برد.

«کتاب بزرگ» اولین بار در آوریل ۱۹۳۹ منتشر شد. این کتاب توسط چند نفر از ۱۰۰ نفر اولی که از اعتیاد به الکل بهبود یافتند، نوشته شد. از آن زمان به بعد، افراد در سراسر جهان از «کتاب بزرگ» به عنوان منبع اصلی برای بهبودی از اختلال‌های مختلف استفاده کرده‌اند. برای این جلسات، ما عبارات «کتاب بزرگ» را

به نحوی تغییر داده‌ایم تا از نظر جنسیت خنثی باشند و بتوان آن‌ها را برای تمام اختلالات اعتیادی و اجباری به کار گرفت.

برای اینکه بتوانیم هر جلسه را طی یک ساعت به پایان برسانیم و همچنان زمانی برای پاسخ به سؤالات در اختیار داشته باشیم، از شما می‌خواهیم هر مطلبی را که متوجه نمی‌شوید یا احساس می‌کنید نیاز به توضیح بیشتری دارد یادداشت کنید و آن را تا پایان جلسه نگه دارید. در آن زمان، به سؤالات پاسخ خواهیم داد.

برای اینکه بتوانیم بر رفتارهای اعتیادآور و اجباری مان غلبه کنیم، هر یک از ما به یک شریک بهبودی نیاز داریم؛ کسی که مایل است در فرآیند بهبودی راهنمایی‌مان کند. این برنامه با تاکید بر «ما» است. هیچ‌کس قدم‌ها را به تنهایی طی نمی‌کند.

ما با هم در جلسات شرکت می‌کنیم،

با هم بخش‌های مرتبط «کتاب بزرگ» را می‌خوانیم،

با هم دوازده قدم را برمی‌داریم و

با هم بهبود می‌یابیم.

برای اینکه همه‌ی افراد بهتر متوجه شوند که چه انتظاری از آن‌ها می‌رود، برخی از دستورالعمل‌های مربوط به نحوه‌ی ایفای نقش شریک بهبودی را توضیح خواهیم داد:

برای فردی که نقش شریک بهبودی را خواهد داشت:

الف. وظیفه‌ی اصلی شما این است که برای برداشتن دوازده قدم و تشویق و روحیه دادن به شریک خود، در هر چهار جلسه شرکت کنید. شرایط تبدیل شدن به شریک عبارتند از:

۱. فعال بودن در کارکرد دوازده قدم بهبودی خودتان،

۲. تمایل به گوش دادن به حرف‌های شریک‌تان، و

۳. محرمانه نگه داشتن کامل همه‌ی مواردی که شریک‌تان با شما در میان می‌گذارد.

ب. ما با خواندن بخش‌های مرتبط از «کتاب بزرگ» برای شما، شما را در طول دوازده قدم راهنمایی خواهیم کرد. اگر دستورالعمل‌های ارائه‌شده توسط نویسندگان «کتاب بزرگ» را دنبال کنید، شما هم «تغییر شخصیت کافی برای رسیدن به بهبودی (در خودتان)» را تجربه خواهید کرد.

۱۵

ج. قدم چهارم شامل فهرستی ساده از دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) است که آن را در طول جلسه دوم پر می‌کنید. اگر معتقدید شریک شما شرایط یک «دوست قابل اعتماد و فهیم» را دارد، لطفاً مواردی که در فهرست‌تان نوشته‌اید را با او در میان بگذارید. اگر فهرست شما حاوی موارد خاصی است که احساس می‌کنید باید در مورد آن با شخص ثالثی مانند یک روحانی، وکیل، روانشناس یا مشاور صحبت کنید، این موضوع را برای شریک‌تان توضیح دهید. در مورد زمان، مکان و فردی که می‌خواهید آن بخش‌های فهرست خود را با او به اشتراک بگذارید، به شریک‌تان تعهد بدهید.

د. بین جلسات سوم و چهارم، راهنمایی‌ها و الهامات قدم یازدهم خود را با شریک‌تان در میان بگذارید تا او بتواند از نقش و تاثیر عبادت دوطرفه در زندگی‌تان آگاه شود.

پیش از آنکه بتوانیم شروع کنیم، باید مطمئن شویم که هر فرد یک شریک دارد. ابتدا، از خانم‌ها می‌خواهیم که بایستند؛ همه‌ی آن‌هایی که برای طی کردن دوازده قدم یا راهنمایی دیگران برای پیمودن این قدم‌ها به اینجا آمده‌اند.

(از خانم‌ها بخواهید که بایستند.)

حالا، اگر شریک شما هم‌اکنون با شما در این اتاق است، از هر دوی شما می‌خواهیم که بنشینید.

(پس از آنکه شریک‌ها نشستند،)

برای آن‌هایی که هنوز ایستاده‌اند، می‌خواهیم کسی را انتخاب کنید. بعد از اینکه فرد دیگری را انتخاب کردید، از هر دوی شما می‌خواهیم که بنشینید.

(اگر یک خانم ایستاده باقی ماند،)

آیا خانمی وجود دارد که مایل باشد با دو نفر دیگر کار کند؟ اگر چنین است، لطفاً بایستید تا این فرد بتواند شما را ببیند. متشکرم. بلافاصله پس از این جلسه فرصتی برای ملاقات با شرکای خود خواهیم داشت. حالا که همه‌ی خانم‌ها شریک دارند، بیایید همین فرایند را برای آقایان انجام دهیم. لطفاً آقایان بایستید؛ همه‌ی آقایانی که اینجا هستند آمده‌اند تا قدم‌ها را طی کنند یا به دیگران در طی کردن قدم‌ها کمک کنند.

(از آقایان بخواهید که بایستند.)

حالا، اگر شریک شما همین الان در اتاق با شما است، از هر دوی شما می‌خواهیم که بنشینید. (بعد از اینکه شریک‌ها نشستند،)

آن‌هایی که هنوز ایستاده‌اید، از شما می‌خواهیم کسی را انتخاب کنید. بعد از اینکه فرد دیگری را به عنوان شریک انتخاب کردید، از هر دوی شما می‌خواهیم که بنشینید. (اگر یک مرد ایستاده باقی ماند،)

آیا اینجا مردی وجود دارد که مایل باشد با دو نفر دیگر کار کند؟ اگر چنین است، لطفاً بایستید تا این فرد بتواند شما را ببیند. متشکرم. لطفاً بنشینید.

حالا که همه یک شریک بهبودی دارند، می‌توانیم شروع کنیم. بیایید با اولین پاراگراف از بخش مقدمه‌ی «کتاب بزرگ» شروع کنیم، که در صفحه‌ی ۱۳ آن که با اعداد رومی (xiii) شماره‌گذاری شده است، قرار دارد. در این پاراگراف نوشته شده است:

«ما ... بیش از یک (میلیون) مرد (و زنی) هستیم که از یک حالت ذهنی و جسمی به ظاهر لاعلاج و ناامیدکننده بهبود یافته‌ایم. هدف اصلی این کتاب این است که نشان دهد (ما) دقیقاً چگونه بهبود یافته‌ایم»

«...»

(صفحه‌ی xiii، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۵، ویرایش شده)

۱۷

بنابراین، نویسندگان «کتاب بزرگ» در همان ابتدای کار به ما می‌گویند که هدف این کتاب نشان دادن نحوه‌ی بهبودی از رفتارهای اعتیادآور یا اجباری مان است. این خودش به نوعی یک بیانیه متحول‌کننده است، زیرا قبل از نوشته شدن «کتاب بزرگ»، امید چندانی برای ما وجود نداشت. اکنون، هر کسی که بخواهد دستورالعمل‌های ارائه‌شده توسط آن‌ها را دنبال کند، می‌تواند بر مشکلات خود غلبه کند.

این پیام امیدوارکننده دوباره در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۱۷ بیان شده است:

«حقیقت بزرگ برای هر یک از ما این است که راه‌حلی مشترک پیدا کرده‌ایم. راهی برای رهایی در اختیار داریم که می‌توانیم کاملاً بر سر آن توافق کنیم و بر اساس آن درفرآیند بهبودی شرکت کنیم. این همان خبر بسیار بزرگ و خوشی است که این کتاب برای آن‌هایی که خواهان خلاصی از رنج خود هستند به ارمغان می‌آورد.» (صفحه‌ی ۱۷، پاراگراف ۳، خطوط ۱-۵، ویرایش شده)

نویسندگان در پاراگراف اول صفحه‌ی ۴۴ آنچه برای بهبودی لازم است را به ما یادآور می‌شوند. از خط چهارم به بعد، چنین می‌نویسند:

«... اگر شما حقیقتاً تمایل به ترک رفتارهای مخرب خود دارید، اما نمی‌توانید و یا اگر کنترلی در مورد آن رفتارها ندارید، به احتمال زیاد همانند ما هستید، در این صورت احتمالاً فقط یک تجربه روحانی است که می‌تواند شما را از رنج این بیماری خلاص کند.» (صفحه‌ی ۴۴، پاراگراف ۱، خطوط ۴-۹، ویرایش‌شده)

برای اینکه مطمئن شویم همه‌ی افراد آنچه را که به تازگی خواندیم، متوجه شده‌اند، جمله‌ی آخر را دوباره می‌خوانیم:

«اگر چنین باشد، احتمالاً فقط یک تجربه روحانی است که می‌تواند شما را از رنج این بیماری خلاص کند...»

اکنون می‌دانیم که برای بهبودی باید چه کاری انجام دهیم. باید نوعی تغییر در ادراکمان یا در واقع نوعی تحول روحانی، را تجربه کنیم. بیایید ببینیم در مورد این تحول روحانی چه چیزی می‌توانیم بیاموزیم. نویسندگان «کتاب بزرگ» در اولین پاراگراف صفحه‌ی ۴۵ چنین می‌نویسند:

«کمبود قدرت مشکل غیر قابل حل ما بود، بنابراین می‌بایست منبع قدرتی پیدا می‌کردیم که به کمک آن زندگی کنیم و طبیعتاً این نیرو می‌بایست نیرویی برتر از نیروی خود ما باشد، اما کجا و چگونه می‌توانستیم یک چنین قدرتی را پیدا کنیم؟

خب، این کتاب دقیقاً به همین موضوع می‌پردازد. هدف اصلی آن کمک به شما برای پیدا کردن قدرتی بزرگتر از خودتان است (که) مشکل‌تان را حل خواهد کرد...» (صفحه‌ی ۴۵، پاراگراف ۱، خطوط ۱-۴؛ پاراگراف ۲، خطوط ۱-۳، ویرایش‌شده)

برنامه دوازده قدم نوعی برنامه‌ی مذهبی نیست. ما آزادیم این قدرت را با هر اسمی که دوست داریم صدا بزنیم، به شرطی که «قدرتی بزرگتر از خودمان» باشد. نویسندگان «کتاب بزرگ» از نام‌های مختلفی از جمله «هوش خلاق»، «کائنات»، «روح جهان هستی»، «خالق»، و «واقعیت بزرگ» و... برای اشاره به این قدرت استفاده می‌کنند. آن‌ها گاهی اوقات این قدرت را «خدا» می‌نامند، اما از کلمه‌ی خدا صرفاً به خاطر راحتی کار استفاده می‌کنند و هیچ‌گونه منظوری مذهبی برای استفاده از این واژه ندارند. لطفاً برای این قدرت از هر اسمی که به آن اعتقاد دارید یا با آن راحت هستید، استفاده کنید.

پس برای بهبودی باید یک «قدرت بزرگتر از خودمان» پیدا کنیم. اما این قدرت را کجا می‌توانیم پیدا کنیم؟ نویسندگان در پاراگراف دوم و سوم صفحه‌ی ۵۵ به این سوال پاسخ می‌دهند:

«... (در) اعماق وجود هر مرد، زن و کودک، (منبع دانش و قدرت بی‌پایان) وجود دارد. این منبع ممکن است به خاطر مصائب، غرور، یا پرستش چیزهای دیگر مبهم و تاریک شده باشد، اما به شکلی در آنجا وجود دارد...»

«...با آنکه این قدرت همیشه حی و حاضر است، اما گاه لازم است بی‌باکانه به جستجویش برخیزیم. وجود او همانقدر حقیقت دارد که وجود خود ما دارد و ما این واقعیت با شکوه را در عمق وجود خود پیدا کردیم، در نهایت معلوم شد که فقط در اعماق وجود می‌توان او را یافت، برای ما که این گونه بود.

و آن‌ها در خطوط سوم و چهارم پاراگراف چهارم صفحه‌ی ۵۵، سفر روحانی بهبودی را در چند کلمه خلاصه می‌کنند: «...با جدیت در درون خود جستجو کن...»

۲۰

این‌ها مفاهیمی مهم و برای برخی از ما متحول‌کننده هستند. اجازه دهید آن‌ها را برای شما خلاصه کنیم. نخست، نویسندگان «کتاب بزرگ» اعلام می‌کنند که راهی برای رهایی ما از بند رفتارهای اعتیادآور یا اجباری پیدا کرده‌اند. سپس، این راه‌حل را به عنوان «قدرتی بزرگتر از خودمان» توصیف می‌کنند. در ادامه، به ما می‌گویند این قدرت را کجا پیدا کنیم؛ درست در درون هر یک از ما.

حالا می‌دانیم این قدرت را باید کجا پیدا کنیم. بخش اعظم ادامه‌ی «کتاب بزرگ» به نحوه‌ی یافتن این قدرت اختصاص دارد.

اساساً، با برداشتن دوازده قدم، توانمند می‌شویم. این قدم‌ها در «کتاب بزرگ» به طور مفصل شرح داده شده است.

ما فهرستی از دوازده قدم را به همراه شماره صفحاتی که هر قدم در آن مطرح شده است در اختیار شما قرار داده‌ایم. همچنین، متن خاصی را در هر قدم گنجانده‌ایم، که شامل دستورالعمل‌های نحوه‌ی برداشتن آن قدم است.

(از همه بخواهید که جزوه‌ای با عنوان «پیشنهادهایی برای برداشتن دوازده قدم از کتاب بزرگ» را مطالعه کنند.)

بیایید با قدم اول شروع کنیم. این قدم به شرح زیر است:

➤ ما اقرار کردیم که در مقابل (مشکلمان) قدرتی نداشتیم؛ که زندگی مان غیرقابل اداره

شده بود.

۲۱

برای رسیدن به بهبودی، باید تسلیم شویم. نویسندگان «کتاب بزرگ»، ۵۱ صفحه از کتاب را به اولین بخش از فرآیند تسلیم اختصاص داده اند؛ پذیرش این موضوع که مشکلی داریم.

در اولین فصل از «کتاب بزرگ» با عنوان «داستان بیل^{۱۰}»، آقای بیل دبلیو نحوه ی تسلیم شدن خودش را شرح می دهد. او همچنین نحوه ی برداشتن بقیه ی قدم ها و رسیدن به بهبودی را بیان کرده است. بیل در هفت صفحه ی اول داستان خود، ماهیت پیش رونده ی بیماری اش را توصیف می کند. او در دهه ی ۲۰ میلادی، یک تحلیل گر سهام موفق در وال استریت بود. اما پس از تنها چند سال، همه چیز را از دست داد.

بیل در اولین پاراگراف صفحه ی ۸، لحظه ای با واقعیت مواجه می شود. او متوجه می شود که در برابر الکل هیچ قدرتی ندارد. او شکست خورده و مغلوب شده است:

«هیچ کلامی نمی تواند احساس تنهایی و نومیدی مرا در آن گرداب تلخ افسوس بیان کند، شن های روان دور و برم را احاطه کرده بود و من حریف را در مقابل خود می دیدم، الکل ارباب من بود و من پایمال شده بودم»

اما بیل نمی‌تواند تنها با این اعتراف، مصرف الکل را متوقف کند. در اواخر نوامبر ۱۹۳۴، دوست قدیمی دبیرستانش، اِبی تی^{۱۱}، به ملاقات بیل می‌رود. بیل مست است. اِبی چند ماه است که مصرف الکل را ترک کرده است. وقتی بیل از او می‌پرسد که چگونه الکل را کنار گذاشته است، اِبی به بیل می‌گوید که صرفاً چند قدم ساده برداشته است. بیل شوکه می‌شود اما اجازه می‌دهد اِبی به صحبتش ادامه دهد، چون به زعم خودش: «بگذار یاوه سرایی کن! مطمئناً مشروب من بیشتر از موعظه او دوام خواهد آورد»

بیل مدت کوتاهی پس از ملاقات با اِبی به بیمارستان تاونز مراجعه می‌کند. در آنجا، تحت نظر دکتر سیلکوورث^{۱۲}، بیل برای چهارمین بار به طور فیزیکی از الکل سم‌زدایی می‌شود. بیل هنگام حضور در بیمارستان، گام‌هایی معادل با همان دوازده قدمی را که امروز می‌شناسیم، برمی‌دارد. او همراه با اِبی، به عنوان شریک بهبودی خود، مراحل را در یک یا دو روز تکمیل می‌کند. نه طی یک یا دو ماه، و نه طی یک یا دو سال، بلکه در یک یا دو روز. بیل مسیر بهبودی خود را چنین توصیف می‌کند. در پاراگراف سوم صفحه ۱۳، بیل به طور کامل تسلیم می‌شود:

«در آنجا خود را به خدایی که درک می‌کردم سپردم. از او خواستم با من آن کند می‌خواهد و خود را بدون قید و شرط در دست مراقبت و راهنمایی او قرار دادم. برای اولین بار اقرار کردم که به خودی خود هیچم و بدون او گمشده‌ای بیش نیستم»

(ص ۱۳، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۳، ویرایش شده)

Ebby T^{۱۱}

Silkworth^{۱۲}

بیل بلافاصله پس از آنکه تسلیم می‌شود، نقص‌ها و کمبودهایش را با اِبی در میان می‌گذارد. بیل از خط دوم پاراگراف دوم صفحه ۱۳ چنین می‌نویسد:

۲۳

«... به‌شکلی کاملاً صادقانه و بدون سانسور با (کاستی‌هایم) روبرو شدم و مایل شدم تا دوست تازه‌یافته‌ام گناهانم را بشوید و از ریشه بزدايد»

«دوست دوران مدرسه‌ام به دیدنم آمد و من مشکلات و کاستی‌هایم را به‌طور کامل با او در میان گذاشتم»
(ص ۱۳، پاراگراف ۲، خطوط ۵ تا ۷؛ پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۲، ویرایش‌شده)

بیل و اِبی با هم مواعی را که جلوی دسترسی بیل به قدرتی فراتر از قدرت انسان را می‌گرفت شناسایی کردند؛ همان قدرتی که مشکل او را حل می‌کرد. سپس، بیل با شروع از خط دوم پاراگراف سوم صفحه ۱۳، از طریق **جبران خسارت** یاد می‌گیرد که چگونه مواع را برطرف کند:

«... فهرستی از افرادی که به آن‌ها آسیب زده بودم یا نسبت به آن‌ها احساس رنجش داشتم تهیه کردم. تمایل کامل خودم را برای رفتن به سراغ این افراد و اعتراف به اشتباهاتم ابراز کردم. هرگز نباید از آن‌ها انتقاد و عیب جویی می‌کردم. می‌خواستم تا جایی که در توان دارم تمام این خطاها را اصلاح کنم.»
(ص ۱۳، پاراگراف ۳، خطوط ۲ تا ۷)

در پاراگراف چهارم صفحه ۱۳، شاهد آن هستیم که بیل ساکت می‌شود، به «ندای روح» گوش می‌دهد و راهنمایی‌های آن را دنبال می‌کند. این اعمال برای برقراری رابطه‌ای دوسویه با «آنکه همه‌ی قدرت‌ها را دارد» ضروری هستند:

«باید تفکرم را با آگاهی و بصیرت جدید و الهی درونم می‌آزمودم. بدین ترتیب، عقل سلیم (منطق عادی) به چیزی فراتر (منطق غیر عادی) تبدیل می‌شد. می‌بایستی در مواقع شک و تردید ساکت و آرام بنشینم و فقط تقاضای راهنمایی و قدرت رو به رو شدن با مشکلاتم را بنمایم و آن را فقط بدان گونه که او برایم مقرر می‌کند به انجام برسانم....»

(صفحه‌ی ۱۳، پاراگراف ۴، خطوط ۱ تا ۵، ویرایش شده)

۲۴

بیل در ادامه نوعی «بیداری روحانی» را تجربه می‌کند. او در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۱۴، بیداری روحانی خود را چنین توصیف می‌کند:

«این‌ها تغییراتی تحول‌آفرین و بنیادین بودند، اما لحظه‌ای که آن‌ها را کاملاً پذیرفتم، تأثیرشان برق‌آسا بود. نوعی احساس پیروزی وجود داشت، و پس از آن چنان «آرامش و صفایی» که قبلاً هرگز تجربه نکرده بودم. حس اعتماد محض در من بود، گویی اوج گرفته بودم. احساس سبکی می‌کردم، گویا بادهای پاک و پر عظمت ارتفاعات کوهستانی مرا درنور دیده بود. (خدا) بر اکثر (مردم) حلولی تدریجی دارد، اما تأثیر (خدا) بر من ناگهانی و عمیق بود.» (صفحه‌ی ۱۴، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۸، ویرایش شده)

بیل به‌طور مستقیم با «روح جهان هستی» ارتباط برقرار کرد و بر مشکل خود غلبه کرد. در این ۵۱ صفحه از «کتاب بزرگ»، مطالب دیگری هم وجود دارد که نشانه‌های جسمی و ذهنی ما و اینکه چگونه زندگی‌مان در نتیجه‌ی رفتارهای مخرب خودمان غیرقابل کنترل شده است را بیشتر توضیح می‌دهد. ما فقط برخی از بخش‌های مهم‌تر را بیان کرده‌ایم. با این حال، امیدواریم آنقدر به شما نشان داده باشیم که برای ادامه مسیر کافی باشد.

اکنون، زمان آن فرا رسیده که سفرمان به سوی بیداری روحانی که زندگی‌مان را تغییر خواهد داد، آغاز کنیم. بیایید ببینیم چه کسی برای برداشتن اولین قدم آماده است؟ همان‌طور که گفتیم، قدم اول به شرح زیر است:

«ما اقرار کردیم که مشکلی داشتیم؛ اینکه زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.»

۲۵

نویسندگان «کتاب بزرگ» به ما می‌گویند که دقیقاً چه کاری باید انجام دهیم. آن‌ها در پاراگراف دوم صفحه ۳۰ می‌نویسند:

«فهمیدیم که باید در پیشگاه عمیق‌ترین و حقیقی‌ترین بعد وجودمان اقرار کنیم که (مشکلی داریم) و مشکل‌مان را با تمام وجود بپذیریم. این اولین قدم برای بهبودی است. این توهم که ما هم مثل آدم‌های دیگر هستیم، یا ممکن است بشویم، باید در هم شکسته شود.»

(صفحه‌ی ۳۰، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۴، ویرایش شده)

شاید تنها مشکل‌تان این است که زندگی‌تان کمی از کنترل خارج شده است. در این صورت، می‌توانید اولین قدم را بر اساس این عدم کنترل بردارید. در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۵۲، خط سوم به بعد، با برخی از ویژگی‌های عدم کنترل آشنا می‌شویم:

«... در روابط شخصی‌مان مشکل داشتیم، نمی‌توانستیم جریان‌ات عاطفی و احساسی خودمان را کنترل کنیم، قابلیت امرار معاش از ما سلب شده بود، از بدبختی و افسردگی رنج می‌بردیم، احساس بیهودگی می‌کردیم، ترس تمام وجودمان را فراگرفته بود، غمگین بودیم و به نظر نمی‌رسید که بتوانیم واقعاً به درد کسی بخوریم...»

(صفحه‌ی ۵۲، پاراگراف ۲، خطوط ۳ تا ۸، ویرایش شده)

ما این جملات را به سوال تبدیل کرده‌ایم. اگر پاسخ شما به هر کدام از آن‌ها «بله» است، لطفاً دست‌تان را بلند کنید. اگر مدتی است که بهبود یافته‌اید، لطفاً به زمانی فکر کنید که برای اولین بار عضو انجمن دوازده قدمی شدید؛ فرقی نمی‌کند که این زمان یک ماه، یک سال، یک دهه یا حتی چند دهه پیش باشد. بسیار خوب، بیایید شروع کنیم.

(سوالات را پرسید.)

۱. آیا در روابط شخصی خود دچار مشکل هستید؟ (بخواهید که دست‌ها را بالا ببرند)
۲. آیا در کنترل جریانات عاطفی و احساسی خود مشکل دارید؟ (مجدد، بخواهید که دست‌ها را بالا ببرند)
۳. آیا از بدبختی (عدم قابلیت امرار معاش) و افسردگی رنج می‌برید؟ (کسی هست؟)
۴. آیا احساس بی‌هودگی می‌کنید؟ (خب، دست‌ها را بالا ببرید)
۵. آیا پر از ترس هستید؟
۶. آیا غمگین هستید؟
۷. آیا چنین به نظر می‌رسد که واقعاً نمی‌توانید به درد دیگران بخورید؟

بر اساس گفته‌های نویسندگان «کتاب بزرگ»، کسانی که در پاسخ به هر یک از این سوالات دست خود را بلند کردند، برای برداشتن قدم اول آماده‌اند.

اکنون بیایید همگی با هم به سوال قدم اول پاسخ دهیم. تنها چیزی که نیاز است پاسخ «بله» یا «خیر» است. این سوال قدم اول است:

«آیا با تمام وجودتان (در عمق وجودتان) اقرار می‌کنید که مشکلی دارید؟»

(یا هنوز در این توهم هستید که ما هم مثل آدم‌های دیگر هستیم، یا ممکن است بشویم)

و پاسخ شما چیست؟

(اجازه دهید همه به سوال قدم اول پاسخ دهند.)

متشکرم. بر اساس گفته‌های نویسندگان «کتاب بزرگ»، کسانی که به این سوال پاسخ «بله» دادند، قدم اول را برداشته‌اند.

حالا بیایید به سراغ قدم دوم برویم:

➤ «به این باور رسیدیم که قدرتی برتر از ما می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.»

حالا که پذیرفته‌ایم که مشکلی داریم، بیایید ببینیم برای غلبه بر این مشکل چه کاری باید انجام دهیم. بر اساس گفته‌های نویسندگان «کتاب بزرگ»، ما باید به «قلمروی روح» و «منبع قدرتی بسیار بزرگ‌تر از خودمان»، که ما را از بند رفتارهای خودویرانگرمان آزاد می‌کند، دسترسی پیدا کنیم.

۲۸

در وسط صفحه‌ی ۴۶، نویسندگان از ما می‌خواهند هرگونه بی‌احترامی به اصول روحانی و تعصب نسبت به آن‌ها را کنار بگذاریم و مفهوم خودمان از قدرتی بزرگ‌تر از قدرت انسان را در ذهن داشته باشیم؛ قدرتی که در درون هر یک از ما وجود دارد. اگر چنین کاری انجام دهیم، در وضعیت ذهنی بسیار بهتری برای درک راه‌حل روحانی‌ای که نویسندگان «کتاب بزرگ» درباره‌ی آن صحبت می‌کنند، قرار خواهیم گرفت. آن‌ها از خط سوم در پاراگراف اول چنین می‌نویسند:

«ما دریافتیم، به مجرد اینکه بتوانیم پیش داوری‌ها و تعصب را کنار بگذاریم و میزانی تمایل به اعتقاد به یک قدرت برتر از خودمان را نشان دهیم، شروع به گرفتن نتایج می‌کنیم، حتی اگر فهم و تشریح کامل این قدرت برتر برای هیچ یک از ما میسر نباشد...»

(صفحه‌ی ۴۶، پاراگراف ۱، خطوط ۳ تا ۸)

در مجموع، نویسندگان «کتاب بزرگ» به ما می‌گویند که امکان درک کامل «قدرت خدا» وجود ندارد. باید دست از تلاش برای درک این قدرت با ذهن‌مان برداریم و شروع به پذیرش آن با قلب‌مان کنیم. در پاراگراف اول صفحه‌ی ۴۷، آن‌ها مفهوم «درک شما از خدا» را توضیح می‌دهند:

«بنابراین، وقتی از خدا با شما سخن می‌گوییم، منظورمان برداشت شخصی شما از خداست. این موضوع در مورد سایر اصطلاحات روحانی‌ای که در این کتاب وجود دارد نیز صدق می‌کند. اجازه ندهید هیچ یک از پیش‌داوری‌هایی که نسبت به اصطلاحات روحانی دارید، شما را از پرسیدن صادقانه‌ی معنای این اصطلاحات برای خودتان بازدارد. در ابتدا، این تمام آن چیزی بود که برای شروع رشد روحانی و برقراری اولین رابطه‌ی آگاهانه‌مان با خدا و در واقع درک و برداشت‌مان از خدا، نیاز داشتیم... (اگر) می‌خواستیم رشد کنیم، باید از جایی شروع می‌کردیم. پس از برداشت خودمان، هر چقدر هم که محدود بود، استفاده کردیم.»

(صفحه‌ی ۴۷، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۹، ۱۱ تا ۱۳، ویرایش‌شده)

بار دیگر، باید تصمیم بگیریم. باید تصمیم بگیریم که آیا به «کسی که تمام قدرت‌ها از آن اوست»، «آگاهی خداگونه‌ی درون‌مان»، اعتقاد داریم یا نه. نویسندگان «کتاب بزرگ» در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۵۳ می‌نویسند:

«وقتی در اثر بحرانی خودساخته که نمی‌توانستیم آن را به تعویق بیندازیم یا از آن فرار کنیم، درهم شکستیم، مجبور شدیم شجاعانه و بدون ترس با این موضوع روبرو شویم که یا خدا همه چیز است یا خدا هیچ چیز نیست». خدا یا هست، یا نیست. انتخاب ما چه بود؟»

(صفحه‌ی ۵۳، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۵، ویرایش‌شده)

خب، وقت انتخاب است. آیا مایلیم قبول کنیم یا حداقل این احتمال را در نظر بگیریم که «قدرتی فراتر از خودمان» وجود دارد؟ اگر چنین است، برای برداشتن قدم دوم آماده‌ایم. در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۴۷، رهنمودهای مربوطه را پیدا می‌کنیم:

« لازم بود سوالی کوتاه از خودمان بپرسیم: «آیا اکنون باور دارم، یا حتی مایلم باور کنم، که قدرتی فراتر از خودم وجود دارد؟» به محض اینکه (کسی می‌گوید) که واقعاً (باور دارد) یا (مایل است) چنین باوری داشته باشد، قاطعانه به (او) اطمینان می‌دهیم که در مسیر درست قرار گرفته است. بارها و بارها برای ما ثابت شده است که می‌توان بر روی این سنگ بنای ساده، ساختار روحانی فوق‌العاده مؤثری بنا کرد.»

(صفحه‌ی ۴۷، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۸، ویرایش شده)

۳۰

حالا ببینیم چه کسی برای ادامه آماده است؟ از شما می‌خواهیم که همه با هم به سوال قدم دوم با یک «بله» یا «خیر» پاسخ دهید. به این سوال:

«آیا اکنون باور دارید، یا حتی مایلید باور کنید، که قدرتی فراتر از خودتان وجود دارد؟»

و، پاسخ شما؟

(اجازه دهید همه به سوال قدم دوم پاسخ دهند)

متشکرم. به عقیده‌ی نویسندگان «کتاب بزرگ»، کسانی که به این سوال «بله» پاسخ دادند، قدم دوم را برداشته‌اند.

اکنون بیایید قدم سوم را بررسی کنیم که به شرح زیر است:

➤ «ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می

کردیم (درک شخصی خودمان از خداوند)، بسپاریم.»

۳۱

گرچه ممکن است باور داشته باشیم که «قدرت خدا» پاسخ مشکلات ماست، اما این لزوماً معنای تمایل ما برای اجرای این راه حل نیست. برای رسیدن به بهبودی، باید تصمیم بگیریم این قدرت را در زندگی مان به کار بگیریم.

نویسندگان «کتاب بزرگ» در صفحات ۶۲ و ۶۳ به ما نشان می دهند که چگونه خدا محور شویم. اما در ابتدا به ما می گویند که خودمحوری چگونه مانع از رسیدن ما به راه حل روحانی برای مشکلات مان می شود. نویسندگان در پاراگراف اول صفحه ۶۲ عنوان می کنند که این خودخواهی و خودمحوری ماست که ما را به دردسر می اندازد. ما باید مسئولیت این منفعت طلبی شخصی و خودشیفتگی افراطی را بر عهده بگیریم و از خدا بخواهیم این نواقص را از زندگی مان حذف کند:

«خودخواهی؛ خودمحوری! به نظر ما این ریشه ی تمام مشکلات مان است. ما تحت تاثیر صدها نوع ترس، خودپرستی، توهم راجع به خود و دلسوزی به حال خود، پای را بر حق هموعانمان می گذاشتیم و در اموری که به ما ربطی نداشت دخالت می کردیم و آن ها نیز در مقابل تلافی می کردند. گاه به نظر می رسد دیگران بدون هرگونه قصد بدی آزارمان داده اند، اما همواره در می یابیم تصمیماتی که گهگاه در گذشته صرفاً بر اساس خودخواهی گرفته ایم، بعد ها ما را در موقعیتی قرار داد که مورد اذیت و آزار واقع شدیم.

به عقیده ما تمام گرفتاری هایمان، اساساً ساخته دست خود ماست و از وجود خود ما بر می خیزد. (ما) نمونه هایی افراطی از انسان هایی هستیم که فقط متکی به قدرت اراده شخصی آشوبگر خود می باشیم

گو اینکه خود غالباً این طور فکر نمی کنیم. مهمترین کار این است که (ما) باید از این خودخواهی دست برداریم، ما باید این کار را بکنیم، در غیر این صورت نابودمان می کند! خداوند نیز این امکان را برایمان فراهم می سازد. معمولاً این طور به نظر می رسد که رهایی کامل از خودمان بدون کمک خدا امکان پذیر نیست. بسیاری از ما به فلسفه و اخلاقیات متعددی معتقد بودیم، ولی با وجود اشتیاق زیاد به اجرای این اصول در زندگی مان، قادر به انجام آن نبودیم. همچنین اشتیاق و تلاشمان برای کاهش خودمحوری مان نیز از آنجا که متکی بر قدرت خودمان بودیم به نتیجه نرسید. ما باید از خداوند کمک می گرفتیم.

(صفحه ی ۶۲، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۸؛ پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۸، ویرایش شده)

سپس نویسندگان در پاراگراف سوم صفحه ی ۶۲ نویسندگان به ما می گویند که پس از آنکه خودمان را از شر این خودخواهی رها کنیم چه اتفاقی می افتد:

«حال می خواهیم بدانیم چه طور و چرا؟ قبل از هر چیز می بایستی از بازی کردن نقش خدا دست بر می داشتیم، زیرا هیچ نتیجه ای نداشت. سپس تصمیم گرفتیم که از اینجا به بعد در نمایش زندگی، خداوند نقش کارگردان را برایمان به عهده گیرد.»

«وقتی ما با خلوص نیت (از عمق وجودمان) چنین وضعیتی را در پیش گرفتیم، اتفاقات گوناگون و فوق العاده ای به قوع پیوست. ما به خدمت صاحب کار تازه و قدرتمندی در آمدیم و وقتی به او نزدیک می شدیم و کارهایش را به نحو احسن انجام می دادیم، او تمام نیازهای ما را برآورده می کرد.»

(صفحه ی ۶۲، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۴؛ صفحه ی ۶۳، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۴، ویرایش شده)

اکنون می‌دانیم که در جهان هستی خدا چه جایگاهی داریم. بر خلاف آن‌چه ممکن است در گذشته فکر می‌کردیم، کل دنیا حول ما نمی‌چرخد.

درک این موضوع که «قدرتی برتر از خودمان» وجود دارد، جوهره‌ی آگاهی خداگونه است. با آگاه شدن از «قلمروی روح»، کم‌کم زندگی ما تغییر می‌کند. کم‌کم «ترس‌مان از امروز، فردا یا آینده از بین می‌رود.»

بار دیگر، زمانِ تصمیم‌گیری است. نویسندگان «کتاب بزرگ» می‌گویند که حالا برای برداشتن قدم سوم آماده هستیم. آن‌ها حتی برای برداشتن این قدم یک دعا در اختیار ما می‌گذارند. این دعا در وسط صفحه‌ی ۶۳ آمده است و از خط دوم پاراگراف دوم شروع می‌شود. از هر کدام از شما که برای برداشتن قدم سوم آماده هستید، می‌خواهیم که این دعا را همراه ما بخوانید. آماده‌ایم؟ بسیار خب، بیایید شروع کنیم:

«... پروردگارا، خود را تقدیم تو می‌دارم، با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی، از اسارت نفس رهایم کن تا انجام اراده ات را بهتر توانم، مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر آن‌ها، شاهدهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهم داد، باشد که همیشه بر اراده ات گردن نهم، آمین»
(صفحه‌ی ۶۳، پاراگراف ۲، خطوط ۲ تا ۸)

بر اساس گفته‌های نویسندگان «کتاب بزرگ»، ما اکنون قدم سوم را برداشته‌ایم. برای این جلسه کافی است. در ساعت گذشته، ۷۱ صفحه از «کتاب بزرگ» را خواندیم و سه قدم اول را برداشتیم. این دستاوردی قابل توجه است. تبریک می‌گوییم.

در جلسه‌ی بعد، دستورالعمل‌های برداشتن قدم‌های چهارم و پنجم را در اختیارتان قرار خواهیم داد. هم شما و هم شریک بهبودی‌تان یک پرسشنامه مربوط به قدم چهارم را بین جلسه‌ی دوم و سوم پر کرده و درباره آن بحث خواهید کرد.

کسی سوالی دارد؟

➤ جلسه‌ی دوم؛ قدم‌های ۴ و ۵

۳۵

به جلسه‌ی دوم از «بازگشت به اصول اولیه‌ی بهبودی» خوش آمدید. ما در این جلسات، بر اساس رهنمودهای موجود در «کتاب بزرگ» و تجربیات شخصی پیشگامان برنامه‌ی دوازده قدمی، در حال برداشتن دوازده قدم هستیم.

اسم ما _____ و _____ است و قرار است راهنمای شما در این جلسه باشیم. در این جلسه، قدم چهارم را برمی‌داریم و مقدمات قدم پنجم را فراهم می‌کنیم.

برای شناسایی صفات شخصیتی‌ای که مانع از «تابش نور روحانیت بر ما شده‌اند»، از چک‌لیست ساده‌ی دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) استفاده خواهیم کرد. با رهایی از بند این کاستی‌ها، «آگاهی‌مان از قدرت خداوند در زندگی‌مان» را گسترش خواهیم داد.

➤ «ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.»

نویسندگان «کتاب بزرگ» در پاراگراف چهارم صفحه‌ی ۶۳ به ما می‌گویند که بعد از اینکه تصمیم به ادامه‌ی مسیر گرفتیم، باید چه کاری انجام دهیم:

۳۶

«سپس، با جدیت تمام پا در مسیری گذاشتیم که اولین قدم آن، خانه‌تکانی شخصی بود، کاری که بسیاری از ما هرگز انجامش نداده بودیم. با آنکه تصمیم ما سرنوشت ساز و مهم بود، ولی اگر فوراً با کوششی پر حرارت دنبال نمی‌شد، تاثیر دائمی نداشت. این کوشش برای رو به رو شدن و از میان برداشتن آنچه که سد را ه ما بود لازم به نظر می‌رسید. رفتار خود تخریب‌گرایانه ما فقط نشانه‌ای بود از بیماری ما، بنابراین می‌بایستی به علت و دلایل آن پی می‌بردیم»

(صفحه‌ی ۶۳، پاراگراف ۴، خطوط ۱ تا ۲؛ صفحه‌ی ۶۴، خطوط ۱ تا ۷، ویرایش‌شده)

لطفاً توجه داشته باشید که نویسندگان از واژه‌ی **بلافاصله** استفاده می‌کنند. آن‌ها به ما آموزش می‌دهند که قدم چهارم را بلافاصله پس از دعای قدم سوم برداریم. ما باید آن چیزهایی را که مانع رسیدن ما به راه‌حل روحانی برای مشکلاتمان شده‌اند، شناسایی و حذف کنیم.

نویسندگان «کتاب بزرگ» کار را با مقایسه‌ی «ترازنامه شخصی» با «ترازنامه‌های» یک کسب‌وکار شروع می‌کنند. آن‌ها در پاراگراف اول صفحه‌ی ۶۴ چنین می‌نویسند:

«بنابراین، ما ایجاد نوعی ترازنامه یا ترازنامه شخصی را آغاز کردیم. / این قدم چهارم بود. کسب و کاری که به طور مرتب ترازنامه هایش را بررسی نمی کند، معمولاً ورشکسته می شود. تهیه ترازنامه تجارتي، دلیلش یافتن و رو به رو شدن با واقعیات است، کوششی است در جهت کشف حقیقت و یافتن اجناس اسقاط و غیرقابل فروش، تا بتوان سریعاً و بدون احساس پشیمانی از آن ها رفع شر کرد.»

(صفحه ی ۶۴، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۷)

۳۷

پس ما می خواهیم کاری معادل تهیه ترازنامه در حوزه ی کسب و کار را در زندگی خود انجام دهیم. ایجاد ترازنامه در عالم کسب و کار چیست؟ کسانی که در دبیرستان یا دانشگاه چند واحد حسابداری گذرانده باشند، با معادله ی حسابداری دوطرفه آشنا هستند: **دارایی ها = بدهی ها + حقوق صاحبان سهام**. بنابراین، طبق گفته ی نویسندگان «کتاب بزرگ»، ما باید دارایی ها (فضیلت ها) و بدهی ها (نواقص) خود را بررسی کنیم. این کار معادل ایجاد ترازنامه در عالم تجارت است که طی آن بررسی می کنیم چه موارد و اقداماتی در زندگی ما جواب می دهند و چه مواردی ناکارآمد هستند. این کار فرصتی را در اختیار ما می گذارد تا موارد مثبت را تقویت و موارد منفی را حذف کنیم.

نویسندگان در ادامه و در پاراگراف دوم صفحه ی ۶۴ به طور واضح توضیح می دهند که برای ایجاد ترازنامه مشابه عالم تجارت باید چه کاری انجام دهیم:

«ما هم دقیقاً همین کار را با زندگی خود کردیم و با صداقت سهم خود را مشخص کردیم. در وهله اول به جستجوی نواقص شخصیت خود که باعث شکست ما در زندگی شده بود پرداختیم. با متقاعد شدن در

اینکه نفس (خود/من) - که باعث ناکامی ما شده - از راه های مختلفی - به شکل نواقص اخلاقی - ظهور پیدا

می کند، توجه خود را بر روی شکل های متداول ظهور آن متمرکز کردیم»

(صفحه ی ۶۴، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۶)

بدین ترتیب، نویسندگان «کتاب بزرگ» از ما می خواهند که با ستون بدهی های (نواقص) ترازنامه شروع کنیم. ابتدا «نواقص» خود را بررسی می کنیم.

قبل از اینکه درباره ی جزئیات چگونگی برداشتن این قدم صحبت کنیم، می خواهیم بر چند نکته تأکید کنیم. اول اینکه، هیچ روش درست یا غلطی برای تهیه این ترازنامه وجود ندارد. امروزه چندین چک لیست دارایی ها (فضیلت ها) و بدهی ها (نواقص) وجود دارد. شما می توانید از هر کدام از آن ها استفاده کنید. دوم اینکه، ترازنامه شرح داده شده در صفحه ی ۶۴ قبل از یک نمونه ی سه ستونی موجود در صفحه ی ۶۵ آمده است. از آنجایی که بررسی دارایی ها (فضیلت ها) و بدهی ها (نواقص) ما در ابتدا می آید، فرض را بر این می گذاریم که نویسندگان «کتاب بزرگ» از ما می خواهند قبل از پر کردن ترازنامه دشوارتر در صفحه ی بعد، ابتدا از این چک لیست ساده استفاده کنیم.

دارایی ها (فضیلت ها)	ترازنامه گام چهارم	بدهی ها (نواقص)
مواردی که باید برای رسیدن به آن ها تلاش کنیم	چک لیست دارایی ها (فضیلت ها) و بدهی ها (نواقص). برگرفته از «کتاب بزرگ» صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷)؛ صفحه ۶۴ بند ۳ (خطوط ۱ تا ۹)؛ صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳)؛ صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶؛ ویرایش شده)	مواردی که باید مراقب شان باشیم
بخشش		رنجش
ایمان		ترس
از خودگذشتگی		خودخواهی
صداقت		عدم صداقت

غرور دروغین		فروتنی
حسادت		اعتماد
غبطه خوردن		رضایتمندی
تنبلی		عمل

۳۹

سوم اینکه، دکتر باب، یکی از پیشگامان برنامه‌ی دوازده قدمی در دهه‌ی ۳۰ و ۴۰ میلادی، از یک چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) برای گذراندن هزاران نفر از قدم چهارم استفاده کرد. دکتر باب بر این باور بود که در ابتدا، تازه‌واردان باید نسخه‌ی ساده‌تری از فرآیند ایجاد ترازنامه را انجام دهند. در ادامه (کارکرد قدم‌ها در دوره‌های بعد) آن‌ها می‌توانند این قدم را با جزئیات بیشتری انجام دهند.

نمونه‌ای از چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) را که توسط بسیاری از پیشگامان استفاده می‌شد در اختیار همه گذاشته‌ایم. این همان قالبی است که در شماره‌ی ژوئن ۱۹۴۶ یکی از خبرنامه‌های بهبودی منتشر شده است.

تنها کاری که ما کرده‌ایم، حذف برخی از خطوط عمودی است تا بتوانیم افراد، مؤسسات و اصولی را که باید درباره‌ی آن‌ها صحبت کنیم، در سمت راست ستون مربوط به بدهی‌ها (نواقص) فهرست کنیم. اکنون می‌خواهیم برای ارائه‌ی درکی روشن‌تر از معنای این بدهی‌ها (نواقص)، آن‌ها را تعریف می‌کنیم.

- «رنجش» نتیجه‌ی خشم یا کینه‌توزی نسبت به فردی دیگر برای مدتی طولانی به خاطر توهین واقعی آن شخص یا تصورمان مبنی بر چنین توهینی از سوی او به ما است. این نگرشی خصومت‌آمیز یا مبتنی بر رنجش در پاسخ به توهین یا آسیبی است که ادعا می‌کنیم طرف مقابل بر ما روا داشته است.

- «ترس» نگرانی ما بابت از دست دادن چیزی که در اختیار داریم یا به دست نیاموردن چیزی است که خواهان داشتن آن هستیم. این ترس به شکل‌های مختلفی مانند فوبیا، وحشت، هراس، اضطراب و نگرانی بروز می‌کند.

- «خودخواهی» یعنی اینکه فقط به فکر خود، رفاه یا لذت خودمان باشیم، و در این مسیر به دیگران توجهی نکنیم یا بهای آن را بر دیگران تحمیل کنیم.

۴۰

ترازنامه گام چهارم	چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها. برگرفته از «کتاب بزرگ»			
بدهی‌ها (نواقص)	صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷)؛ صفحه ۶۴: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۹)؛ صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳)؛ صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶؛ ویرایش شده)			
مواردی که باید مراقب‌شان باشیم				
خصومت				
ترس				
خودخواهی				
عدم صداقت				
غرور کاذب				
حسادت				
غبطه خوردن				
تنبلی				
شرم				

- «**نا صداقتی**» شامل دزدی یا فریب می‌شود. این مورد شامل برداشتن چیزهایی که متعلق به ما نیست، فریب دادن مردم و گرفتن چیزهایی که به حق متعلق به آن‌ها است، و دروغ گفتن یا پنهان کردن حقیقت از دیگران است.

- «**غرور کاذب**» احساسِ بهتر یا بدتر بودن نسبت به شخص دیگری است. احساسات برتری شامل تعصب نژادی، تحصیلی یا اعتقادات مذهبی؛ و کنایه زدن (تحقیر کردن شخص دیگری برای اینکه احساس بهتری نسبت به خودمان داشته باشیم) می‌شود. احساس حقارت نیز شامل تاسف به حال خود، یعنی نشخوار فکری (چسبیدن به مشکلات خود)، عزت نفس پایین، فقدان احساس ارزشمندی یا احترام به خود می‌شود.
- «**حسادت**» به احساس ما به انسان‌ها مربوط می‌شود؛ اینکه نسبت به انگیزه‌های دیگران یا وفاداری دوست‌مان مشکوک باشیم.
- «**غبطه خوردن**» به احساس ما نسبت به چیزها مربوط می‌شود؛ اینکه خواهان مال و اموال دیگران باشیم.
- «**تنبلی**» یعنی نداشتن اراده یا میل به کار. اهمال‌کاری، که به معنای تأخیر یا تعویق در انجام کار یا وظیفه‌ی محول‌شده است.

دکتر باب از این قالب برای عبور دادن تازه‌واردان از قدم‌ها در سریع‌ترین زمان ممکن استفاده کرد. در بسیاری از موارد، او این فرآیند را طی سه تا پنج روز بستری فرد در بیمارستان سنت توماس در آکرون،

اوهایو تکمیل کرد. امروزه، میلیون‌ها نفر با دنبال کردن رویکرد «مبتنی بر ساده نگه داشتن فرایند» دکتر باب، بهبود یافته‌اند.

نویسندگان «کتاب بزرگ» نیز از ما می‌خواهند که قدم‌ها را به سرعت برداریم. ما باید «حقیقت درباره‌ی موجودی‌مان» را کشف کنیم تا رفتارهایی را که باعث شده‌اند از «نور روحانیت» دور بمانیم، از بین ببریم.

در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۶۵، نویسندگان برخی از جزئیات را ارائه می‌دهند:

«زندگی گذشته خود را مرور کردیم. هیچ معیاری را جز صداقت و دقت به کار نگرفتیم. پس از اتمام آن را با دقت بررسی کردیم» (صفحه‌ی ۶۵، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۳)

لطفاً توجه داشته باشید که نویسندگان از ما می‌خواهند کامل و دقیق باشیم، و درست در جمله‌ی بعدی، به ما می‌گویند که بعد از اینکه کارمان تمام شد چه کاری انجام دهیم. از آنجایی که همه‌ی این‌ها در یک پاراگراف است، فرض می‌کنیم آن‌ها از ما می‌خواهند که این بررسی را در یک جلسه تکمیل کنیم. به خاطر داشته باشید که این فقط یک پیشنهاد است. شما می‌توانید هر چقدر که دوست دارید روی این بررسی زمان بگذارید، به شرطی که آن را قبل از جلسه‌ی بعد با شریک بهبودیتان در میان بگذارید.

حالا بیایید ببینیم چه چیزی را روی کاغذ می‌آوریم. از صفحات ۶۴ تا ۷۱، نویسندگان فهرستی از بدهی‌هایی (نواقص) که باید از بین ببریم و دارایی‌ها (فضیلت‌ها)ی که باید بر آن‌ها تأکید کنیم را به ما ارائه می‌دهند. در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۶۴، آن‌ها از ما می‌خواهند که رنجش‌هایمان را بررسی کنیم:

«رنجش، دشمن شماره یک می باشد و بیش از هر چیز دیگری باعث نابودی ما می شود و انواع مختلف امراض روحی از آن سرچشمه می گیرد. در مورد رنجش هایمان، همه آن ها را روی کاغذ آوردیم. فهرستی از تمام مردم، موسسات، یا اصولی که از آن نفرت داشتیم، تهیه کردیم»

(صفحه ی ۶۴، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۳، ۶ تا ۹، ویرایش شده)

سپس، در پاراگراف دوم صفحه ی ۶۷، نویسندگان از ما می خواهند تا به دنبال اشتباهات خود بگردیم تا ببینیم آیا نیاز به جبران آن ها داریم یا خیر:

«دوباره به فهرستمان رجوع می کنیم. بدی هایی که دیگران در حق ما روا داشته بودند از خاطر خود دور کردیم و قاطعانه به دنبال اشتباهات خود گشتیم. کجا بود که خودخواه، ناصادق، منفعت طلب و وحشت زده بودیم؟ به موقعیت هایی برخوردیم که تمامی تقصیرات آن با ما نبود، اما سعی کردیم که اشتباهات شخص مقابل را اصلاً در نظر نگیریم. ما کجا مقصر بودیم؟ این ترازنامه متعلق به ما بود نه مال دیگران. پس از پی بردن به اشتباهاتمان، آن ها را در لیست خود وارد کردیم و بدون چون و چرا در مقابل خود قرار دادیم. صادقانه به اشتباهات خود اعتراف کردیم و حاضر به جبران آن ها شدیم»

(صفحه ی ۶۷، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۱۱، ویرایش شده)

اینکه بفهمیم در وقایع و رویدادهای موجود در چک لیستمان کجاها مقصر بوده ایم، می تواند برایمان هم آگاهی بخش و هم التیام بخش باشد. اینکه دست از سرزنش دیگران برداریم و مسئولیت اعمالمان را بر عهده بگیریم، می تواند منجر به «تغییری عظیم و متحول کننده در (سبک) زندگی و تفکرمان شود.»

بیایید دوباره به جمله‌ی سوم این پاراگراف نگاه کنیم. این جمله می‌گوید: «کجا خودخواه، ناصادق، منفعت طلب و ترسو بوده‌ایم؟» سنگ بنای این نواقص، خواست و اراده‌ی خود انسان است. آن‌ها همچنین نقطه‌ی عکس از خود گذشتگی، صادق بودن، بخشنده بودن و وفادار بودن هستند، که از جمله‌ی ویژگی‌های اراده‌ی خداوند می‌باشند.

۴۴

می‌توانیم از این معیار برای تشخیص اراده‌ی خود از اراده‌ی خدا استفاده کنیم تا ببینیم آیا نیاز به «اصلاح اشتباه» از طریق جبران کردن آن داریم یا خیر:

معیار خواست و اراده‌ی خداوند	معیار خواست و اراده‌ی خود
از خود گذشته	خودخواه
صادق	ناصادق
بخشنده	منفعت طلب
وفادار	ترسو

در مورد رنجش‌هایمان، نویسندگان «کتاب بزرگ» دستورالعمل‌های خاصی را در خصوص آنچه باید درباره‌ی آن‌ها انجام دهیم ارائه می‌دهند. اگر «انتظار داریم در این دنیا عمری طولانی و شاد داشته باشیم»، باید آن‌ها را پشت سر بگذاریم.

نویسندگان در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۶۶ نشان می‌دهند که وقتی رنجشی به دل می‌گیریم، در واقع به دیگران اجازه می‌دهیم که زندگی ما را کنترل کنند.

« دوباره به فهرست خود رجوع کردیم، چرا که کلید آینده ما در آن نهفته بود. آماده بودیم که از زاوایی کاملاً متفاوت به آن نگاه کنیم. کم‌کم متوجه شدیم که این دنیا و مردمانش واقعاً بر ما مسلط بودند. در آن حالت، اعمال نادرست و ظلم‌های دیگران، چه واقعی و چه در خیال ما، واقعاً نیرومند بودند و می‌توانستند به ما آسیب بزنند. چطور می‌توانستیم فرار کنیم؟ دیدیم که باید بر این رنجش‌ها چیره شویم، اما چگونه؟...» (صفحه‌ی ۶۶، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۷)

اگر به رنجش‌هایمان نپردازیم، آینده صرفاً تکرار گذشته خواهد بود. هر بار که یک آسیب قدیمی به یادمان می‌آید، درد قدیمی برمی‌گردد و دوباره و دوباره آزارمان می‌دهد. ممکن است در گذشته برای بی‌حس کردن خودمان به این درد به رفتارهای خودویرانگرانه روی آورده باشیم، اما حالا می‌خواهیم اقدامات لازم را برای بهبود این درد انجام دهیم.

اولین کاری که انجام می‌دهیم، صحبت در مورد رنجش‌هایمان با شریک یا شرکای بهبودی‌مان است. روند بهبودی زمانی شروع می‌شود که در مورد آزار و اذیت صحبت کنیم. اما تا زمانی که کسانی را که به ما توهین کرده‌اند نبخشیم، نمی‌توانیم به طور کامل بهبود پیدا کنیم. ما با بخشیدن بر رنجش غلبه می‌کنیم.

باید نگرش‌مان را نسبت به تجربه‌ی گذشته تغییر دهیم. این کار را از طریق دیدن منبع دردمان از چشم‌اندازی جدید انجام می‌دهیم. در این حالت، طرف مقابل را به عنوان فردی بیمار می‌بینیم که به دعای ما نیاز دارد، نه خشم ما. این فرد، چه کسی باشد که هنوز در زندگی ماست، چه کسی که فوت کرده، چه

کسی که شاید دیگر هرگز نبینیم، و چه خودمان، فرآیند یکسان است. باید ببخشیم. نویسندگان «کتاب بزرگ» صفحه‌ی ۶۷ را چنین آغاز می‌کنند:

«اگرچه رفتارهای آن‌ها و آزاری که از آن‌ها بر ما وارد می‌شد را دوست نداشتیم ولی آن‌ها هم مانند خود ما بیمار بودند. از خدا خواستیم به ما کمک کند تا همان بردباری، دلسوزی و صبری را که با خوشحالی به یک دوست بیمار نشان می‌دادیم، به آن‌ها نشان دهیم. وقتی (کسی) ما را آزار می‌داد، با خودمان می‌گفتیم: «این یک (فرد) بیمار است. چطور می‌توانم به او کمک کنم ... ؟ خدا مرا از عصبانیت رها کن و بگذار آنچه که خواست توست به انجام رسد.»

«ما از مشاجره و تلافی دست برداشتیم و با آن‌ها مثل خودشان رفتار نکردیم. اگر چنین می‌کردیم، شانس خود را برای کمک به آن‌ها از دست می‌دادیم. اگرچه ما قادر نیستیم به تمام مردم کمک کنیم، اما خدا به ما نشان خواهد داد که حداقل چگونه با مهربانی و بردباری به هریک از آن‌ها نگاه کنیم»
(صفحه‌ی ۶۷، خطوط ۱ تا ۸؛ پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۵، ویرایش‌شده)

حالا وقت آن است که با تهیه‌ی فهرستی از رنجش‌ها، قدم چهارم را آغاز کنیم. می‌دانیم که شریکان بهبودی باید با هم روی این فهرست کار کنند، اما اگر می‌خواهید فرآیند به اشتراک‌گذاری را زودتر شروع کنید، می‌توانید همین الان پر کردن یک چک‌لیست را آغاز کنید. به این ترتیب، به محض پایان یافتن این جلسه می‌توانید ترازنامه خود را بررسی کنید. برای کسانی که در مورد انجام این کار مطمئن نیستند یا تردید دارند، هنگام ملاقات با شریک بهبودی‌تان، او سؤالات را می‌پرسد و برگه را برای شما پر خواهد کرد.

در فضای خالی سمت راست کلمه‌ی «رنجش»، نام افراد، نهادها و اصولی را که نسبت به آن‌ها خشمگین هستیم، یادداشت می‌کنیم. اولین دو یا سه اسمی را که به ذهنمان می‌رسد، ثبت می‌کنیم.

برای حفظ گمنامی افراد، معادل‌هایی عمومی را به جای اسامی خاص افرادی که در حال تهیه ترازنامه از آن‌ها هستیم، یادداشت می‌کنیم. برای مثال، به جای «سوزان» می‌توانیم بنویسیم «عضو خانواده»، و به جای «بیل» می‌توانیم بنویسیم «دوست شماره یک».

به رنجش‌هایی می‌پردازیم که هم‌اکنون آزارمان می‌دهند. در روزهای آینده، می‌توانیم ترازنامه خود را تکمیل تر کنیم تا به همه مواردی که ممکن است کماکان آزارمان دهند، رسیدگی کنیم.

۴۷

هدف ما این است که بلافاصله به «علل و شرایطی» برسیم که در حال حاضر ما را از خدا و هم‌نوعانمان دور نگه می‌دارند. ما این کار را با جبران خسارت‌هایی که به دیگران زده‌ایم و بخشیدن کسانی که به ما آزار رسانده‌اند، انجام می‌دهیم. (چند دقیقه وقت بگذارید تا همه بتوانند روی فهرست رنجش‌های خود کار کنند).

در مرحله‌ی بعد، نویسندگان از ما می‌خواهند که به ترس‌هایمان نگاه کنیم. آن‌ها در پاراگراف اول صفحه‌ی ۶۸ چنین می‌نویسند:

«ما ترس‌هایمان را به طور کامل بررسی کردیم. آن‌ها را روی کاغذ نوشتیم، حتی اگر این ترس‌ها به هیچ رنجشی مرتبط نبودند. از خودمان پرسیدیم که چرا این ترس‌ها را داریم. آیا علتش این نبود که اتکا به خودمان نتیجه نداده بود؟ خوداتکایی (اعتماد به نفس) تا جایی که نتیجه می‌داد، خوب بود، اما به اندازه‌ی کافی مثرم ثمر نبود. برخی از ما در گذشته اعتماد به نفس بالایی داشتیم، اما این اعتماد به نفس مشکل ترس، یا هر مشکل دیگری را، به طور کامل حل و ریشه‌کن نکرد.»

(صفحه‌ی ۶۸، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۷)

در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۶۸، نویسندگان «کتاب بزرگ» به ما اطلاع می‌دهند که اگر به «قدرت خدا» ایمان داشته باشیم، ترس‌هایمان از بین خواهد رفت:

«... ما هرگز به خاطر اتکا به آفریدگارمان از کسی عذر نمی‌خواهیم. ما توانایی آن را یافته ایم تا به آنها که می‌گویند روحانیت روش ضعف‌است لب‌خند بزنیم. برعکس این روش توانگران است. در تمام اعصار رای بر آن بوده که مفهوم ایمان شجاعت است. مردم با ایمان همگی از شجاعت برخوردارند، زیرا به خدای خود اعتماد دارند. ما هرگز برای با خدا شدن معذرت نمی‌خواهیم و به جای آن اجازه می‌دهیم از وجود ما برای نمایش کار خود استفاده کند. از او تقاضا می‌کنیم ترس ما را برطرف سازد و توجه ما را به آنچه که خود برای ما می‌خواهد معطوف کند. بدین ترتیب ترس رفته رفته از ما می‌گریزد.»

(صفحه‌ی ۶۸، پاراگراف ۳، خطوط ۲ تا ۱۰، ویرایش‌شده)

اکنون زمان آن است که فهرستی از ترس‌ها تهیه کنیم. بیایید با ترس‌هایی شروع کنیم که «مرتبط با هیچ رنجشی نیستند». در سمت راست کلمه‌ی «ترس» اسامی افراد، نهادها یا اصولی را که باعث ترس ما شده‌اند، یادداشت می‌کنیم. سپس به لیست «رنجش‌هایمان» نگاه می‌کنیم. اگر علاوه بر عصبانیت، نسبت به فردی یا چیزی ترس یا فوبیایی داریم، معادل عمومی فرد یا چیزی را که از آن می‌ترسیم، در سمت راست کلمه‌ی «ترس» یادداشت می‌کنیم.

(چند دقیقه وقت بدهید تا همه بتوانند روی فهرست ترس‌های‌شان کار کنند.)

در پاراگراف اول صفحه‌ی ۶۹، نویسندگان به برخی از کاستی‌های دیگری اشاره می‌کنند که باید به آنها بپردازیم:

«ما رفتار خودمان را در طول سال‌های گذشته مرور کردیم. کجاها خودخواه، ناصادق یا بی‌ملاحظه بوده‌ایم؟ به چه کسی آسیب رسانده بودیم؟ آیا به ناحق باعث ایجاد حسادت، سوءظن یا تلخ‌کامی شده بودیم؟ کجا ما مقصر بودیم، و به جای آن باید چه کاری انجام می‌دادیم؟ همه‌ی این‌ها را روی کاغذ نوشتیم و به آن نگاه کردیم.»

(صفحه‌ی ۶۹، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۶)

ما از طریق جبران خسارت بر آسیب‌ها غلبه می‌کنیم. نویسندگان «کتاب بزرگ» از خط دوم صفحه‌ی ۶۹ در این باره چنین نوشته‌اند:

«... ما باید مایل باشیم در جاهایی که خسارت وارد کرده‌ایم، جبران خسارت کنیم، به شرطی که با این کار باعث آسیب بیشتر نشویم...»

(صفحه‌ی ۶۹، پاراگراف ۳، خطوط ۲ تا ۴)

اکنون زمان آن است که فهرستی از آسیب‌ها تهیه کنیم. طبق گفته‌ی نویسندگان «کتاب بزرگ»، باید به «خودخواهی»، «ناصداقتی»، «بی‌ملاحظگی»، «حسادت»، «سوءظن» و «تلخ‌کامی» خود نگاه کنیم. در چک‌لیستی که در اختیارتان قرار داده‌ایم، «غرور کاذب» را جایگزین «بی‌ملاحظگی»، «غبطه خوردن» را جایگزین «سوءظن» و «تنبلی» را جایگزین «تلخ‌کامی» کرده‌ایم. این نواقص برگرفته از شماره‌ی ژوئن سال ۱۹۴۶ خبرنامه‌ی بهبودی هستند.

اگر به کسی آسیب رسانده‌ایم، اسم او را در سمت راست آیتم مربوط به آسیب می‌نویسیم. سپس بررسی می‌کنیم که آیا رنجش و/یا ترس هم در آن مورد وجود دارد یا خیر.
(چند دقیقه وقت بدهید تا همه بتوانند روی فهرست آسیب‌هایشان کار کنند.)

۵۰

خب، این از بخش بدهی‌های (نواقص) ترازنامه. اکنون باید به بخش دارایی‌ها (فضیلت‌ها)ی ترازنامه بپردازیم؟ نویسندگان «کتاب بزرگ» در فصل ۵ دارایی‌ها (فضیلت‌ها) را فهرست می‌کنند. ما قبلاً توضیح دادیم که فضیلت معادل نقص «خصومت»، «بخشش» است و فضیلت معادل نقص «ترس»، «ایمان» است. سایر دارایی‌ها (فضیلت‌ها)ی معادل بقیه‌ی نقص‌ها عبارتند از «از خود گذشتگی»، «صداقت»، «فروتنی»، «اعتماد»، «رضایتمندی» و «عمل».

اکنون به هر دو طرف ترازنامه نگاه کرده‌ایم. موجودی ما شامل فهرستی از بدهی‌هایی (نواقص) است که باید به آن‌ها توجه کنیم و دارایی‌ها (فضیلت‌ها)ی که باید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنیم.

دارایی‌ها (فضیلت‌ها)	ترازنامه گام چهارم				بدهی‌ها (نواقص)
مواردی که باید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنیم	چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها)ی و بدهی‌ها. برگرفته از «کتاب بزرگ»				مواردی که باید مراقب‌شان باشیم
	صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷): صفحه ۶۴ بند ۳ (خطوط ۱ تا ۹): صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳): صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶: ویرایش شده)				
بخشش	خدا	دادگاه	خودم	همسر سابق	رنجش
ایمان		سلامتی	لغزش	دادگاه	ترس
از خودگذشتگی		دوست شماره ۱	کارفرما	همسر سابق	خودخواهی

صداقت	دوست شماره ۲		خودم	همسر سابق	عدم صداقت
فروتنی		کارفرما	کارفرما	خدا	غرور کاذب
اعتماد				اعضای خانواده	حسادت
رضایتمندی					غبطه خوردن
عمل		خودم	کارفرما	همسر سابق	تنبلی
احترام به خود				دوست شماره ۲	شرم

□ نمونه‌ای از چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) همراه با فهرست جبران خسارت

قدم هشتم

توجه داشته باشید که برای کامل بودن این موجودی، لازم نیست در مورد تک‌تک رنجش‌ها، اعمال خودخواهانه یا هر فردی که به او دروغ گفته‌اید، صحبت کنید. هدف این است که به «علل و شرایط» برسیم. گاهی اوقات فقط چند اتفاق لازم است تا مشخص شود چه کاستی‌هایی باعث شده‌اند نتوانیم با «قادر مطلق» رابطه‌ای صمیمی و دوطرفه برقرار کنیم.

در فرآیند به اشتراک گذاشتن ترازنامه، ممکن است متوجه شویم که نیاز به «جبران خسارت» داریم. در این صورت، روی اسم فرد، نهاد یا اصولی که نیاز به رسیدگی دارند، دایره بکشید. این اسم‌های دایره‌دار تبدیل به فهرست جبران خسارت‌های ما، که مربوط به قدم هشتم است، می‌شوند.

پس از اتمام صحبت در مورد وقایع یا شرایطی که با اسم‌های سمت راستِ ستون «بدهی‌ها(نواقص)» نشان داده شده‌اند، چک‌لیست را باز می‌کنیم تا بتوانیم به بخش دارایی‌ها (فضیلت‌ها) ی برگه نگاه کنیم. شریک بهبودی معمولاً جلسه را با توصیف دارایی‌ها (فضیلت‌ها) یی که ما از قبل داریم (آن‌هایی که کمترین اسم برای‌شان نوشته شده است) و دارایی‌ها (فضیلت‌ها) یی که در حین جبران خسارت‌هایمان تقویت خواهند شد (آن‌هایی که بیشترین اسم برای‌شان درج شده است) به پایان می‌رساند.

برای اینکه ببینیم این کار چطور انجام می‌شود، بیایید به جزوه‌ای که عنوانش «چک‌لیست مربوط به فهرست جبران خسارت‌های قدم هشتم» است نگاه کنیم. لطفاً با استفاده از این مثال به عنوان راهنما، با من همراه باشید تا خلاصه‌ای از جلسه‌ی به اشتراک‌گذاری این فرد را بیان کنم. بر اساس اسم‌های موجود در این برگه، من چیزی شبیه به این خواهم گفت: «این ترازنامه نشان می‌دهد که شما در بیشتر موارد، فردی فداکار، راستگو، قانع و با حرمت نفس بالا هستید. همچنین، هرچه گذشته‌ها را بیشتر فراموش کنید، بخشنده‌تر و مهربان‌تر خواهید شد و هرچه برای جبران خودخواهی، نا صداقتی و تنبلی خود جبران خسارت کنید، از خود گذشته‌تر، صادق‌تر و کوشاتر خواهید شد.»

بدهی‌هایی (نواقصی) که در سمت راست آن‌ها اسم وجود دارد، همان نواقصی هستند که در قدم‌های ششم و هفتم به خدا تسلیم می‌کنیم. همانطور که قبلاً گفته شد، اسم‌هایی که دورشان دایره کشیده‌ایم، فهرست جبران خسارت‌های قدم هشتم ما را تشکیل می‌دهند.

می‌توانیم در کنار دایره‌ها یادداشت‌هایی اضافه کنیم تا نوع خاص جبران خسارتی را که قرار است در قدم نهم انجام دهیم، مشخص کنیم. جبران خسارت‌هایی که در «کتاب بزرگ» ذکر شده عبارتند از: «جبران خسارت مستقیم»، «جبران خسارت در طی زندگی»، «جبران خسارت به همان شکل» و «جبران خسارت

کسانی که امکان دیدن آن‌ها وجود ندارد». در جلسه‌ی بعدی در مورد فرآیند جبران خسارت بیشتر صحبت خواهیم کرد.

بنابراین، حالا روی یک برگه کاغذ، همه‌ی چیزهایی را که برای برداشتن قدم‌های چهارم، پنجم، ششم، هفتم، هشتم و نهم نیاز داریم، در اختیار داریم. ما علاوه بر بدهی‌ها (نواقص) به دارایی‌ها (فضیلت‌ها) هم نگاه می‌کنیم، زیرا بسیاری از ما در اثر رفتارهای اعتیادآور یا تکانشی خودمان بخش اعظم حرمت نفس و ارزش‌مان را از دست داده‌ایم. حتی اگر کارهای بسیار احمقانه و مخربی انجام داده باشیم، به شرطی که مایل به پذیرش اشتباهات و اصلاح آن‌ها باشیم، هرگز مجبور به تکرار آن‌ها نخواهیم بود. اگر واقعاً و عمیقاً متأسفیم، خدا ما را بخشیده است. حالا این ما هستیم که باید خودمان را ببخشیم.

بنابراین، زمان آن رسیده است که ترازنامه اخلاقی‌مان را به‌شکلی بی‌باکانه و کامل ایجاد کنیم. در نتیجه‌ی این کار، ویرانه‌های گذشته را پاکسازی می‌کنیم تا بتوانیم ارتباط‌مان را با «روح جهان هستی» تقویت کنیم.

ارائهی ما در مورد قدم چهارم به پایان رسید، اما قبل از اینکه این جلسه را تمام کنیم، باید در مورد یکی دیگر از جزئیات این قدم صحبت کنیم؛ شخصی یا افرادی که ترازنامه‌مان را با آن‌ها به اشتراک می‌گذاریم.

➤ «در برابر خدا، خودمان و یک انسان دیگر به ماهیت دقیق اشتباهاتمان اقرار کردیم.»

نویسندگان «کتاب بزرگ» از خط نهم پاراگراف دوم صفحه‌ی ۷۲ به ما می‌گویند که چرا باید در برابر فرد دیگری به اشتباهاتمان اقرار کنیم:

«... مهمترین دلیل در وهله اول این است که اگر این گام حیاتی را بر نداریم، ممکن است نتوانیم بر رفتارهای خود ویرانگر خود غلبه کنیم، بارها و بارها تازه واردانی را دیده ایم که سعی کرده اند بعضی از واقعیات زندگی خویش را پیش خود نگه دارند و برای فرار از این تجربه متواضع کننده به روش های آسان تری روی آوردند، اما تقریباً همگی دوباره شکست خورده اند و چون مابقی این برنامه را با پشتکار دنبال کردند، تعجب کردند که چرا به رفتارهای خودویرانگرانه و اعتیادی باز گشتند. ما فکر می کنیم دلیل آن این است که آن ها خانه تکانی خود را به طور کامل انجام ندادند. آن ها با آنکه ترازنامه خود را تهیه کردند، اما بعضی از بدترین اقلام را در موجودی خود به حساب نیاوردند.»

(صفحه‌ی ۷۲، پاراگراف ۲، خطوط ۹ تا ۱۳؛ صفحه‌ی ۷۳، خطوط ۱ تا ۵، ویرایش شده)

از آنجایی که ما به درستی نمی توانیم تراز خود را بگیریم و ویژگی های شخصیتی خود را تجزیه و تحلیل کنیم، به فرد دیگری اعتماد می کنیم. فقط یک فرد دیگر می تواند ما را آنطور که واقعاً هستیم ببیند. این فرد می تواند یکی از اعضای انجمن دوازده قدم باشد که به شما در فرآیند طی کردن قدم ها یا شرکت در جلسات کمک می کند، اما الزاماً نباید یکی از اعضا باشد. نویسندگان «کتاب بزرگ» گزینه های دیگری نیز در اختیار ما قرار می دهند. آن ها در پاراگراف چهارم صفحه‌ی ۷۳، ما را در خصوص نحوه ی انتخاب فرد یا افرادی که ترازنامه مان را با آن ها به اشتراک می گذاریم، راهنمایی می کنند:

«اگر انتظار داریم در این دنیا عمری طولانی و شاد داشته باشیم، باید با یک نفر کاملاً صادق باشیم. به راستی و به طور طبیعی، قبل از اینکه این قدم صمیمی و محرمانه را برداریم، با دقت در مورد فرد یا افرادی که می‌خواهیم با آن‌ها صحبت کنیم، فکر می‌کنیم... اگرچه با افراد مذهبی و روحانیون ارتباط نداریم، باز هم ممکن است بتوانیم با کسی صحبت کنیم که جزو معتمدین و روحانیون رسمی یک دین یا مذهب است. اگر نمی‌توانیم یا ترجیح می‌دهیم این کار را نکنیم، به دنبال یک دوست صمیمی و رازدار می‌گردیم. این فرد می‌تواند پزشک یا روان‌شناس ما نیز باشد.

(صفحه‌ی ۷۳، پاراگراف ۴، خط ۱؛ صفحه‌ی ۷۴، خطوط ۱ تا ۴، ۷ تا ۹؛ پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۴،

ویرایش‌شده)

موضوع بسیار مهم، محرمانه بودن است. نویسندگان «کتاب بزرگ» به افرادی اشاره می‌کنند که از نظر قانونی ملزم به رعایت اصل رازداری هستند. این «امتیاز»، ارتباطات و گفتگوهای بین افراد خاصی را تحت حفاظت قرار می‌دهد و تضمین می‌کند که این ارتباطات محرمانه باقی می‌مانند. افرادی که در «کتاب بزرگ» ذکر شده‌اند و از این حمایت قانونی برخوردارند، روحانیون، متخصصان پزشکی و سلامت روان هستند. وکلای دادگستری نیز از این «امتیاز» برخوردارند.

البته این «امتیاز» مطلق نیست و استثناهایی نیز وجود دارد. این حمایت قانونی و امتیاز شامل راهنمای دوازده قدم یا شریک‌های بهبودی نمی‌شود. به همین دلیل است که باید در مورد چیزهایی که در قدم پنجم به اشتراک می‌گذاریم، بسیار مراقب باشیم.

اگر صحبت کردن در مورد برخی از قسمت‌های چک‌لیست‌تان با شریک بهبودی‌تان برای شما ناخوشایند است، تنها چیزی که از شما می‌خواهیم این است که با این شریک بهبودی‌تان در مورد زمان، مکان و فردی که آن قسمت‌های ترازنامه‌ی تان را با او به اشتراک خواهید گذاشت، تعهد ایجاد کنید.

اگر مایل به ایجاد این تعهد هستید، می‌توانید بقیه‌ی قدم‌ها را امروز با ما بردارید. در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۷۴، نویسندگان «کتاب بزرگ» شرایطی را که در آن، این قدم ممکن است به طور موقت به تعویق بیفتد بیان می‌کنند:

«با وجود اهمیت بسیار بالای صحبت کردن در مورد خودمان با فردی دیگر، ممکن است در وضعیتی قرار داشته باشیم که هیچ فرد مناسبی در دسترس نباشد. در این صورت، این قدم ممکن است به تعویق بیفتد، البته تنها در صورتی که خود را کاملاً آماده کنیم تا در اولین فرصت آن را انجام دهیم...»
(صفحه‌ی ۷۴، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۶)

نویسندگان «کتاب بزرگ» دستورالعمل‌های خاصی را برای برداشتن قدم پنجم به ما می‌دهند. آن‌ها در پاراگراف اول صفحه‌ی ۷۵ به ما می‌گویند که به محض اینکه تصمیم می‌گیریم با چه کسی صحبت کنیم، اقدام می‌کنیم:

«پس از اینکه تصمیم گرفتیم که داستان‌مان را برای چه کسی تعریف کنیم، وقت را تلف نمی‌کنیم. ما یک ترازنامه مکتوب در اختیار داریم و برای گفتگویی طولانی آماده هستیم. به مخاطب خود توضیح می‌دهیم که قصد انجام چه کاری را داریم و چرا باید این کار را انجام دهیم. (مخاطب ما) باید درک کند که مرگ و زندگی ما به انجام این کار بستگی دارد. اکثر افرادی که به این شکل با آن‌ها صحبت می‌شود، مشتاق کمک خواهند بود و از اینکه به آن‌ها اعتماد کرده‌ایم احساس افتخار خواهند کرد.»
(صفحه‌ی ۷۵، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۸، ویرایش شده)

نویسندگان «کتاب بزرگ» در ادامه عنوان می‌کنند که پس‌ازآنکه کاستی‌های خود را بپذیریم، زندگی‌مان تغییر خواهد کرد. آن‌ها از خط دوم پاراگراف دوم صفحه‌ی ۷۵ به برخی از این تغییرات اشاره می‌کنند:

«... پس‌ازآنکه این قدم را بدون از قلم انداختن هر گونه مطلبی به پایان رساندیم، احساس شادی می‌کنیم. و آنوقت است که می‌توانیم با نگاهی مستقیم، چشم در چشم دنیا بیندازیم. می‌توانیم در تنهایی‌مان کاملاً آرام و آسوده باشیم. ترس‌هایمان از بین می‌روند. کم‌کم با خالق‌مان احساس نزدیکی می‌کنیم. شاید پیش از این اعتقادات روحانی خاصی داشته‌ایم، اما حالا تجربه‌ی روحانی جدیدی را آغاز می‌کنیم. این احساس که مشکل (ما) ناپدید شده است، غالباً قوت می‌گیرد. احساس می‌کنیم در شاهراهی وسیع، دست در دست روح کائنات در حرکتیم.»

(صفحه‌ی ۷۵، پاراگراف ۲، خطوط ۲ تا ۱۱، ویرایش‌شده)

اکنون به‌خوبی در مسیر بهبودی از رفتارهای اعتیادآور و تکانشی خود قرار گرفته‌ایم. نویسندگان به ما می‌گویند که در بطن یک تجربه روحانی هستیم. در نتیجه‌ی این «تجربه روحانی»، وسوسه‌های ما در حال از بین رفتن هستند.

لطفاً بگذارید «آگاهی خداگونه‌ی درون‌تان» راهنمای شما در فرآیند ایجاد و بررسی ترازنامه باشد. در این‌صورت، خواهید دید که این قدم‌ها ساده و سراسر هستند. همانطور که قبلاً گفتیم، برای برداشتن قدم‌های چهارم و پنجم راه درست یا غلطی وجود ندارد. فقط آن‌ها را بردارید.

سؤالی هست؟



➤ جلسه‌ی سوم؛ قدم‌های ۶، ۷، ۸ و ۹

۵۸

به جلسه‌ی سوم بازگشت به *اصول / اولیه‌ی بهبودی* خودش آمدید. ما همراه با هم در حال کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه، به همان شکلی که در «کتاب بزرگ» شرح داده شده است، هستیم. هدف ما انجام کارهایی است که برای رهایی از رفتارهای اعتیادآور و مخربمان ضروری هستند.

اسم‌های ما _____ و _____ است و ما راهنمایان شما در این جلسه خواهیم بود. در طول این جلسه قدم‌های ششم، هفتم، هشتم و نهم را برمی‌داریم.

در دو جلسه‌ی گذشته، قدم‌های یک تا چهار را برداشتیم. بین جلسات دوم و سوم، قدم چهارم خود را با شریک بهبودی‌مان در میان گذاشتیم. امیدواریم که در طی این صحبت، در مورد نقاط قوت و ضعف خود مطالبی را آموخته باشیم و «صادقانه به اشتباهاتمان اعتراف کرده و مایل به اصلاح آن‌ها باشیم».

در قدم‌های ششم و هفتم، کاستی‌های خود را تسلیم خدا می‌کنیم، فرقی هم نمی‌کند که چه درکی از خدا داریم. سپس در قدم‌های هشتم و نهم، برای کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده‌ایم جبران خسارت می‌کنیم و کسانی را که به ما آسیب رسانده‌اند، می‌بخشیم.

در حال ورود به مرحله‌ای از برنامه هستیم که مستلزم اقدامات بیشتر و بیشتری است. این اقدامات نتایج مشخصی به همراه دارند. بسیاری از این نتایج به شکل وعده‌هایی هستند که با تغییر زندگی ما، به جزء جدایی‌ناپذیر وجود روحانی ما تبدیل می‌شوند.

لطفاً به خاطر داشته باشید که بهبود یافتن، موهبت‌هایی بسیار بیشتر از صرف رهایی از رفتارهای اعتیادآور به ما اعطا می‌کند. ما روش جدیدی برای زندگی پیدا کرده‌ایم که بسیار زیباتر از هر چیزی است که تا به حال می‌توانستیم تصور کنیم. به همین دلیل است که قدم‌ها را برمی‌داریم و به همین دلیل است که بارها و بارها آن‌ها را تکرار می‌کنیم.

بیایید به سراغ قدم ششم برویم. این قدم می‌گوید:

➤ «کاملاً آماده بودیم تا خداوند همه‌ی این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.»

در این قدم، نویسندگان «کتاب بزرگ» از ما می‌خواهند به سوالی ساده پاسخ دهیم. از خط سوم پاراگراف اول صفحه‌ی ۷۶، آن‌ها می‌پرسند:

۶۰

«...آیا اکنون حاضریم بگذاریم خداوند تمام آنچه را که به اقرار خود ما ایراد دارد برطرف کند؟ آیا هم اکنون او می‌تواند آن‌ها را از ما بگیرد؟ همگی آن‌ها را؟ اگر هنوز به چیزی چسبیده ایم و رهايش نمی‌کنیم، برای پیدا کردن تمایل، از خدا طلب کمک می‌کنیم.»

(«کتاب بزرگ»، صفحه‌ی ۷۶، پاراگراف ۱، خطوط ۳ تا ۷، ویرایش‌شده)

بنابراین، طبق گفته‌ی نویسندگان «کتاب بزرگ»، بار دیگر زمان تصمیم‌گیری فرا رسیده است. معلوم است که آن‌ها از ما می‌خواهند درست بعد از اینکه قدم چهارم خود را با شریک بهبودی‌مان به اشتراک گذاشتیم، قدم ششم را برداریم. در صورتی که این فرد شما را به صفحه‌ی ۷۶ «کتاب بزرگ» راهنمایی نکرده است، حالا ما شما را به آنجا می‌بریم. اگر قبلاً قدم ششم را برداشته‌اید، از شما می‌خواهیم که آن را دوباره با گروه بردارید.

در قدم پنجم، با استفاده از ترازنامه که جلسه‌ی گذشته توضیح دادیم، نواقص خود را شناسایی کردیم. در قدم ششم، مقدمات لازم را برای تسلیم کردن این نواقص به «کسی که قادر مطلق است» فراهم می‌کنیم.

بیایید با لحظه‌ای سکوت شروع کنیم تا بتوانیم از خدا بخواهیم نواقصی را که هنگام به اشتراک گذاشتن موجودی‌مان متوجه شدیم موانع ما برای بهبودی هستند، برطرف کند.

(یک تا دو دقیقه سکوت را رعایت کنید)

حالا بیایید قدم ششم را با هم برداریم. از شما می‌خواهیم که با یک «بله» یا «خیر» به صورت یک‌صدا به سوال قدم ششم پاسخ دهید. سوال این است:

۶۱

«آیا اکنون آماده‌اید که اجازه دهید خداوند همه‌ی چیزهایی را که اقرار کرده‌اید نواقص شما هستند، از شما دور کند؟»

و پاسخ شما چیست؟

(اجازه دهید همه به سوال قدم ششم پاسخ دهند.)

متشکرم. طبق گفته‌ی نویسندگان «کتاب بزرگ»، کسانی که به این سوال «بله» پاسخ دادند، قدم ششم را برداشته‌اند و آماده‌ی حرکت به سمت قدم هفتم هستند.

➤ «با فروتنی از (خدا) خواستیم که نواقص ما را برطرف کند.»

این قدم ساده است و شامل دعایی می شود که در آن از خدا می خواهیم نواقص ما را برطرف کند و دارایی ها (فضیلت ها)ی ما را تقویت کند تا بتوانیم به همگان حداکثر خدمت را بکنیم.

۶۲

این دعا را می توانید در پاراگراف دوم صفحه ی ۷۶ پیدا کنید. برای کسانی که آماده هستند، بیایید دعای قدم هفتم را با هم بخوانیم. بسیار خب، شروع می کنیم:

«... آفریدگارا، من اکنون آماده ام که تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم، تمنا دارم یک نواقصم را که سد راه خدمت به تو و هموعان من است برطرف نمایی و قدرتی عطا کنی تا از این پس به خدمت تو کمر بندم آمین ...»

(صفحه ی ۷۶، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۷)

طبق گفته ی نویسندگان «کتاب بزرگ»، ما قدم هفتم را برداشته ایم. اکنون زمان آن است که ویرانه های گذشته ی خود را پاکسازی کنیم. این کار را از طریق جبران خسارت برای کسانی که به آن ها آسیب رسانده ایم و بخشیدن کسانی که به ما آسیب رسانده اند، انجام می دهیم.

➤ «فهرستی از تمام افرادی که به آن‌ها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران

خسارت برای همه‌ی آن‌ها شدیم.»

۶۳

نویسندگان «کتاب بزرگ» می‌گویند: «فهرستی تهیه کردیم.» آیا لازم است که این فهرست را ایجاد کنیم؟ در واقع، نه! ما فهرست خود را به عنوان بخشی از قدم‌های چهارم و پنجم تهیه کرده‌ایم. نویسندگان «کتاب بزرگ» در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۷۶ این موضوع را تأیید می‌کنند:

«حال لازم است که اقدامات بیشتری را نیز انجام دهیم. ما متوجه می‌شویم که "ایمان بدون عمل،

ایمانی مرده است." بگذارید به قدم‌های هشتم و نهم نگاه کنیم، ما لیستی از تمام کسانی که به آن‌ها

زیان رسانده ایم در دست داریم و آماده جبران هستیم، این همان لیستی است که در متن ترازنامه خود

منظور کرده ایم...»

(صفحه‌ی ۷۶، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۵)

به همین دلیل است که به ترازنامه قدم چهارم خود پایبند هستیم. این همان فهرست جبران خسارت قدم هشتم ما است. با استفاده از ترازنامه مان، جبران خسارت‌ها در واقع همان اسم‌هایی هستند که در برگه دور آن‌ها خط کشیده شده است.

بیا بید به قدم نهم برویم که می‌گوید:

➤ «ما تا جایی که امکان داشت به طور مستقیم از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در

مواردی که انجام این کار به آن‌ها یا دیگران آسیب برساند.»

فرایند جبران خسارت به طور مفصل در صفحات ۷۶ تا ۸۳ «کتاب بزرگ» توضیح داده شده است. در

۶۴

صفحه‌ی ۷۶، از خط ششم پاراگراف سوم، نویسندگان به ما می‌گویند که چه کاری باید انجام دهیم:

«... حالا به سراغ هم‌نوعان خود می‌رویم و خسارت‌هایی را که در گذشته وارد کرده‌ایم، جبران می‌کنیم.

سعی می‌کنیم آوارهایی را که در نتیجه‌ی تلاش برای زندگی بر اساس اراده‌ی خودمان (خودخواهی) و

کارگردانی کردن همه‌چیز توسط خودمان جمع شده است، پاک‌سازی کنیم. اگر تمایل انجام این کار را

نداریم، آن قدر دعا می‌کنیم تا به وجود آید...»

(صفحه‌ی ۷۶، پاراگراف ۳، خطوط ۶ تا ۱۱)

دارایی‌ها (فضیلت‌ها)	ترازنامه گام چهارم				بدهی‌ها (نواقص)
مواردی که باید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنیم	چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) . برگرفته از «کتاب بزرگ» صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷): صفحه ۶۴ بند ۳ (خطوط ۱ تا ۹): صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳): صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶: ویرایش شده)				مواردی که باید مراقب‌شان باشیم
بخشش	خدا	دادگاه	خودم	همسر سابق	خصومت
ایمان		سلامتی	لغزش	دادگاه	ترس
از خودگذشتگی		دوست شماره ۱	کارفرما	همسر سابق	خودخواهی
صداقت	دوست شماره ۲		خودم	همسر سابق	عدم صداقت

فروتنی		کارفرما	کارفرما	خدا	غرور کاذب
اعتماد				اعضای خانواده	حسادت
رضایتمندی					غبطه خوردن
عمل	خودم	کارفرما	همسر سابق		تنبلی
احترام به خود				دوست شماره ۲	شرم

□ نمونه‌ای از ترازنامه همراه با فهرست جبران خسارت قدم هشتم

در ادامه، نویسندگان «کتاب بزرگ» در صفحه‌ی ۷۷ این کتاب مثالی از «جبران خسارت مستقیم» برای ما می‌زنند. آن‌ها از ما می‌خواهند به جای حرف‌زدن، با اعمال‌مان نشان دهیم که تغییر کرده‌ایم. آن‌ها از خط چهارم چنین نوشته‌اند:

«... غالباً عاقلانه نیست در برخورد در برخورد با شخصی که هنوز از بی عدالتی ما آزرده است اعلام کنیم که مذهبی شده ایم. این عمل مانند آن است که بوکسوری در رینگ مشت زنی چانه خود را به حریف نشان دهد. چرا خود را در شرایطی بگذاریم که فناتیک و خشکه قلمداد شویم؟ این ممکن است که باعث شود که شانس رساندن یک پیام سودمند به آن‌ها را در آینده از دست بدهیم. خلوص نیتی که ما برای جبران اشتباهات از خود نشان داده ایم، مسلماً تاثیر شگفتی در شخص مورد نظر به جای خواهد گذاشت و او بیشتر علاقه مند خواهد بود که شاهد نیت خیر ما باشد نه صحبت های ما در خصوص

اکتشافات روحانی»

(صفحه‌ی ۷۷، خطوط ۴ تا ۱۴، ویرایش شده)

یکی از سخت‌ترین جبران خسارت‌ها، مربوط به کسی است که واقعاً از او خوشمان نمی‌آید. اما، چه این فرد را دوست داشته باشیم یا نه، باید این کار را انجام دهیم. از خط نهم پاراگراف اول صفحه‌ی ۷۷، چنین نوشته شده است:

«... ما حتی اگر از کسی خوشمان نیاید هم باید دندان به روی جگر بگذاریم. مسلماً مراجعه به دشمن از مراجعه به دوست مشکل‌تر است، اما سود و تاثیر آن برای ما به مراتب بیشتر خواهد بود. ما با خاطری مهربان و بخشنده به سراغ او می‌رویم و به احساس بیمارگونه‌ای که داشتیم اعتراف می‌کنیم و پشیمانی خود را ابراز می‌داریم.»

(صفحه‌ی ۷۷، پاراگراف ۱، خطوط ۹ تا ۱۴، ویرایش شده)

نویسندگان به روشنی بیان می‌کنند که وظیفه‌ی ما در قبال بدهی‌هایمان، پرداخت آن‌هاست. شاید از فداکاری‌ای که برای تسویه‌ی حساب‌هایمان لازم است، خوشمان نیاید، اما باید فداکاری کنیم. این فرایند ما را مجبور می‌کند تا برای به دست آوردن قدرت و شجاعت لازم برای جبران «اشتباهات گذشته» به خدا تکیه کنیم. زیر نظر خداوند، جبران خسارت بسیار راحت‌تر از آن چیزی می‌شود که فکرش را می‌کردیم. آن‌ها در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۷۸ می‌گویند:

«بسیاری از ما بدهکاری مالی داریم. ما طلبکاران را فریب نمی‌دهیم و آن‌ها را در جریان کاری که مشغول آن هستیم قرار می‌دهیم. مطالب خود را بدون طفره رفتن بیان می‌کنیم و با داستان بیماری خود سر آن‌ها را به درد نمی‌آوریم. آن‌ها معمولاً جریان را می‌دانند، اما نمی‌گذاریم ترس از ضرر مالی باعث شود که بیماری خود را فاش نکنیم. با روشی که ما در پیش داریم حتی بی‌رحم‌ترین طلبکاران هم گاهی ما را شگفت زده خواهند کرد. پس از ابراز پشیمانی، بهترین شرایط ممکن را به طرف مقابل پیشنهاد می‌کنیم. بیماری ما باعث قصور در پرداخت بدهی شده است. باید بر ترس خود از طلبکاران غلبه

کنیم و در این راه از هیچ کوششی فروگذار نباشیم، زیرا ممکن است ترس از رو به رو شدن با آن‌ها، عاقبتش لغزش دوباره باشد.»

(صفحه‌ی ۷۸، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۴، ۶ تا ۱۲، ویرایش‌شده)

۶۷

به خاطر داشته باشید که شجاعت به معنای نبود ترس نیست. شجاعت یعنی روبرو شدن با ترس و عبور از آن.

نویسندگان پیشنهاد می‌کنند قبل از انجام برخی از جبران خسارت‌های دشوارتر، از دیگران کمک بخواهیم. ما به راهنمایی نیاز داریم، ترجیحاً از کسی که درک صحیحی از فرآیند ایجاد ترازنامه و جبران خسارت دارد. آن‌ها در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۷۹ و پاراگراف اول صفحه‌ی ۸۰ هشدار می‌دهند که در حین تلاش برای ترمیم لطماتی که وارد کرده‌ایم، باعث آسیب بیشتر نشویم:

«به هر حال معمولاً پای افراد دیگر نیز در میان است. بنابراین نباید عجل داشته باشیم و نقش فدایی ابلهی را بازی کنیم که بی‌جهت دیگران را قربانی نجات خویش از دام این بیماری می‌کند...

«قبل از انجام اقدامات جدی و مهمی که ممکن است پای افراد دیگر را به میان بکشید، رضایت آن‌ها را جلب می‌کنیم. با کسب اجازه از آن‌ها و مشورت با دیگران، از خدا طلب کمک کرده و همان‌طور که این قدم حساس اشاره می‌کند، نباید از جبران خسارت شانه خالی کنیم.»

(صفحه‌ی ۷۹، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۳ و صفحه‌ی ۸۰، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۵، ویرایش‌شده)

در پاراگراف اول صفحه‌ی ۸۳، نحوه‌ی «جبران خسارت از طریق زندگی» را می‌آموزیم:

« آری یک دوره بازسازی طولانی در پیش داریم و باید دست به کار شویم، اینکه با من من کردن ابراز تاسف کنیم به هیچ وجه جوابگو نیست... بنابراین در مورد خانواده خود نیز یک خانه‌تکانی انجام می‌دهیم.. هر صبح در دعا و مراقبه از خالق خود می‌خواهیم که مسیر صبر، مدارا، مهربانی و عشق را به ما نشان دهد.»

(صفحه‌ی ۸۳، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۳، ۷ تا ۱۰، ویرایش‌شده)

«جبران خسارت از طریق زندگی» ساده است. بدین ترتیب که تا جایی که در توان داریم، به عنوان عضوی بهبودیافته در انجمن دوازده قدم، زندگی کنیم.

این یکی از بزرگ‌ترین جبران خسارت‌هایی است که می‌توانیم برای خانواده و دوستان‌مان انجام دهیم. به قول نویسندگان «کتاب بزرگ»: «رفتار ما بیش از حرف‌هایمان آن‌ها را قانع می‌کند.»

«جبران خسارت از طریق اقدام جایگزین» در پاراگراف اول صفحه‌ی ۸۲ شرح داده شده است:

«... در میدان جنگ، یک فرمانده عاقل به جای ریسک و شاخ به شاخ شدن می‌تواند از جناح دیگری وارد شود و قائله را ختم کند.»

(صفحه‌ی ۸۲، پاراگراف ۱، خطوط ۸ تا ۱۰، ویرایش‌شده)

دارایی ها	ترازنامه گام چهارم				بدهی ها
(فضیلت ها)	چک لیست دارایی ها (فضیلت ها) و بدهی ها (نواقص)				(نواقص)
مواردی که باید برای رسیدن به آن ها تلاش کنیم	برگرفته از «کتاب بزرگ»				مواردی که باید مراقب شان باشیم
	صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷)؛ صفحه ۶۴ بند ۳ (خطوط ۱ تا ۹)؛ صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳)؛ صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶: ویرایش شده)				
بخشش	خدا	دادگاه	خودم	همسر سابق	خصوصیت
ایمان	مستقیم	سلامتی	لغزش	دادگاه	ترس
از خودگذشتگی	مستقیم ۱	دوست شماره ۱	کارفرما	همسر سابق	خودخواهی
صداقت	دوست شماره ۲		خودم	همسر سابق	عدم صداقت
فروتنی		کارفرما	کارفرما	خدا	غرور کاذب
اعتماد	از طریق زندگی		نامه	اعضای خانواده	حسادت
قناعت	از طریق زندگی		عمل جایگزین	غبطه خوردن	
عمل	خودم	کارفرما	همسر سابق	تنبلی	
احترام به خود			دوست شماره ۲	شرم	

□ نمونه‌ای از چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) همراه با انواع جبران

خسارت‌هایی که باید انجام شوند

«جبران خسارت از طریق اقدام جایگزین» به معنای انجام دادن کاری «به جای» یا «در عوض» کار

دیگری است. برای مثال، اگر شما و شریکتان به این نتیجه برسید که «جبران خسارت مستقیم» تنها باعث

وخامت اوضاع می‌شود، می‌توانید یک برنامه‌ی جایگزین تدوین کنید. مثلاً بردن تازه‌واردها به یک مرکز ترک اعتیاد، خدمت داوطلبی در یک سرپناه بی‌خانمان‌ها یا آسایشگاه سالمندان، یا تعهد به خدمت در یک گروه دوازده قدمی.

۷۰

نویسندگان «کتاب بزرگ در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۸۳ به ما می‌گویند که اگر نمی‌توانیم به طور مستقیم برای کسی جبران خسارت کنیم، چه کاری انجام دهیم:

«ممکن است اشتباهاتی باشند که ما هرگز نتوانیم به طور کامل آن‌ها را جبران کنیم. در این گونه شرایط اگر بتوانیم صادقانه به خود بگوییم که در صورت امکان به طور حتم آن را جبران می‌کردیم، دیگر جایی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. ملاقات بعضی از مردم گاه ممکن نیست، که در آن صورت نامه‌ای صادقانه به آن‌ها ارسال می‌کنیم» (صفحه‌ی ۸۳، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۵)

در خصوص جبران خسارت، قدم نهم می‌گوید: «مگر در مواردی که انجام این کار به طرف مقابل یا دیگران آسیب برساند.» نویسندگان در پاراگراف اول صفحه‌ی ۸۰ می‌نویسند، «قبل از انجام اقدامات جدی و مهمی که ممکن است افراد دیگر در آن‌ها دخیل باشند، رضایت آن‌ها را جلب می‌کنیم.» نامه‌های ناخواسته می‌توانند نه تنها برای گیرنده‌ی نامه بلکه برای کسانی که در حال حاضر با او در ارتباط هستند، بیشتر از اینکه مفید باشد مضر باشد. رمز نوشتن نامه در «بیخیال شدن و پیش رفتن» است. در روزهای اولیه، بسیاری از نامه‌های جبران خسارت بدون ذکر نام، آدرس، نام فرستنده یا آدرس فرستنده روی پاکت فرستاده می‌شدند. نکته‌ی قابل توجه این است که این نامه‌ها دقیقاً به جایی می‌رسیدند که فرستنده برای بهبودی به آن نیاز داشت.

امروز شاهد تغییر این موضوع هستیم. نامه بعد از نوشتن شدن و خواندن آن برای شریک بهبودی، سوزانده می‌شود. نتیجه‌ی نهایی نیز همین است. نامه برای بهبودی ما به جایی که نیاز دارد می‌رود، بدون اینکه در این فرآیند به کسی آسیب برساند.

بنابراین، شرکای بهبودی با هم‌فکری با یکدیگر نوع جبران خسارتی را که باید انجام شود مشخص می‌کنند. آن‌ها در مورد نتایج احتمالی صحبت می‌کنند تا مشخص شود کدام نوع جبران خسارت برای شرایط موجود مناسب‌تر است. بار دیگر، انواع جبران خسارت عبارتند از «جبران خسارت مستقیم»، «جبران خسارت از طریق زندگی»، «جبران خسارت از طریق اقدام جایگزین»، و «جبران خسارت کسانی که امکان دیدن آن‌ها وجود ندارد».

دکتر باب، یکی از پیشگامان دوازده قدم، متوجه شد مادامی که جبران خسارت‌هایش را انجام ندهد، نمی‌تواند بهبود پیدا کند. او این کار را در یک روز انجام داد. در پاراگراف اول صفحه‌ی ۱۵۶ در مورد قدم نهم دکتر باب نوشته شده است:

«این مرد سرانجام یک روز دل به دریا زد و به سراغ کسانی که می‌ترسید از داستانش آگاه شوند رفت تا حکایت مشکل خود را تعریف کند. بر خلاف انتظارش، طرفین مقابل برخورد بسیار خوبی با او داشتند و او متوجه شد که بسیاری از آن‌ها، از مدت‌ها قبل از مشکل او خبر داشتند. سوار ماشینش شد و به دیدن افرادی رفت که به آن‌ها آسیب رسانده بود. او در حالی که این کار را انجام می‌داد از ترس به خود می‌لرزید، زیرا این کار برای کسی در جایگاه و حرفه‌ی او، می‌توانست به معنای نابودی اعتبارش باشد. «او نیمه شب خسته و کوفته ولی خوشحال به خانه بازگشت و از آن روز به بعد دیگر هرگز لب به مشروب نزد ...»

(صفحه‌ی ۱۵۶، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۸؛ پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۲، ویرایش شده)

ارائه‌ی ما در مورد قدم نهم با ذکر این داستان به پایان رسید. اگر در خصوص نحوه‌ی جبران خسارت خاصی هنوز مطمئن نیستید، لطفاً از شریک بهبودی‌تان کمک بخواهید. با هم می‌توانید جزئیاتِ چگونگی این کار را مشخص کنید.

در جلسه‌ی بعدی، قدم‌های دهم، یازدهم و دوازدهم را بر خواهیم داشت. اما قبل از اینکه این جلسه را تمام کنیم، می‌خواهیم مقدمات قدم یازدهم را فراهم کنیم. این قدمی است که ما را به طور مستقیم با همان «**قدرت برتر از خودمان**» که مشکلات ما را حل خواهد کرد، پیوند می‌دهد.

قدم یازدهم می‌گوید:

«از طریق دعا و مراقبه سعی کردیم ارتباط آگاهانه‌ی خودمان را با خدا، به همان شکلی که او را درک می‌کردیم، بهبود بخشیم و فقط برای آگاهی از خواست و اراده‌ی (خدا) برای ما و قدرت اجرای آن دعا کنیم.»

بسیاری از افراد، «**دعا و مراقبه**» را دعای دو طرفه می‌دانند. وقتی دعا می‌کنیم، ما صحبت می‌کنیم، و وقتی مراقبه می‌کنیم، گوش می‌دهیم. ما برای دریافت راهنمایی مستقیم از کسی که «**دانا و قادر مطلق است**» گوش می‌دهیم. ارتباط آگاهانه همین است؛ نوعی «**رابطه‌ی شخصی**» با «**روح جهان هستی**». نویسندگان «**کتاب بزرگ**» با اشاره به «**دعای دو طرفه**» در سراسر کتاب، ما را برای همین ارتباط آگاهانه آماده کرده‌اند. بنابراین، پیش از آنکه در جلسه‌ی بعد قدم یازدهم را برداریم، اکنون می‌خواهیم به مرور برخی از بخش‌های «**کتاب بزرگ**» درباره‌ی «**راهنمایی**» بپردازیم.

بیایید با تعریف کلمه‌ی «راهنمایی» شروع کنیم. در فرهنگ لغت نوشته شده که «راهنمایی کردن» به معنای «هدایت، رهبری، تحت تأثیر قرار دادن یا تنظیم کردن» است. دو مترادف آن «افشا کردن» و «نشان دادن» هستند.

وقتی در «کتاب بزرگ» به دنبال عباراتی می‌گردیم که به راهنمایی اشاره دارند، متوجه می‌شویم که حداقل بیست و شش مورد از آن‌ها وجود دارد. وقتی چیزی حداقل بیست و شش بار ذکر شده باشد، حتماً مهم است. در ابتدای این جلسه، یکی از این عبارات را که در پاراگراف اول صفحه‌ی ۸۳ قرار دارد، خواندیم:

«... بنابراین خانه‌تکانی می‌کنیم... هر صبح در مراقبه از خالق خود می‌خواهیم که راه صبر، مدارا، مهربانی و عشق را به ما نشان دهد.»

(صفحه‌ی ۸۳، پاراگراف ۱، خطوط ۷ تا ۱۰، ویرایش شده)

در این بخش، نویسندگان «کتاب بزرگ» به ما دستور می‌دهند که یک «زمان سکوت» روزانه داشته باشیم. در طول این دوره‌ی مراقبه است که خدا راه را به ما نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، خدا ما را به سوی سبک‌جذیدی از زندگی که مبتنی بر صبر، مدارا، مهربانی و عشق است، هدایت می‌کند.

اشاره‌های بسیار دیگری نیز به مقوله‌ی راهنمایی وجود دارد که از همان قدم اول شروع می‌شود. ما فقط به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم. در صفحه‌ی ۱۳ «کتاب بزرگ»، بیل دبلیو، یکی از پیشگامان دوازده قدم، در مورد «دعا و مراقبه» مطالبی را نوشته است. او از خط سوم پاراگراف چهارم چنین نوشته است:

«... قرار شد در مواقع شک و تردید، ساکت و آرام بنشینم و فقط تقاضای راهنمایی و قدرت روبه رو شدن

با مشکلاتم را بنمایم و آن را فقط بدانگونه که او برایم مقرر می کند به انجام برسانم...»

(صفحه‌ی ۱۳، پاراگراف ۴، خطوط ۳ تا ۵، ویرایش‌شده)

وقتی از خدا می‌خواهیم که جهت را به ما نشان دهد و به ما قدرت بدهد، در واقع از «روح جهان هستی» می‌خواهیم که ما را «به طریقی که واقعاً معجزه‌آسا است» هدایت کند.

بسیار مهم است که، مخصوصاً در دوره‌های استرس یا تردید، «آرام بنشینیم» تا بتوانیم به وضوح بشنویم که خدا به ما چه می‌گوید. مراقبه یعنی اعتقاد به این باور که «قدرتی برتر از خودمان» با کسانی که مایل به گوش دادن هستند، صحبت می‌کند. افکار و ایده‌هایی را که دریافت می‌کنیم یادداشت می‌کنیم تا بتوانیم راهنمایی‌ای را که از «خدای بی‌نهایت و نامحدود» می‌آید، از خود محدودمان جدا کنیم.

چگونه منبع پیام‌هایی را که دریافت می‌کنیم، تعیین می‌کنیم؟ از آزمونی که جلسه‌ی گذشته توضیح دادیم، یعنی از چک لیست بررسی معیارهای اراده‌ی خود در برابر اراده‌ی خدا، استفاده می‌کنیم. نویسندگان «کتاب بزرگ» سه بار نحوه‌ی استفاده از این چک لیست را به ما نشان می‌دهند. در قدم چهارم، ما این چک لیست را برای فهرست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) خود به کار می‌بریم تا مشخص کنیم که آیا نیاز به جبران خسارت داریم یا خیر. همچنین از این چک لیست در قدم‌های دهم و یازدهم استفاده می‌کنیم. بیاید دوباره نحوه‌ی استفاده‌ی نویسندگان از چک لیست معیارهای اراده‌ی خود در برابر اراده‌ی خدا در قدم چهارم را بررسی کنیم:

معیارهای خواست و اراده‌ی خود (نفس)	معیارهای خواست و اراده‌ی خداوند
خصوصیت	بخشش
ترس	ایمان
خودخواهی	از خود گذشتگی
نا صداقتی	صداقت

از همین چک لیست معیارها، برای بررسی آنچه در «زمان سکوت» روی کاغذ می‌آوریم، استفاده می‌کنیم. اگر نوشته‌های ما مبتنی بر بخشش، ایمان، فداکاری و صداقت باشد، می‌توانیم این راهنمایی را از جانب روح در نظر بگیریم. اگر نوشته‌های ما شامل خشم، ترس، خودخواهی یا عدم صداقت باشد، می‌توانیم فرض کنیم این راهنمایی از جانب خودمان است.

از خط سوم پاراگراف دوم صفحه‌ی ۵۷، نویسندگان «کتاب بزرگ» بیان می‌کنند که «قلمرو روح» دائماً در حال «نمایان شدن» به روی ماست:

«...او (خداوند) به تمامی آن‌ها که صادقانه در جستجوی او بوده اند رخ گشوده است، او وقتی چهره خود

را به ما نشان داد، که خود را به او نزدیک کردیم»

(صفحه‌ی ۵۷، پاراگراف ۲، خطوط ۳ تا ۴؛ پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۲، ویرایش‌شده)

وقتی به دنبال راهنمایی خدا می‌گردیم، «قدرت، آرامش، خوشبختی و جهت در زندگی» پیدا می‌کنیم. از خط ششم در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۶۹، نوشته شده است که کافی است از خدا درخواست کنیم تا او به سوالات ما پاسخ دهد:

۷۶

«... در مراقبه، از خدا می‌خواهیم تا در مورد هریک از این مسائل خاص چه باید بکنیم. در صورتی که

خواستارش باشیم جواب درست خواهد رسید.»

(صفحه‌ی ۶۹، پاراگراف ۳، خطوط ۶ تا ۸)

در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۷۰، در مورد برخی از چیزهایی که درخواست می‌کنیم، چنین آمده است:

«... ما از عمق وجود برای رسیدن به راه‌حل درست، برای راهنمایی در موقعیت‌های شک‌برانگیز، برای

سلامت عقل و برای قدرت انجام کار درست دعا می‌کنیم....»

(صفحه‌ی ۷۰، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۴)

این‌ها فقط چند نمونه از «کتاب بزرگ» در مورد «دعا و مراقبه» است. امیدواریم که برای شروع قدم یازدهم کافی باشند.

در جلسه‌ی بعد، نویسندگان «کتاب بزرگ» راهکارهایی را در مورد کارهایی که باید «هنگام بیدار شدن»، «هنگام خوابیدن» و «در طول روز» انجام دهیم، ارائه خواهند کرد. در اینجا چند نکته‌ی مهم در مورد «موقع بیدار شدن» وجود دارد:

هر صبح، ما مدتی را به «زمان سکوت» اختصاص می‌دهیم، شبیه توصیفی که بیل دلیو از «زمان آرامش» خود در صفحه‌ی ۱۳ «کتاب بزرگ» ارایه کرده است. در طول این زمان که با خدا تنها هستیم، مهم‌ترین و کاربردی‌ترین چیزی را که می‌توانیم یاد بگیریم، کشف می‌کنیم: چگونگی گوش دادن به «آگاهی خداگونه‌ی درون‌مان». تنها چیزی که نیاز داریم، میل ما به امتحان کردن آن به شکلی صادقانه است. هر کسی که این کار را به طور مداوم و از صمیم قلب انجام داده است، متوجه تأثیر واقعی آن شده است.

۱. زمانی را برای مراقبه کنار بگذارید.

در ابتدا، شاید ساکت شدن و گوش دادن برایمان دشوار باشد. اما با تمرین، «زمان سکوت» ما مؤثرتر و پربارتر خواهد شد، زیرا این زمان ما را به «روح جهان هستی» نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌کند. «زمان سکوت» بخش ضروری تسلیم صبحگاهی ماست، زیرا زمانی که اراده‌ی خود را تسلیم می‌کنیم، می‌توانیم به اراده‌ی خدا گوش دهیم.

خدا برای زندگی ما برنامه‌ای دارد و در طول مدت «زمان سکوت»، بخش زیادی از این برنامه بر ما آشکار می‌شود. کیفیت راهنمایی‌ای که دریافت می‌کنیم، ارتباط مستقیمی با زمانی دارد که به تنهایی با خدا می‌گذرانیم.

۲. آرام باشید و به خودتان سخت نگیرید.

ما می‌توانیم با تمرین برخی از تکنیک‌های تنفس عمیق، ارتباط روحانی خود را تقویت کنیم. تکنیک‌های زیادی وجود دارد که به آرام کردن ذهن، ساکت کردن افکار مزاحم و کاهش وسوسه‌ها کمک می‌کنند. در یک وضعیت بدنی راحت قرار می‌گیریم و «زمان سکوت» را آغاز می‌کنیم. نگرشی مبتنی بر احترام، قدردانی و فروتنی را حفظ می‌کنیم.

اجازه می‌دهیم تخیل مان «آزادانه» به هر سو برود. افکار، ایده‌ها و ادراک‌هایی به قلب و ذهن ما وارد می‌شود. باید نسبت به همه‌ی آن‌ها هوشیار و پذیرا باشیم.

۳. راهنمایی‌ای را که دریافت می‌کنید، در حین یا بعد از دوره‌ی مراقبه یادداشت کنید یا ضبط کنید تا آن را فراموش نکنید و برای مرور «در طول روز» و «در شب» به همراه خود داشته باشید.

نوشتن یا ضبط کردن افکار، احساسات و تصاویری که دریافت می‌کنیم، کلید این فرآیند است. ما سعی نمی‌کنیم ذهنمان را پاک کنیم. بلکه فقط ناظر آن هستیم.

تا زمانی که «زمان سکوت» ما به پایان نرسیده است، آنچه را دریافت می‌کنیم طبقه‌بندی یا ویرایش نمی‌کنیم. یک فکر، احساس یا تصویر به سرعت می‌آید و اگر آن را ضبط نکنیم می‌تواند به همان سرعت هم از بین برود.

صادق باشید. همه چیز را ضبط کنید.

۴. برای تعیین اینکه آیا راهنمایی دریافت‌شده مبتنی بر «حوزه‌ی مادیات» (اراده‌ی خود) هستند یا «حوزه‌ی روح» (اراده‌ی خدا)، باید آنها را بیازماییم.

آنچه ضبط کرده‌ایم را با دقت بررسی می‌کنیم. هر فکر، احساس یا تصویری که دریافت می‌کنیم، از جانب خدا نمی‌آید.

چگونه بین افکاری که از اراده‌ی خودمان نشأت می‌گیرند و آن‌هایی که برگرفته از اراده‌ی خدا هستند، تمایز قائل شویم؟ باید آن‌ها را با استفاده از چهار مورد اول «فهرست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص)» در قدم چهارم بیازماییم (چک لیست معیارهای اراده‌ی ما و معیارهای اراده‌ی خداوند).

۵. راهنمایی را با یک یا چند شریک بهبودی بررسی کنید.

وقتی جریان افکار، احساسات و تصاویر کند می‌شود، توقف می‌کنیم. به آنچه نوشته‌ایم نگاهی دقیق می‌اندازیم و راهنمایی خود را با یک یا چند شریک مورد بحث قرار می‌دهیم. از آنجایی که تنها از طریق دیگران می‌توانیم خودمان را ببینیم، نیاز داریم راهنمایی خود را با کسانی که آن‌ها نیز فعالانه درگیر «دعای دو طرفه» هستند، چک کنیم. در مورد آنچه نوشته‌ایم صحبت می‌کنیم، چرا که «عقل دو نفر بهتر از عقل یک نفر است.»

۶. راهنمایی‌هایی را دنبال کنید که بر اساس چک لیست معیارهای اراده خداوند شامل بخشش، ایمان، فداکاری و صداقت هستند.

ما راهنمایی‌ای را که به نظر خودمان و دیگران نشأت گرفته از «اراده‌ی خدا» است، اجرا می‌کنیم، اما تا زمانی که آن را دنبال نکنیم، نمی‌توانیم از صحت آن کاملاً مطمئن شویم. «تا زمانی که قایق حرکت نکند، سکان آن را هدایت نمی‌کند.» در اغلب موارد، نتایج حاصله ما را متقاعد می‌کنند که در مسیر درست قرار داریم. به خاطر داشته باشید که خدا هرگز ما را به انجام کاری که مبتنی بر بخشش، ایمان، فداکاری و صداقت نباشد، هدایت نمی‌کند.

پرداختن به مراقبه و نوشتن هم‌زمان برای برخی افراد خوشایند نیست. اگر برای شما نیز چنین است، می‌توانیم از نوک انگشتان خود برای ثبت راهنمایی‌ای که دریافت می‌کنیم، استفاده کنیم. به این ترتیب که: به محض اینکه فکر، احساس یا تصویری به ذهن ما رسید، انگشت شست خود را به انگشت اشاره‌مان می‌زنیم تا جوهره‌ی آن را در ذهن ثبت کنیم.

وقتی فکر، احساس یا تصویر دیگری می‌آید، با لمس کردن انگشت شست با انگشت میانی، آن را ثبت می‌کنیم.

به ثبت کردن افکار، احساسات و تصاویر خود تا پایان دوره‌ی مراقبه ادامه می‌دهیم. برای به یاد آوردن آنچه ثبت کرده‌ایم، دوباره انگشت شست خود را به انگشت یا انگشتان خود می‌زنیم. سپس پیام‌هایی را که روی نوک انگشتانمان بود، یادداشت یا منتقل می‌کنیم.

۸۰

به خاطر داشته باشید که خالق‌مان به ما اختیار داده است. ما مختاریم که به پیام‌های ارسال شده از سوی خدا گوش ندهیم. اما اگر انتخاب کنیم که برنامه‌ی خدا را برای زندگی‌مان دنبال نکنیم، باید آماده‌ی پذیرفتن عواقب آن باشیم.

با زندگی کردن در «پرتوی نور روح روحانیت»، «قدرت، الهام و جهت» لازم برای تغییر زندگی به ما اعطا می‌شود و این تغییر از خودمان شروع می‌شود. معجزه‌ها در شرف وقوع هستند و ما مشتاقیم تا در جلسه‌ی بعد درباره‌ی آن‌ها بشنویم. سوالی هست؟

❖ جلسه‌ی چهارم؛ قدم‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲

۸۱

به جلسه‌ی چهارم از مجموعه‌ی «بازگشت به اصول/اولیه‌ی بهبودی» خوش آمدید. این جلسه پاداش و نتیجه‌ی تلاش‌های ما است، که در واقع همان غلبه بر «وضعیت به‌ظاهر ناامیدکننده‌ی ذهن و بدن» ماست. ما دوازده قدم را تشریح کرده‌ایم و به شما نشان داده‌ایم که این برنامه واقعاً چقدر ساده است. با این حال، باید به خاطر داشته باشیم که بهبودی یک فرایند مداوم است. قرار نیست قدم‌ها را فقط یک بار برداریم و در ادامه به دستاوردهای مان بسنده کنیم. برای اینکه «از نظر روحی در شرایط مناسب» باقی بمانیم، باید این فرایند را بارها و بارها تکرار کنیم. با تکرار مداوم قدم‌ها، «بیداری روحانی» که باعث «آزادی و شادکامی جدیدی» می‌شود را پرورش و توسعه می‌دهیم.

اسم ما _____ و _____ است و قرار است راهنمای شما در این جلسه باشیم. در طول این جلسه، قدم‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ را خواهیم داشت. قدم دهم، خلاصه‌ای از قدم‌های چهارم تا نهم است. قدم یازدهم به ما نشان می‌دهد که چگونه از طریق دعا و مراقبه، ارتباط روحانی خود را با «آنکه قادر مطلق است» تقویت کنیم. قدم دوازدهم راهکارهایی را برای انتقال پیام نجات‌بخش مان به دیگران در اختیارمان می‌گذارد.

بیایید با قدم دهم شروع کنیم که می‌گوید:

➤ «ما به تهییجی ترازنامه‌مان ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم، به سرعت به آن

اقرار کردیم.»

۸۲

در قدم‌های یک، دو و سه، تصمیماتی گرفتیم که ما را در مسیر روحانی قرار داد. در قدم‌های چهار تا نه، اقدامات لازم را برای حذف موانعی انجام دادیم که مانع از دسترسی ما به «آگاهی خداگونه‌ی درون‌مان» می‌شدند. اکنون آماده‌ی رشد در راستای بیداری روحانی وعده داده شده هستیم، که به ما امکان می‌دهد «به بهترین شکل ممکن به خدا و اطرافیان‌مان خدمت کنیم.»

کلید قدم دهم، کلمه‌ی «تداوم» است. نویسندگان «کتاب بزرگ» در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۸۴، بر اهمیت تداوم برداشتن قدم‌ها تأکید می‌کنند:

«این نگرش ما را وارد قدم دهم می‌کند. قدمی که به ما پیشنهاد می‌کند به تهییجی ترازنامه شخصی خود ادامه دهیم و اشتباهات تازه‌ی خود را در زندگی تصحیح کنیم. ما این طریقه زندگی را همان قدر جدی پی‌گیری می‌کنیم که در پاکسازی اشتباهات قدیم خود دنبال کردیم. ما اکنون وارد یک دنیای روحانی شده ایم. اقدام بعدی ما، رشد در درک و تاثیر گذاری است و این اقدام یک روزه و یک شبه نیست، بلکه در سرتاسر طول عمر ما باید تداوم داشته باشد..»

(صفحه‌ی ۸۴، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۸، ویرایش شده)

در این پاراگراف، نویسندگان توضیح می‌دهند که باید چگونه زندگی کنیم: هر روز برای همان روز (فقط برای یک روز). ما این را «برنامه‌ی بیست و چهار ساعته» خود می‌نامیم. ما هر روز به تهیه ترازنامه، جبران خسارت، بخشش و کمک به دیگران ادامه می‌دهیم.

لطفاً توجه داشته باشید که از این پاراگراف صفحه‌ی ۸۴ به بعد، نویسندگان «کتاب بزرگ» سرعت کتاب را به طور چشمگیری تغییر می‌دهند. تا این نقطه، آن‌ها از کلمات «در ادامه»، «فوراً»، «به سرعت» و «وقت تلف نمی‌کنیم» برای تأکید بر انجام سریع نه قدم اول استفاده کرده‌اند. حالا، در قدم دهم، به ما می‌گویند که «این موضوع یک شبه حاصل نمی‌شود. این روند باید در طول زندگی ما ادامه داشته باشد.» در اینجا، آن‌ها پیشنهاد می‌کنند که قدم‌های دهم، یازدهم و دوازدهم را به صورت روزانه برای باقی عمرمان برداریم.

از خط هشتم پاراگراف دوم صفحه‌ی ۸۴، نویسندگان قدم‌های چهارم تا نهم را خلاصه می‌کنند. بار دیگر، آن‌ها تأکید می‌کنند که این قدم‌ها را به سرعت برداریم:

«... ما مرتباً باید مواظب خودخواهی، ناصادقی، رنجش و ترس باشیم و وقتی سر بر می‌آورند، همان دم از خدا می‌خواهیم که آن‌ها را برطرف کند و مسئله را با یک نفر دیگر در میان می‌گذاریم. اگر زبانی به کسی رسانده باشیم، سریعاً جبران می‌کنیم و سپس افکار خود را قاطعانه بر روی کسی که بتوانیم به او کمک کنیم متمرکز می‌کنیم. رمز ما، عشق و تحمل نسبت به دیگران است.»

(صفحه‌ی ۸۴، پاراگراف ۲، خطوط ۸ تا ۱۴)

بیایید به سه جمله‌ی اول این بخش با جزئیات بیشتر نگاه کنیم.

« ما مرتباً باید مواظب خودخواهی، ناصادقی، رنجش و ترس باشیم » (این‌ها چهار نقص اول موجود در ترازنامه قدم چهارم ما هستند). «وقتی این‌ها بروز می‌کنند، فوراً از خدا می‌خواهیم که آن‌ها را از ما دور کند.» (این جمله قدم‌های ششم و هفتم را خلاصه می‌کند). «ما بلافاصله آن‌ها را با کسی در میان می‌گذاریم» (این قدم پنجم است). «و اگر به کسی آسیب رسانده‌ایم، به سرعت جبران می‌کنیم.» (این جمله به قدم‌های هشتم و نهم اشاره دارد).

بار دیگر، وقتی نویسندگان از ما می‌خواهند این مرور روزانه را انجام دهیم، اساساً از همان کلماتی استفاده می‌کنند که در اوایل کتاب، هنگام معرفی فرآیند تهیه ترازنامه و لیست جبران خسارت استفاده کردند. در اینجا، آن‌ها می‌نویسند، «بلافاصله»، «فوراً» و «به سرعت».

در این پاراگراف، نویسندگان «کتاب بزرگ» همچنین برای دومین بار لیست معیارهای «اراده‌ی خود در برابر اراده‌ی خدا» را مطرح می‌کنند. در جلسه‌ی دوم، توضیح دادیم که چگونه از این چک لیست برای بررسی ستون نواقص موجود در ترازنامه قدم چهارم خود استفاده می‌کنیم تا مشخص کنیم که آیا نیاز به جبران خسارت داریم یا خیر. در قدم دهم، نویسندگان به ما توصیه می‌کنند که همین چک لیست را با تغییرات جزئی در بررسی روزانه‌ی خود اعمال کنیم. در اینجا، آن‌ها از ما می‌خواهند تا «مرتباً مواظب خودخواهی، ناصادقی، رنجش و ترس باشیم».

نویسندگان حتی دستورالعمل‌های خاصی را در خصوص نحوه‌ی خلاص شدن از این رفتارهای خودمحورانه به ما ارائه می‌دهند. اول، باید به این درک برسیم که این رفتارها با برنامه‌ی خدا برای زندگی ما سازگار نیستند. سپس، اقدامات لازم را برای حرکت از اراده‌ی خود به سمت اراده‌ی خدا انجام می‌دهیم. در مورد نواقص خود با شریک بهبودی‌مان صحبت می‌کنیم، از «آنکه قادر مطلق است» می‌خواهیم آن‌ها را از ما دور کند و در صورت لزوم، «اشتباهات را جبران می‌کنیم». سپس سعی می‌کنیم به فرد دیگری کمک کنیم.

نویسندگان «کتاب بزرگ» بیان می‌کنند که اگر به طور منظم این فرآیند را دنبال کنیم، خداوند رفتارهای اعتیادآور و مخرب ما را از بین خواهد برد. این یکی دیگر از وعده‌های فراوانی است که در سراسر کتاب پیدا می‌کنیم. آن‌ها در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۸۴ می‌نویسند:

«ما دیگر با هیچ کس و هیچ چیز سر جنگ نداریم، حتی با بیماری خود، زیرا اکنون دیگر سلامت عقل خود را بازیافته ایم. به ندرت ممکن است به فکر رفتارهای بیمارگونه بیفتیم و اگر احیانا وسوسه شویم از آن دوری می‌کنیم، همچنان که از یک شعله داغ خود را پس می‌کشیم. واکنش‌های ما معقول و طبیعی خواهد بود و متوجه می‌شویم، که بدون هیچ گونه کوشش و فکری از جانب خود، موضع فکری تازه‌ای نسبت به رفتارهای اعتیادآور خود پیدا کرده ایم. معجزه در این است که تمام این جریان، خود به خود اتفاق می‌افتد. ما دیگر با بیماری خود در جنگ نیستیم و از وسوسه هم نمی‌هراسیم. احساس می‌کنیم که گویی ما را در حالت بی‌طرفی قرار داده‌اند، حالتی مطمئن و ایمن. بدون اینکه حتی سوگندی خورده یا عهده‌ی بسته باشیم، می‌بینیم که مشکلمان برطرف شده است و دیگر برای ما وجود ندارد. در ما نه احساس غره‌گی خواهد بود و نه ترس. بنابر تجربه ما، تا جاییکه در حفظ وضعیت روحانی خود کوشا باشیم، واکنش‌های ما به همین ترتیب ادامه خواهند یافت.»

(صفحه‌ی ۸۴، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۴؛ صفحه‌ی ۸۵، خطوط ۱ تا ۹، ۱۱ تا ۱۲، ویرایش‌شده)

چگونه «از نظر روحانی در شرایط مناسب باقی می‌مانیم؟» با تهیه ترازنامه به صورت روزانه. پاداش ما چیست؟ یک مهلت روزانه (به تعویق افتادن بیماری به مدت یک روز).

اکنون وقت برداشتن قدم دهم است. دستورالعمل‌های آن در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۸۴ ذکر شده است.

از همه کسانی که آماده‌ی برداشتن قدم دهم هستند تقاضا می‌کنیم که به صورت هم‌صدا به این سوال پاسخ دهند:

«آیا به تهیه تراژنامه شخصی‌تان ادامه می‌دهید و هر اشتباه جدیدی را که در طول مسیر مرتکب می‌شوید، تصحیح می‌کنید؟»

۸۶

و پاسخ شما چیست؟

(اجازه دهید همه به سوال قدم دهم پاسخ دهند.)

متشکرم. طبق گفته‌ی نویسندگان «کتاب بزرگ»، کسانی که به این سوال پاسخ «بله» دادند، قدم دهم را برداشته‌اند.

حالا بیا بید به قدم یازدهم برویم که می‌گوید:

➤ «از طریق دعا و مراقبه سعی کردیم ارتباط آگاهانه‌ی خودمان را با خدا، به همان شکلی که

او را درک می‌کردیم، بهبود بخشیم و فقط برای آگاهی از خواست و اراده‌ی (خدا) برای ما

و قدرت اجرای آن دعا کنیم.»

۸۷

این قدمی است که در جلسه‌ی قبل برای آن آماده شدیم. اکنون می‌خواهیم «دعا و مراقبه» را با جزئیات

بیشتری بررسی کنیم. سپس با اختصاص دادن پنج دقیقه به «زمان سکوت» برای گوش دادن به «آنکه قادر

مطلق است» و ثبت راهنمایی‌های دریافت‌شده از او، قدم یازدهم را تمرین می‌کنیم.

توضیحات مربوط به قدم یازدهم را می‌توانیم در صفحات ۸۵ تا ۸۸ «کتاب بزرگ» مطالعه کنیم. در پاراگراف

سوم صفحه‌ی ۸۵، نویسندگان از ما می‌خواهند که به طور منظم قدم یازدهم را انجام دهیم:

«قدم یازدهم دعا و مراقبه را پیشنهاد می‌کند. در مورد مسئله دعا ما نبایست خجالتی باشیم. انسان‌های

بهتر از ما همواره از آن بهره می‌گیرند. اگر موضع فکری درستی داشته باشیم و روی آن کار کنیم، موثر

واقع می‌شود....»

(صفحه‌ی ۸۵، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۲؛ صفحه‌ی ۸۶، خطوط ۱ تا ۲، ویرایش‌شده)

«دعا و مراقبه» ما را مستقیماً با «قدرتی برتر از (خودمان) که (مشکل ما را) حل خواهد کرد» پیوند

می‌دهد. آن‌ها از خط دوم به بعد صفحه‌ی ۸۶، برخی از جزئیات را برای ما شرح می‌دهند:

«...مبهم صحبت کردن درباره‌ی این موضوع آسان است. با این حال، ما معتقدیم که می‌توانیم چندین

پیشنهاد مشخص و باارزش ارائه دهیم.»

(صفحه‌ی ۸۶، خطوط ۲ تا ۴)

نویسندگان سپس دستورالعمل‌های گام به گام نحوه‌ی انجام «دعا به صورت دوطرفه» را ارائه می‌دهند. آن‌ها به ما می‌گویند که شب، صبح و در طول روز باید چه کاری انجام دهیم. شب‌ها، فعالیت‌های روز را مرور می‌کنیم. نویسندگان در پاراگراف اول صفحه‌ی ۸۶ می‌نویسند:

«ما هر شب هنگام استراحت، روزمان را به طور سازنده ای بررسی می‌کنیم. آیا رنجیده خاطر، خودخواه، ناصادق و یا وحشت زده بوده ایم؟ آیا معذرتی بدهکاریم؟ آیا چیزی نزد خود پنهان کرده ایم که باید فوراً با شخص دیگری در میان بگذاریم؟ آیا با همه مهربان و با عشق بوده ایم؟ آیا کاری بود که می‌توانستیم بهتر انجامش دهیم؟ آیا اغلب اوقات به فکر خودمان بوده ایم؟ یا به فکر انجام کاری برای دیگران و توشه ای برای مسیر زندگی خود بوده ایم؟»

(صفحه‌ی ۸۶، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۹)

این پاراگراف حاوی سومین اشاره به چک لیست معیارهای «اراده‌ی خود در برابر اراده‌ی خدا» است. نویسندگان «کتاب بزرگ» یک بار دیگر تغییرات جزئی در چک لیستی که در قدم‌های چهارم و دهم به ما ارائه دادند، ایجاد کرده‌اند.

معیارهای خواست و اراده‌ی خود	معیارهای خواست و اراده‌ی خداوند
کینه‌توز	بخشنده
خودخواه	از خود گذشته
ناصادق	صادق
نگران و وحشت زده	وفادار

همچنین می‌توانیم از همین آزمون در طول مراقبه‌ی صبحگاهی خود برای بررسی راهنمایی‌مان استفاده کنیم. نویسندگان در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۸۶، دستورالعمل‌هایی برای نحوه‌ی انجام مدت «زمان سکوت» روزانه ارائه می‌دهند:

«هر روز پس از برخاستن از خواب راجع به بیست و چهار ساعت پیش روی خود فکر می‌کنیم و طرح‌های آن روز خود را مورد بررسی قرار می‌دهیم. قبل از شروع از خداوند می‌خواهیم که به افکار ما جهت دهد و به خصوص ذهن ما را از خود دلسوزی و انگیزه‌های نادرست و یا خودبینانه جدا کند.»

(صفحه‌ی ۸۶، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۵)

بیاید دوباره به جمله‌ی سوم نگاه کنیم. این جمله می‌گوید: «قبل از شروع از خداوند می‌خواهیم که به افکار ما جهت دهد...» لطفاً روی این کلمات تمرکز کنید. آن‌ها بسیار مهم هستند. «قبل از شروع» قبل از شروع چه کاری؟ قبل از اینکه شروع به گوش دادن به خدا کنیم. چگونه می‌دانیم که قرار است به خدا گوش دهیم؟ زیرا درست بعد از آن می‌گویید، «از خداوند می‌خواهیم که به افکار ما جهت دهد.» وقتی از خدا می‌خواهیم که افکار ما را هدایت کند، آیا منطقی نیست که برخی از افکار یا احساسات بعدی ما ماهیتی روحانی داشته باشند؟ با این افکار و احساسات چه کار می‌کنیم؟ آن‌ها را یادداشت می‌کنیم. چرا؟ برای اینکه آن‌ها را فراموش نکنیم. بعد از اینکه افکار و احساسات خود را یادداشت کردیم، آن‌ها را برای تعیین منبع‌شان مورد آزمون قرار می‌دهیم (از طریق چک لیست معیارها). این کار را انجام می‌دهیم زیرا همه‌ی چیزهایی که در این حالت دریافت می‌کنیم از «آگاهی خداگونه‌ی درون‌مان» نشأت نمی‌گیرد. برخی از پیام‌ها ممکن است ناشی از اراده‌ی خود ما باشند. با این حال، با گذشت زمان و تمرین، کم‌کم به «حس ششم حیاتی» خود اعتماد می‌کنیم و قادر به تفکیک روحانیات از مادیات می‌شویم.

در ادامه‌ی توضیحات، نویسندگان «کتاب بزرگ» از صفحه‌ی ۸۷ به بعد چنین می‌نویسند:

«آنچه که در گذشته یک حدس و یا یک الهام گاه به گاه نبود، تدریجاً به صورت قسمت فعالی از ذهن ما در می‌آید. اما از آنجا که هنوز کم تجربه ایم و روابط آگاهانه خود را با خداوند، به تازگی شروع کرده ایم، احتمال الهام‌گیری ما در تمام اوقات، چندان زیاد نیست و اگر یک چنین انتظاری داشته باشیم ممکن است با انواع اقدامات و ایده‌های پوچ بهای آن را پرداخت کنیم. اما به هر حال ما متوجه شدیم که افکارمان به مرور زمان، بیشتر و بیشتر بر محور الهام قرار می‌گیرد و ما به تدریج بدان اتکا پیدا می‌کنیم.»

کنیم.»

(صفحه‌ی ۸۷، خطوط ۱ تا ۹)

لطفاً دوباره به تغییر سرعت کتاب توجه کنید. در اینجا نویسندگان کلماتی مانند «به تدریج» و «با گذشت زمان» را به کار می‌برند. آن‌ها تأکید می‌کنند که این بخش از برنامه نیاز به تمرین مداوم دارد. نویسندگان تأکید می‌کنند که به تمام سوالات ما پاسخ داده خواهد شد. در پاراگراف سوم صفحه‌ی ۸۶ نحوه‌ی پاسخگویی «آگاهی خداگونه‌ی درون» به درخواست‌های ما برای کمک را مشخص می‌کنند:

«هنگام فکر کردن در مورد روزمان ممکن است با مسئله عدم قدرت تصمیم‌گیری مواجه شویم و ممکن است قدر نباشیم که تعیین کنیم کدام مسیر را برگزینیم. در اینجا از خدا طلب الهام، بصیرت و یا یک تصمیم برای خود می‌کنیم. سپس آرام می‌شویم، سخت نمی‌گیریم و تقلا نمی‌کنیم. پس از اینکه این روند را برای مدتی دنبال کردیم، معمولاً شگفت زده می‌شویم که جواب‌های درست چه طور می‌آیند...»

(صفحه‌ی ۸۶، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۶)

طبق گفته‌ی نویسندگان «کتاب بزرگ»، خدا از طریق «الهام‌بخشی، یک فکر شهودی یا یک تصمیم» با ما ارتباط برقرار خواهد کرد. اگر قرار است که «قادر مطلق» «پاسخ‌های درست» را به ما ارائه کند، آیا بهتر نیست آن‌ها را یادداشت کنیم تا فراموش‌شان نکنیم؟

«دعا و مراقبه» را با درخواست از خدا برای هدایت ما در فعالیت‌های روزانه به پایان می‌رسانیم. نویسندگان «کتاب بزرگ» در پاراگراف اول صفحه‌ی ۸۷ می‌نویسند:

«ما معمولاً مراقبه خود را با این دعا خاتمه می‌دهیم که قدم بعدیمان در طول مدت روز به ما نشان داده شود و آنچه را که لازمه رویارویی با این مشکلات است به ما ارزانی شود. خصوصاً تقاضا می‌کنیم که ما را از اراده شخصی آزاد کند. مراقبیم که مطلقاً برای خود چیزی نخواهیم، تنها در صورتی می‌توانیم برای خود تقاضایی کنیم که به دیگران کمک کند. ما کاملاً مواظبیم که هرگز برای اهداف خودخواهانه خود دعا نکنیم...»

(صفحه‌ی ۸۷، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۶)

نویسندگان «کتاب بزرگ» در ادامه به ما نشان می‌دهند که هر زمان آشفته یا سردرگم شدیم، چه کاری انجام دهیم. ما آرام می‌گیریم و درخواست راهنمایی می‌کنیم. نویسندگان از پاراگراف سوم صفحه‌ی ۸۷ به بعد به ما می‌گویند:

«در طول روز هرگاه مردد و آشفته می‌شویم، مکث می‌کنیم و از خدا می‌خواهیم که فکر و عمل درست را به ما نشان دهد و مرتباً به خود یادآور می‌شویم که ما دیگر کارگردان صحنه نیستیم. متواضعانه و به دفعات با خود می‌گوییم: "باشد که اراده تو به انجام رسد". بدین ترتیب از جانب هیجانات، ترس، خشم،

نگرانی، خود دلسوزی و یا تصمیمات احمقانه تهدید نمی شویم. قابلیت ما به مراتب بیشتر می شود و به سادگی خسته نمی شویم، چرا که انرژی خود را مانند زمانی که سعی داشتیم زندگی را به میل خود ترتیب دهیم، بیهوده و احمقانه هدر نمی دهیم.»

(صفحه ۸۷، پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۳؛ صفحه ۸۸، خطوط ۱ تا ۷؛ پاراگراف ۱، خط ۱)

به شما تضمین می دهیم که «جواب می دهد!» از روی تجربه شخصی مان می گوئیم که از همان زمانی که «زمان سکوت» روزانه را آغاز کردیم، دعای دوطرفه در زندگی ما مؤثر بوده است. اما اگر هیچ فکر، تصویر یا احساسی از طرف خدا دریافت نکردیم چه؟

بگذارید خیالتان را راحت کنم، این اتفاق در هر زمانی ممکن است رخ دهد. به یاد داشته باشید، «آنچه واقعاً در اختیار داریم تنها یک مهلت روزانه است که تمدید آن به این بستگی دارد که شرایط روحانی مان را حفظ کنیم.» اگر «حضور خدا» را احساس نمی کنیم، یعنی کارهای لازم را انجام نداده ایم. شاید در برخی از جنبه های زندگی دوباره متکی به اراده ی خودمان شده ایم، یا شاید جبران خسارت لازم را انجام نداده ایم. در این صورت، اقداماتی انجام می دهیم که ما را دوباره به «آنکه قادر مطلق است» متصل کند.

نویسندگان «کتاب بزرگ» از ابتدای پاراگراف دوم صفحه ۸۸، یک بار دیگر تأکید می کنند که به کمک خدا نیاز داریم:

«ما ... مردمان بی انضباطی هستیم. بنابراین اجازه می دهیم خدا با روش ساده ای که هم اکنون تشریح شد، به ما نظم بدهد؛

«اما این همه ماجرا نیست. باید دست به اقدامات بیشتر و بیشتری بزنیم. ایمان بدون عمل ایمانی مرده

است...» (صفحه ۸۸، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۳؛ پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۲، ویرایش شده)

برای اینکه دعای دوطرفه مؤثر باشد، باید بودن در حضور خداوند را به طور مداوم تمرین کنیم. اگر این کار را انجام دهیم، پاداشش را دریافت خواهیم کرد: زندگی‌ای پر از «قدرت، آرامش، خوشبختی و توانایی یافتن مسیر».

اکنون می‌خواهیم یک «زمان سکوت» پنج دقیقه‌ای داشته باشیم تا هر یک از ما بتوانیم همین الان با «روح جهان هستی» ارتباط برقرار کرده و راهنمایی و هدایت الهی را دریافت کنیم. لطفاً هر فکر، تصویر یا احساسی را که در طول این دوره‌ی سکوت دریافت می‌کنید، یادداشت کنید یا با نوک انگشتان ثبت کنید. (پنج دقیقه سکوت)

متشکرم. همانطور که در جلسه‌ی قبل گفتیم، راهنمایی خداوند می‌تواند شامل افکار، تصاویر، صداها یا احساسات باشد. می‌دانیم که این پیام‌ها می‌توانند بسیار شخصی باشند و معمولاً هم فقط آن را با شریک بهبودی‌مان در میان می‌گذاریم. با این حال، اگر فکر می‌کنید آنچه دریافت کرده‌اید می‌تواند برای گروه مفید باشد، از شما می‌خواهیم که آن را با ما در میان بگذارید. علاوه بر این، به کسانی که هنوز در تلاش برای طی کردن قدم یازدهم هستند کمک خواهید کرد تا ببینند «خدا چطور دائماً چیزهای بیشتر و بیشتری را برای شما و ما آشکار می‌کند».

چه کسی مایل است آنچه را که نوشته یا با نوک انگشتانش ثبت کرده با ما به اشتراک بگذارد؟ (طی ۱۰ دقیقه‌ی آینده، از کسانی که مایل به اشتراک‌گذاری راهنمایی دریافت‌شده‌ی خود هستند، بخواهید صحبت کنند.)

متشکرم. صرف نظر از اینکه راهنمایی را به اشتراک گذاشته باشید یا به صحبت‌های دیگران گوش داده باشید، قدم یازدهم را برداشته‌اید.

حالا می‌توانیم به قدم دوازدهم برویم که می‌گوید:

➤ با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، کوشیدیم این پیام را به (دیگران) برسانیم، و این اصول را در تمام امور زندگی‌مان به کار بندیم.

۹۴

اکنون که با «روح جهان» ارتباط آگاهانه‌ای برقرار کرده‌ایم، بزرگ‌ترین هدیه‌ی این برنامه را دریافت کرده‌ایم:

بیداری روحانی. خداوند اکنون ما را «به شیوه‌ای که واقعاً معجزه‌آسا است» هدایت می‌کند.

کل فصل ۷ به رساندن پیام بهبودی‌مان به دیگران اختصاص دارد. نویسندگان «کتاب بزرگ» در پاراگراف

اول صفحه ۸۹ در خصوص نحوه‌ی گسترش آگاهی و برداشت جدیدمان از خدا توضیح می‌دهند:

«تجربه عملاً نشان داده است که هیچ چیز به اندازه کمک و کار فشرده با دیگران ما را از بازگشت به

رفتارهای اعتیاد آور و مخرب در امان نگاه نمی‌دارد. حتی در جاهایی که اقدامات دیگر به نتیجه نمی

رسند، این روش کار می‌کند. دوازدهمین پیشنهاد ما این است: این پیام را به بیماران دیگر برسان! وقتی

که از دست هیچ کس کاری ساخته نیست، تو می‌توانی کمک کنی. تو می‌توانی اعتماد آن‌ها را جلب

کنی وقتی دیگران نمی‌توانند...»

(صفحه‌ی ۸۹، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۷، ویرایش شده)

وقتی با دیگران کار می‌کنیم، زندگی خود ما نیز تغییر می‌کند. نویسندگان در پاراگراف دوم صفحه ۸۹

می‌گویند:

«زندگی مفهوم تازه ای پیدا می کند، وقتی که شاهد بهبودی مردم هستیم و می بینیم آن ها هم به نوبه خود به دیگران کمک می کنند، وقتی که می بینیم احساس تنهایی از میان رفته است و مشاهده می کنیم که انجمن دوستانه ای در کنارمان پا گرفته است و دوستان زیادی دور و بر خود داریم. این تجربه ای است که نباید آن را از دست بدهید. تماس مداوم با تازه واردان و دیگر دوستان، نقطه ی روشنی در زندگی ما است»

(صفحه ی ۸۹، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۷)

نویسندگان «کتاب بزرگ» در صفحات ۸۹ تا ۱۰۳، دستورالعمل های خاصی را درباره ی نحوه ی رساندن پیام نجات بخش بهبودی مان به دیگران ارائه می دهند. آن ها در این صفحات پیشنهادهای ارزشمند بسیاری را مطرح می کنند. نویسندگان «کتاب بزرگ» در پاراگراف اول صفحه ۱۰۰ به ما اطلاع می دهند که کار کردن با تازه واردان باعث می شود تا خودمان نیز از نظر روحانی رشد کنیم:

«هم شما و هم (شریک بهبودی شما در برنامه ی دوازده قدمی) هر دو باید مسیر پیشرفت روحانی را روز به روز طی کنید. اگر پشتکار به خرج دهید اتفاقات فوق العاده ای روی خواهد داد. وقتی ما به عقب نگاه می کنیم متوجه می شویم، آنچه که پس از سپردن خود به دست خدا نصیبمان شده است، به مراتب بهتر از همه ی آن چیزهایی است که ما می توانستیم برای خود طرح ریزی کنیم. اگر فرامین یک قدرت بالاتر را دنبال کنید، حی و حاضر در یک دنیای جدید و فوق العاده زندگی خواهید کرد، شرایط و موقعیت فعلی شما هرچه که باشد فرقی نمی کند!»

(صفحه ی ۱۰۰، پاراگراف ۱، خطوط ۱ تا ۹، ویرایش شده)

قبلاً و در صفحه‌ی ۶۳، نویسندگان گفتند که خدا «کارفرمای جدید» ماست. اکنون، نویسندگان «کتاب بزرگ» در پاراگراف دوم صفحه ۱۰۲ شرح وظایف جدیدی را به ما ارائه می‌دهند:

«اکنون وظیفه شما بودن در جایی است که امکان حداکثر کمک به دیگران را برایتان فراهم کند، بنابراین اگر کمکی از دست شما بر می‌آید هرگز در رفتن به جایی تردید نکنید. نباید در این گونه ماموریت‌ها حتی اگر در بد آب و هواترین و پست‌ترین مناطق است مکث و تامل کنید. با این انگیزه‌ها روی خط اول جبهه زندگی به راه خود ادامه دهید که خداوند شما را از صدمات حفظ خواهد کرد.»

(صفحه‌ی ۱۰۲، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۶)

با ذکر این مطلب، ارائه‌ی ما درباره‌ی قدم دوازدهم، به همان نحوی که در «کتاب بزرگ» آمده است، به پایان می‌رسد. بگذارید خدا در تماس‌های قدم دوازدهم شما را راهنمایی کند و «روح جهان هستی» شما را ایمن و سلامت نگه دارد. علاوه بر این، با تکیه بر این راهنمایی، «بیشترین خدمت را به خدا و اطرافیان‌تان خواهید کرد.»

خدمت به دیگران برای رشد مداوم‌مان و حفظ پاکی‌مان حیاتی است. به خاطر داشته باشید که یکی از مهم‌ترین خدماتی که می‌توانیم انجام دهیم، هدایت اعضا در مسیر دوازده قدم است. هر بار که این کار را انجام می‌دهیم، درباره‌ی برنامه‌ی نجات‌بخش زندگی‌مان بیشتر می‌آموزیم و بینش بیشتری نسبت به «قادر مطلق» که در بطن شیوه‌ی جدید زندگی ما قرار دارد، به دست می‌آوریم.

حالا، تنها کاری که باقی مانده است این است که اصول دوازده قدم را در تمام امور زندگی خود به کار ببندیم. اگر این کار را انجام دهیم، تا آخر عمر در «پرتوی نور روحانیت» باقی خواهیم ماند.

اکنون آماده‌ی برداشتن قدم دوازدهم هستیم. می‌خواهیم از همه کسانی که آماده‌ی برداشتن این قدم هستند، تقاضا کنیم که به صورت هم‌صدا به این سوال پاسخ دهند. این سوال قدم دوازدهم است:

«آیا این پیام را به دیگران می‌رسانید؟»

۹۷

و پاسخ شما چیست؟ (اجازه دهید همه به سوال قدم دوازدهم پاسخ دهند.)

متشکرم. طبق گفته‌ی نویسندگان «کتاب بزرگ»، کسانی که به این سوال پاسخ «بله» دادند، قدم دوازدهم را برداشته‌اند. تبریک می‌گویم.

می‌خواهیم این جلسه را با خواندن پاراگراف‌های دوم، سوم و چهارم صفحه‌ی ۱۶۴ به پایان برسانیم. در اینجا نویسندگان «کتاب بزرگ» یک بار دیگر بیانیه‌ای را در مورد اهمیت راهنمایی و ضرورت کار کردن با دیگران مطرح می‌کنند:

«کتاب ما فقط جنبه پیشنهادی دارد، ما متوجه شدیم که بسیار کم می‌دانیم، اما خداوند همواره اسرار بیشتری برای شما و ما فاش خواهد کرد. هر روز در مراقبه صبحگاهی از او سوال کنید برای شخصی که هنوز بیمار است چه کاری می‌توانید انجام دهید. اگر خانه تکانی شما انجام شده باشد جواب خواهد رسید. اما واضح است که از جیب خالی نمی‌توان بخشش کرد. رابطه خود را با پروردگار درست کنید تا رویداد های عظیمی در زندگی شما و دیگران پدید آید. برای ما این یک حقیقت بزرگ است. خود را به خدایی که درک می‌کنی بسپار، خطاهایت را در مقابل خداوند و دیگران بپذیر. خرابی های گذشته را جبران نما. از آنچه که به دست می‌آوری آزادانه ایثار کن و به ما بپیوند. ما در این انجمن

روحانی همراه تو خواهیم بود و در این راه پر فراز و نشیب به سوی سرنوشت خیرت به طور قطع با بعضی

از ما ملاقات خواهی کرد

تا آن موقع خدا یار و نگهدار باشد»

(صفحه‌ی ۱۶۴، پاراگراف ۲، خطوط ۱ تا ۱۰؛ پاراگراف ۳، خطوط ۱ تا ۶؛ پاراگراف ۴، خط ۱،

ویرایش شده)

لطفاً اجازه ندهید کسی شما را از معجزه‌ی ما منصرف کند. ما دوازده قدم را به همان شکلی که مدنظر بیل دلیو، دکتر باب و بسیاری از پیشگامان بود، برداشته‌ایم. به قول نویسندگان «کتاب بزرگ» که در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۱۳۲ نوشته‌اند:

«...ما بهبود یافته‌ایم و قدرت کمک به دیگران به ما داده شده است.»

(صفحه‌ی ۱۳۲، پاراگراف ۲، خطوط ۵ تا ۶)

به همه کسانی که دوازده قدم را برداشته‌اند، ورود به «بعد چهارم هستی» را خوش‌آمد می‌گوییم. از شما بابت اینکه به ما فرصت دادید در این سفر روحانی معجزه‌آسا همراه‌تان باشیم، سپاسگزاریم.

سؤالی هست؟

(پس از پاسخ به تمام سؤالات، رهبر جلسه به جلسه خاتمه می‌دهد.)

لطفاً سر جای‌تان بنشینید. این جلسه را با لحظه‌ای سکوت و سپس دعای آرامش، دعای قدم سوم، دعای قدم هفتم یا هر دعای دیگری که بر سر آن به توافق رسیده‌ایم به پایان می‌رسانیم.

جزوه‌های مربوط به چهار جلسه‌ی بازگشت به اصول اولیه‌ی بهبودی

۹۹

❖ خلاصه جزوات برای چهار جلسه

- رهنمودهای پیشنهادی برای شریک بهبودی در برنامه‌ی دوازده قدمی
- بخش‌های پیشنهادی از «کتاب بزرگ» برای برداشتن دوازده قدم (دو طرفه)
- چهار فعالیت روحانی همراه با تصویر (دو طرفه)
- برداشتن قدم‌های چهارم تا نهم با استفاده از چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) (دو طرفه)
- پرسشنامه‌ی قدم چهارم (فرم خام)
- سوالات قدم چهارم
- ترازنامه قدم چهارم (بعد از پاسخ به سوالات)
- توضیح اصطلاحات: چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص)
- ترازنامه قدم چهارم (همراه با فهرست جبران خسارت قدم هشتم)
- ترازنامه قدم چهارم (همراه با انواع جبران خسارت قدم نهم)
- «صدای اعتیاد» در مقابل «صدای بهبودی»
- چهار مسیر هدایت الهی
- گوش سپردن به آگاهی خداگونه‌ی درون (دو طرفه)
- فرمت و مطالب جلسه‌ی راهنمایی قدم یازدهم (دو طرفه)

- جزوه‌ی جلسه‌ی راهنمایی قدم یازدهم
- فرمت اصلاح‌شده‌ی دوازده قدم بهبودی برای همه‌ی اعتیادها و رفتارهای تکانشی

بازگشت به اصول اولیه‌ی بهبودی

راهنمایی‌های پیشنهادی

➤ برای شریک بهبودی:

الف. مسئولیت اصلی شما این است که در هر چهار جلسه‌ی برنامه شرکت کنید تا دوازده قدم را بردارید و به شریکتان روحیه و دل‌گرمی بدهید. شرایط لازم برای ایفای نقش شریک بهبودی عبارتند از:

۱. مشارکت فعال در کارکرد برنامه‌ی دوازده قدمی خودتان

۲. تمایل به گوش دادن به حرف‌های هم‌تیمی‌تان

۳. محرمانه نگه داشتن همه‌ی اطلاعاتی که به اشتراک گذاشته می‌شود.

ب. ما با خواندن بخش‌های مناسب از «کتاب بزرگ»، شما را در برداشتن دوازده قدم راهنمایی خواهیم کرد.

اگر دستورالعمل‌های نویسندگان «کتاب بزرگ» را دنبال کنید، شما هم «تغییر شخصیتی کافی برای

رسیدن به بهبودی» را تجربه خواهید کرد!

پ. قدم چهارم شامل یک چک‌لیست ساده‌ی ترازنامه (دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) است که

در جلسه‌ی دوم آن را پر می‌کنید. اگر فکر می‌کنید شریکتان شرایط یک «دوستِ فهمیده و رازنگه دار» را

دارد، لطفاً چک‌لیست خود را با او در میان بگذارید. اگر فهرستی که تهیه کرده‌اید حاوی موارد خاصی است

که احساس می‌کنید باید با شخص ثالثی مانند یک روحانی، وکیل، روانشناس یا مشاور به اشتراک گذاشته

شود، این موضوع را به شریکتان توضیح دهید. به شریکتان درباره‌ی این که چه زمانی، کجا و با چه کسی

آن بخش‌های خاص از چک‌لیست را به اشتراک می‌گذارید، تعهدی بدهید.

ت. بین جلسه‌ی سوم و چهارم، رهنمودهای قدم یازدهم را با شریکتان به اشتراک بگذارید تا او بتواند

نتیجه‌ی دعای دوطرفه را در زندگی شما ببیند.

بازگشت به اصول اولیه‌ی بهبودی

➤ متون پیشنهادی از «کتاب بزرگ» برای برداشتن دوازده قدم

(ویرایش چهارم، کتاب بزرگ با اندازه‌ی استاندارد)

➤ مقدمه

ما چه کسانی هستیم؟ صفحه ۱۳: بند ۵ (خط ۱) و صفحه ۱۴: بند اول (خطوط ۱ تا ۶)

چه چیزی برای ارائه داریم؟ صفحه ۱۷: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۶)

❖ تسلیم (قدم‌های ۱، ۲ و ۳)

➤ قدم ۱: ما اقرار کردیم که (مشکلی داشتیم)؛ اینکه زندگی‌مان غیرقابل کنترل شده بود.

علائم جسمی: صفحه ۳۰: بند ۵ (خطوط ۱ تا ۳، ۵ تا ۸)؛ صفحه ۴۴: بند ۱ (خطوط ۴ تا ۷)

علائم ذهنی: صفحه ۲۸: بند ۴ (خطوط ۱ تا ۶) و صفحه ۲۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۹)؛ صفحه

۲۳: بند ۱ (خطوط ۳ تا ۱۰) و صفحه ۲۳: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۹)؛ صفحه ۳۰: بند ۱ (خطوط

۴ تا ۱۰)

تغییر روانی: صفحه ۲۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷)

غیرقابل کنترل بودن: صفحه ۵۲: بند ۲ (خطوط ۳ تا ۸)

سوال قدم ۱: صفحه ۳۰: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۳)

➤ قدم ۲: به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما

بازگرداند.

نداشتن قدرت: صفحه ۴۵: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۴) و صفحه ۴۵: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۳)

این قدرت را از کجا پیدا کنیم؟ صفحه ۵۵: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۷)؛ صفحه ۵۵: بند ۳ (خطوط ۵ تا ۷)

به درون خود نگاه کنید: صفحه ۵۵: بند ۴ (خطوط ۳ تا ۴)

اگر تازه‌وارد اعتقاد نداشته باشد چه؟ صفحه ۴۶: بند ۱ (خطوط ۳ تا ۸)

سوال قدم ۲: صفحه ۴۷: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۳)

➤ قدم ۳: تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبتِ خدا، بدانگونه که خدا را درک می‌کردیم، بسپاریم.

زندگی‌ای که با اراده‌ی خود اداره می‌شود: صفحه ۶۰: بند ۴ (خطوط ۱ تا ۸)

خودخواهی مانع از درک اراده‌ی خدا می‌شود: صفحه ۶۲: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۸) و صفحه

۶۲: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۸)

زندگی‌ای که تحت هدایت اراده‌ی خدا باشد: صفحه ۶۲: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۴، ۶ تا ۸) و

صفحه ۶۳: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۴)

دعای قدم ۳: صفحه ۶۳: بند ۲ (خطوط ۲ تا ۸)

❖ به اشتراک گذاشتن (قدم‌های ۴، ۵، ۶ و ۷)

➤ قدم ۴: ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.

توضیح: صفحه ۶۳: بند ۴ (خطوط ۱ تا ۲) و صفحه ۶۴: بند اول (خطوط ۱ تا ۵)

چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) (نواقص): صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط

۱ تا ۷)

ابتدا بخش بدهی‌های چک‌لیست را پر کنید: صفحه ۶۴: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۶)

شریک/راهنما لیست را پر می‌کند: صفحه ۱۳: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۴)

چه چیزی را بررسی می‌کنیم و در ترازنامه قرار می‌دهیم؟

خصومت‌ها: صفحه ۶۴: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۲، ۶ تا ۹). با بخشش بر خصومت‌های مان غلبه می‌کنیم: صفحه ۶۶: بند ۴ (خطوط ۱ تا ۲)، صفحه ۶۷: بند اول (خطوط ۱ تا ۸)، و صفحه ۶۷: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۲).

ترس‌ها: صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳). بر ترس‌های خود با ایمان غلبه می‌کنیم: صفحه ۶۸: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۴) و صفحه ۶۸: بند ۳ (خطوط ۴ تا ۱۰).

آسیب‌ها: صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶). بر آسیب‌های خود با جبران خسارت غلبه می‌کنیم: صفحه ۶۹: بند ۳ (خطوط ۲ تا ۴).

➤ قدم ۵: در برابر خدا، خودمان و یک انسان دیگر به ماهیت دقیق اشتباهاتمان اقرار کردیم.

ترازنامه خود را به اشتراک می‌گذاریم: صفحه ۷۲: بند ۲ (خطوط ۴ تا ۱۰).
با چه کسی؟ صفحه ۷۳: بند ۴ (خطوط ۱)، صفحه ۷۴: بند ۰ (خطوط ۱ تا ۹)، و صفحه ۷۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۴).

برداشتن این قدم ممکن است موقتاً به تعویق بیفتد: صفحه ۷۴: بند ۲ (خطوط ۲ تا ۶).
چطور این قدم را برمی‌داریم: صفحه ۷۵: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۴).

➤ قدم ۶: کاملاً آماده بودیم تا خداوند همه‌ی این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
توضیح: صفحه ۷۶: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷).

سوال قدم ۶: صفحه ۷۶: بند ۱ (خطوط ۳ تا ۵).

➤ قدم ۷: با فروتنی از (خدا) خواستیم که کمبودهای ما را برطرف کند.
دعای قدم ۷: صفحه ۷۶: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۷).

➤ قدم ۸: فهرستی از تمام افرادی که به آن‌ها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار

جبران خسارت برای همه‌ی آن‌ها شدیم.

توضیح: صفحه ۷۶: بند ۳ (خطوط ۲ تا ۵).

➤ قدم ۹: ما تا جایی که امکان داشت به طور مستقیم از این افراد جبران خسارت کردیم،

مگر در مواردی که انجام این کار به آن‌ها یا دیگران آسیب برساند.

توضیح: صفحه ۷۶: بند ۳ (خطوط ۶ تا ۱۱).

جبران خسارت‌های خاص:

مستقیم: برای افرادی که از آن‌ها خوش‌مان نمی‌آید: صفحه ۷۷: بند ۱ (خطوط ۹ تا ۱۴).

مستقیم: برای طلبکاران: صفحه ۷۸: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۱۲).

از طریق زندگی: صبر، تحمل، مهربانی و عشق: صفحه ۸۳: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳، ۷ تا ۱۰).

از طریق اقدام جایگزین: صفحه ۸۲: بند ۱ (خطوط ۸ تا ۱۰).

نامه: به افرادی که امکان ملاقات با آن‌ها را نداریم: صفحه ۸۳: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۵).

❖ راهنمایی و هدایت (قدم‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲)

➤ قدم ۱۰: «ما به تهیه‌ی ترازنامه شخصی‌مان ادامه دادیم و هنگامی که اشتباه می‌کردیم، به

سرعت به آن اقرار می‌کردیم.

توضیح: صفحه ۸۴: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۸).

فرایند قدم ۱۰: صفحه ۸۴: بند ۲ (خطوط ۸ تا ۱۴).

سوال قدم ۱۰: صفحه ۸۴: بند ۲ (خطوط ۲ تا ۳).

➤ قدم ۱۱: از طریق دعا و مراقبه سعی کردیم ارتباط آگاهانه‌ی خودمان را با خدا، به همان شکلی که او را درک می‌کردیم، بهبود بخشیم و فقط برای آگاهی از خواست و اراده‌ی (خدا) برای ما و قدرت اجرای آن دعا کنیم.

توضیح درباره‌ی دعای دوطرفه: صفحه ۸۵: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۲) و صفحه ۸۶: بند ۰ (خطوط ۱ تا ۴).

هنگام خواب: صفحه ۸۶: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۹).

بعد از بیدار شدن: صفحه ۸۶: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۵).

خدا چگونه با ما ارتباط برقرار می‌کند؟ صفحه ۸۶: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۶).

خدا چگونه با بیل دبلیو. ارتباط برقرار کرد؟ صفحه ۱۴: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۸).

تمرین، تمرین، تمرین: صفحه ۸۷: بند ۰ (خطوط ۱ تا ۹).

در طول روز: صفحه ۸۷: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۳)، صفحه ۸۸: بند اول (خطوط ۱ تا ۷)

➤ قدم ۱۲: پس از رسیدن به بیداری روحانی در نتیجه‌ی برداشتن این قدم‌ها، کوشیدیم این

پیام را به (دیگران) برسانیم، و این اصول را در تمام امور زندگی‌مان به کار بندیم.

توضیح خلاصه: صفحه ۸۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷) و صفحه ۸۹: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۷).

سوال قدم ۱۲: صفحه ۸۹: بند ۱ (خط ۵).

خلاصه‌ی برنامه:

صفحه ۱۶۴: بند ۲ (خطوط ۱ تا ۱۰)، صفحه ۱۶۴: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۶)، و صفحه ۱۶۴:

بند ۴ (خط ۱).

راه‌حلی وجود دارد: صفحه ۲۵: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۱۲) و صفحه ۲۵: بند ۲ (خطوط ۱ تا

۹).

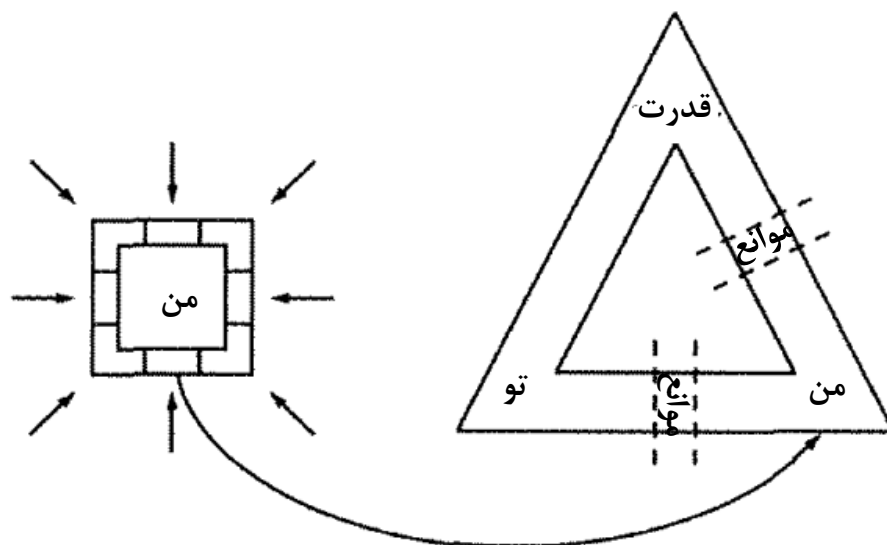
❖ چهار فعالیت روحانی که دوازده قدم از آنها نشأت گرفته است

۱. تسلیم (قدم‌های ۱، ۲ و ۳)

تسلیم یک فرایند سه بخشی است که منجر به تغییر در ادراک می‌شود. در قدم اول، اقرار می‌کنیم که مشکلی داریم. در قدم دوم، یا به «قدرتی فراتر از خودمان» که مشکل ما را حل خواهد کرد باور داریم یا به آن ایمان می‌آوریم. در قدم سوم، متعهد می‌شویم که مشکل‌مان را به «این قدرت» واگذار کنیم؛ قدرتی که درون هر یک از ما وجود دارد.

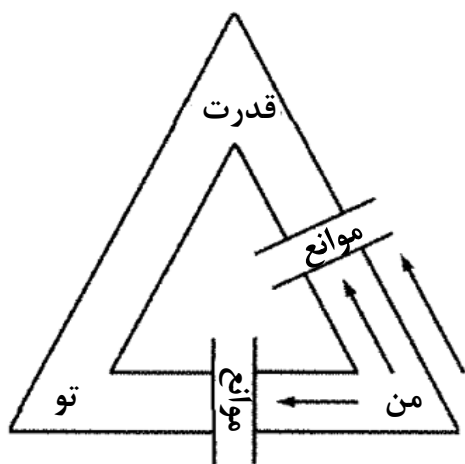
این خودخواهی و خودمحوری ماست که ما را از این قدرت جدا می‌کند. وقتی همیشه بگوییم «من» و «من» و «من»، در وضعیتی قرار می‌گیریم که آن را «سلول زندان اعتیاد» می‌نامیم. در خصوص سفر روحانی‌مان، اکنون در قدم صفر هستیم.

در طول تسلیم، از این قدرت برتر می‌خواهیم که ما را از این سلول زندان (در واقع از اسارتِ خودمان) رها سازد. وقتی این کار را انجام دهیم، دنیا را به شکل متفاوتی خواهیم دید. به جای احساسِ انزوا و تنهایی، کم‌کم احساس می‌کنیم که با این قدرت برتر و «هم‌نوعان‌مان» پیوند داریم.



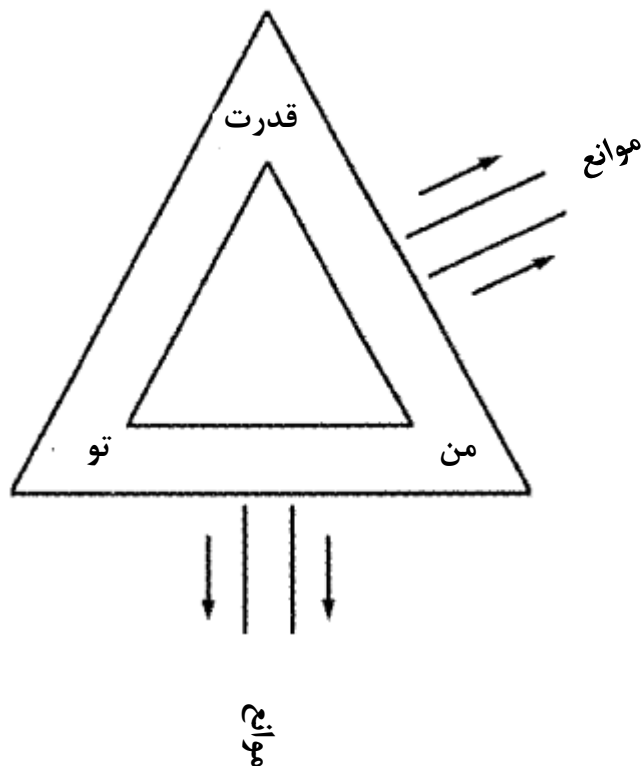
۲. به اشتراک گذاری (قدم‌های ۴، ۵، ۶ و ۷)

به اشتراک‌گذاری شامل شناسایی اشکال مختلف ظهور خودمحوری‌مان (هوای نفس) می‌شود که ما را از «قدرت فراتر از خودمان» و از خانواده، دوستان، آشنایان و همکاران‌مان دور نگه داشته است. در قدم چهارم، با تهیه‌ی فهرستی از «نواقص اصلی» خود، کاستی‌های‌مان را شناسایی می‌کنیم. در قدم پنجم، درباره‌ی این نواقص با یک شریک صحبت می‌کنیم. در قدم‌های شش و هفت، دارایی‌ها (فضیلت‌های اخلاقی) و همچنین بدهی‌های (نواقص اخلاقی) خود را به «کسی که قادر مطلق است» تسلیم می‌کنیم و از او می‌خواهیم که هر آنچه برای «حداکثر خدمت به خدا و هم‌نوعانمان» نیاز داریم را به ما بازگرداند.



۳. جبران خسارت (قدم‌های ۸ و ۹)

در قدم‌های هشتم و نهم، «به سراغ هم‌نوعان‌مان می‌رویم و خسارت‌هایی را که در گذشته بر آن‌ها روا داشته‌ایم جبران می‌کنیم.» وقتی برای کسانی که به آن‌ها آسیب زده‌ایم جبران خسارت می‌کنیم و کسانی را که به ما آسیب زده‌اند می‌بخشیم، «قادر مطلق، هدایت‌گر و خالق» موانعی را که ما را از «آگاهی خداگونه‌ی درون‌مان» و از هم‌نوعان‌مان جدا کرده است، برمی‌دارد. با اعمال‌مان به جای کلام‌مان، به کسانی که به آن‌ها آسیب زده‌ایم نشان می‌دهیم که تغییر کرده‌ایم. اکنون به جای عمل بر اساس اراده‌ی خود، بر اساس اراده‌ی خدا عمل می‌کنیم.



۴. هدایت و راهنمایی (قدم‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲)

وقتی به طور روزانه قدم‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ را تمرین کنیم، ارتباطمان را با «قدرت برتر» و با یکدیگر حفظ خواهیم کرد. این جوهره و اساس بهبودی است. در قدم دهم، متعهد می‌شویم که تمرین قدم‌های چهارم تا نهم را به طور منظم انجام دهیم. این کار را به این منظور انجام می‌دهیم تا بتوانیم کانال‌های ارتباطی بین «تو»، «من» و «قدرت برتر» را باز نگه داریم.

قدم یازدهم را هر روز تمرین می‌کنیم. هر روز صبح بخشی از وقت‌مان را به «زمان سکوت» اختصاص می‌دهیم تا طی آن راهنمایی الهی را دریافت کنیم. دریافت‌های خود را با چهار معیار صداقت، پاکی، از خودگذشتگی و عشق می‌سنجیم و درباره‌ی راهنمایی الهام‌شده به ما با شریک یا شرکای بهبودی‌مان صحبت می‌کنیم. در طول روز، «وقتی آشفته یا دچار تردید می‌شویم، مکث می‌کنیم» و از خدا درخواست راهنمایی

می‌کنیم. «آرام می‌گیریم و به خودمان سخت نمی‌گیریم و تقلا نمی‌کنیم.» «از خدا درخواستِ اندیشه یا عمل درست می‌کنیم» و «این‌که در طول روز گام‌های بعدی‌مان را به ما نشان دهد.»

شب‌ها، برای اطمینان از انجام آنچه به ما دستور داده شده است، راهنمایی‌مان را مرور می‌کنیم. از خود می‌پرسیم، «آیا با همه مهربان و با محبت بودیم؟» و «آیا به این فکر می‌کردیم که چه کاری می‌توانیم برای دیگران انجام دهیم؟»

در قدم دوازدهم، هنگام انتقالِ پیام نجات‌بخشِ بهبودی به دیگران، بر راهنمایی الهی تکیه می‌کنیم. اجازه می‌دهیم قدرت برتر از طریق ما به دیگران بتابد.

علاوه بر این، می‌توانیم از طریق دیگران نیز هدایت الهی دریافت کنیم. این را دعای سه جانبه می‌نامیم؛ که طی آن قدرت برتر از طریق شخص دیگری با ما ارتباط برقرار می‌کند. همچنین می‌توانیم از این قدرت درخواست کنیم که مستقیماً در زندگی دیگران مداخله کند، و آن‌ها هم می‌توانند از این نیرو درخواست کنند که در زندگی ما تغییر ایجاد کند. همه می‌توانیم برای خودمان و دیگران دعا کنیم. ما اکنون در «پرتوی نور روحانیت» زندگی می‌کنیم.

بازگشت به اصول اولیه‌ی بهبودی

❖ برداشتن قدم‌های چهارم تا نهم با استفاده از چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص)

ها (نواقص)

فرضیه‌ها:

۱۱۱

۱. شریک‌های بهبودی یک ساعت یا بیشتر وقت برای گذراندن با هم دارند.

۲. هر دو متعهد شده‌اند که «دوستی فهمیده و رازنگه‌دار» باشند.

۳. آن‌ها توافق می‌کنند که از یکدیگر سوال بپرسند و چک‌لیست یکدیگر را پر کنند.

این فهرست شامل رویدادها و موقعیت‌هایی است که در حال حاضر شریک بهبودی را آزار می‌دهند. اگر او فهرست‌های قبلی را تکمیل کرده باشد، نیازی به دوباره‌نویسی آن موارد نیست. معمولاً برای رسیدن به «علل و شرایطی» که شریک را از داشتن یک رابطه‌ی دوطرفه‌ی صمیمی‌تر و مؤثرتر با «قادر مطلق» باز می‌دارد، تنها چند مورد کافی است.

این فهرست مبتنی بر اصلی است که می‌گوید: «شفابخشی، نتیجه‌ی به اشتراک گذاشتن است، نه حاصل نوشتن.» اصل دیگری که وجود دارد این است که: «چیزی نمی‌نویسیم که بتواند خودمان یا دیگران را در معرض اتهام قرار دهد.» به همین دلیل، این فهرست تنها از چند اسم و چند دایره تشکیل شده است.

ابتدا، شریک‌های بهبودی چک‌لیست‌های خود را تا می‌زنند تا دارایی‌ها (فضیلت‌ها) از دید پنهان شوند.

سپس، سوالات زیر را از یکدیگر می‌پرسند:

فهرست رنجش: از چه کسی یا چه چیزی عصبانی هستی؟

فهرست ترس‌ها: از چه کسی یا چه چیزی می‌ترسی؟

فهرست آسیب‌ها: در رابطه به چه کسی خودخواه بوده‌ای؟ در کجا صادق نبوده‌ای؟ درباره‌ی غرور کاذب چگونه؟ آیا خودت را بهتر یا بدتر از دیگران می‌دانی؟ آیا نسبت به رابطه‌ی کسی حسادت می‌ورزی؟ آیا به مال و اموال کسی غبطه می‌خوری؟ در کجا تنبلی کرده‌ای؟

۱۱۲

در سمت راستِ بدهی‌های مشخص‌شده، شریکی که دارد سوال می‌پرسد («پرسش‌گر») معادل عمومی اسامی را که نمایانگر «افراد، نهاد (و) اصولی» است که باید فهرست شوند (قدم چهارم)، می‌نویسد. بررسی چند مورد خاص از قدم نهم بسیار مفیدتر از نوشتنِ اسامیِ بسیار زیاد است که باعث شود فرد پاسخ‌دهنده «پاسخ‌دهنده» احساس خستگی یا دلسردی کند و فرآیند را رها کند.

پس از اضافه شدن نام‌ها به چک‌لیست، «پرسش‌گر» از «پاسخ‌دهنده» می‌خواهد تا شرایط پیرامون هر یک از آن‌ها را توصیف کند. در طول بحث، «پرسش‌گر» به «پاسخ‌دهنده» توضیح می‌دهد که «ما مصمم به جستجوی اشتباهات خود هستیم» و «کاملاً فرد مقابل را نادیده می‌گیریم» (قدم پنجم).

اگر «پاسخ‌دهنده» نسبت به رویداد یا موقعیتی عصبانی است، «پرسش‌گر» به او اطلاع می‌دهد که ما با بخشش بر رنجش‌هایمان غلبه می‌کنیم. اگر «پاسخ‌دهنده» می‌ترسد، «پرسش‌گر» توضیح می‌دهد که ما با ایمان بر ترس‌های خود غلبه می‌کنیم. اگر «پاسخ‌دهنده» کسی را آزرده کرده یا به کسی آسیب رسانده است، «پرسش‌گر» به او می‌گوید که ما اشتباهات گذشته‌ی خود را با جبران خسارت اصلاح می‌کنیم.

اگر شریک‌ها بر سر لزوم جبران خسارت توافق کنند، «پرسش‌گر» نام یا نام‌های مربوطه را علامت‌گذاری می‌کند. نام‌های علامت‌گذاری شده به فهرست جبران خسارت تبدیل می‌شوند (قدم هشتم).

سپس، «پرسش‌گر» چک‌لیست را باز می‌کند تا بتواند دارایی‌ها (فضیلت‌ها) را ببیند. آن دارایی‌ها (فضیلت‌ها) که کمترین تعداد نام در سمت چپ‌شان وجود دارد، دارایی‌ها (فضیلت‌ها) هستند که

«پاسخ‌دهنده» در حال حاضر آن‌ها را دارد. آن دارایی‌ها (فضیلت‌ها)یی که بیشترین تعداد نام در سمت چپ‌شان وجود دارد، دارایی‌ها (فضیلت‌ها)یی هستند که در نتیجه‌ی جبران خسارت تقویت خواهند شد. «پرسش‌گر» از «پاسخ‌دهنده» می‌پرسد که آیا خواهان حذف بدهی‌ها (نواقص) است یا خیر. اگر «پاسخ‌دهنده» مایل است، «پرسش‌گر» می‌پرسد، «آیا اکنون آماده‌ای که خدا تمام چیزهایی را که طبق اقرار خودت ایراد دارند از تو دور کند؟» (قدم ششم).

اگر «پاسخ‌دهنده» همچنان مایل به حفظ برخی از بدهی‌ها (نواقص) است، با هم دعا می‌کنند تا تمایل‌رهایی از آن نواقص در وجودشان ایجاد شود. سپس، با هم دعا می‌خوانند (قدم هفتم). «آفریدگارا من اکنون آماده‌ام که تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم، تمنا دارم یک یک نقص‌های درونم را که سد راه خدمت به تو و هم‌نوعانم است برطرف کنی و قدرتی عطا نمایی تا از این پس به خدمت تو کمر بندم آمین.»

سپس، درباره‌ی جزئیات هرگونه جبران خسارت صحبت می‌کنند. برای هر رویداد یا موقعیت، آن‌ها نوع جبران خسارت مناسب را تعیین می‌کنند. چهار نوع جبران خسارت توصیف‌شده در «کتاب بزرگ» عبارتند از «مستقیم»، «از طریق زندگی»، «از طریق اقدام جایگزین» و «جبران خسارت برای کسانی که امکان ملاقات با آن‌ها را نداریم.»

آن‌ها انواع جبران خسارت را از طریق نقش‌آفرینی تمرین می‌کنند تا بر سر یک مورد به توافق برسند. آن‌ها همچنین زمان و مکانی که می‌خواهند بلافاصله پس از جبران خسارت با هم ملاقات کنند را تعیین می‌کنند تا بتوانند درباره‌ی اتفاقات رخ‌داده بحث کنند و مشخص کنند که آیا نیاز به اقدامات بعدی است یا خیر (قدم نهم).

با این چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص)، شریکان بهبودی به همه‌ی موارد مورد نیاز برای برداشتن قدم‌های چهارم تا نهم در مدت حدود یک ساعت دسترسی دارند.

بدهی‌ها (نواقص) مواردی که باید مراقب‌شان باشیم	ترازنامه گام چهارم چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها)ی و بدهی‌ها (نواقص) برگرفته از «کتاب بزرگ» صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷)؛ صفحه ۶۴ بند ۳ (خطوط ۱ تا ۹)؛ صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳)؛ صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶: ویرایش‌شده)				دارایی‌ها (فضیلت‌ها) مواردی که باید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنیم
بخشش	خدا	دادگاه	خودم	همسر سابق	خصومت
ایمان		سلامتی	لغزش	دادگاه	ترس
از خودگذشتگی		دوست شماره ۱	کارفرما	همسر سابق	خودخواهی
صداقت	دوست شماره ۲		خودم	همسر سابق	عدم صداقت
فروتنی		کارفرما	کارفرما	خدا	غرور کاذب
اعتماد				اعضای خانواده	حسادت
قناعت					غبطه خوردن
عمل		خودم	کارفرما	همسر سابق	تنبلی
احترام به خود				دوست شماره ۲	شرم

بازگشت به اصول اولیه‌ی بهبودی

❖ پرسش‌های قدم چهارم

فهرست رنجش

۱. از چه کسی یا چه چیزی عصبانی هستی؟

فهرست ترس‌ها

۲. از چه کسی یا چه چیزی می‌ترسی؟

فهرست آسیب‌ها

۳. در رابطه با چه کسی خودخواه بوده‌ای؟

۴. در کجا صداقت نداشته‌ای؟

۵. درباره‌ی غرور کاذب چطور؟ آیا خودت را بهتر یا بدتر از دیگران می‌دانی؟

۶. به رابطه‌ی کسی حسادت می‌ورزی؟

۷. به مال و اموال کسی غبطه می‌خوری؟

۸. در کجا تنبلی کرده‌ای؟

در طول بحث درباره‌ی هر رویداد یا موقعیتی، از شریک خود بخواهید که «با جدیت به دنبال اشتباهات (خود) بگردد...

. به موقعیت‌هایی برخوردیم که تمامی تقصیرات آن با ما نبود، اما سعی کردیم که اشتباهات شخص

مقابل را اصلاً در نظر نگیریم. ما کجا مقصر بودیم؟»

(صفحه‌ی ۶۷: بند ۲ (۲-۳، ۴-۷)، ویرایش‌شده).

از او پرسید، «آیا برای بخشیدن کسانی که نسبت به آن‌ها رنجش داری آماده‌ای؟»

اگر نه، پس «از خدا می‌خواهیم که این تمایل را در ما ایجاد کند.»

(صفحه‌ی ۷۶: بند ۱ (۶ تا ۷)).

پرسید، «آیا آماده‌ای که با ایمان بر ترس غلبه کنی؟»

«از او تقاضا می‌کنیم ترس ما را برطرف سازد و توجه ما را به آنچه که خود برای ما می‌خواهد، معطوف

کند. بدین ترتیب ترس رفته رفته از ما می‌گریزد.»

(صفحه‌ی ۶۸: بخش ۳ (۷ تا ۱۰)، ویرایش‌شده).

در خصوص آسیب‌ها، از شریک بهبودی خود پرسید، «برای اینکه این مسائل را حل کنی،

«حاضری چه کاری انجام دهی؟» (صفحه‌ی ۶۷: بخش ۲ (۱۰ تا ۱۱)، ویرایش‌شده).

جلسه‌ی به اشتراک‌گذاری را با یک دعا به پایان برسانید. (صفحه‌ی ۷۶: بخش ۲ (۱ تا ۷))

بدهی‌ها (نواقص) مواردی که باید مراقب‌شان باشیم	ترازنامه گام چهارم چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) . برگرفته از «کتاب بزرگ» صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷)؛ صفحه ۶۴ بند ۳ (خطوط ۱ تا ۹)؛ صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳)؛ صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶: ویرایش‌شده)			
خصوصیت	همسر سابق	خودم	دادگاه	خدا
ترس	دادگاه	لغزش	سلامتی	
خودخواهی	همسر سابق	کارفرما	دوست شماره ۱	
عدم صداقت	همسر سابق	خودم		دوست شماره ۲
غرور کاذب	خدا	کارفرما	کارفرما	
حسادت	اعضای خانواده			
غبطه خوردن				
تبلی	همسر سابق	کارفرما	خودم	
شرم	دوست شماره ۲			

نمونه‌ای از چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) بعد از پاسخ دادن به سوالات

❖ چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌های (نواقص) قدم چهارم

در اواخر دهه‌ی ۱۹۳۰، دکتر باب، یکی از پیشگامان جنبش دوازده قدمی، چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) را تدوین کرد. او از این چک‌لیست برای عبور دادن هزاران نفر از فرآیند ارزیابی و جبران خسارت استفاده کرد. از آن زمان به بعد، چک‌لیست‌های مختلفی توسط شرکای بهبودی به کار گرفته شده است. هدف این چک‌لیست‌ها کمک به افرادی است که «به دنبال نوعی سبک زندگی روحانی هستند» تا درک بهتری از کاستی‌هایی پیدا کنند که مانع از یافتن راه‌حل روحانی برای مشکلاتشان شده است. منظور از راه‌حل روحانی، راه‌حلی است که بر ایجاد رابطه‌ای صمیمی و دوطرفه با «قادر مطلق» استوار است.

ما این کاستی‌ها، یا همان بدهی‌هایی که ما را از این «قدرت برتر» دور نگه می‌دارند، را به گونه‌ای تعریف کرده‌ایم که امیدواریم درک مفهوم آن‌ها را برای شما روشن‌تر کند.

❖ «رنجش» نتیجه‌ی خشم یا کینه‌توزی نسبت به فردی دیگر برای مدتی طولانی به خاطر توهین واقعی آن شخص یا تصورمان مبنی بر چنین توهینی از سوی او به ما است. این نگرشی خصومت‌آمیز یا مبتنی بر رنجش در پاسخ به توهین یا آسیبی است که ادعا می‌کنیم طرف مقابل بر ما روا داشته است.

❖ «ترس» نگرانی ما بابت از دست دادن چیزی که در اختیار داریم یا به دست نیاموردن چیزی است که خواهان داشتن آن هستیم. این ترس به شکل‌های مختلفی مانند فوبیا، وحشت، هراس، اضطراب و نگرانی بروز می‌کند.

❖ «خودخواهی» یعنی اینکه فقط به فکر خود، رفاه یا لذت خودمان باشیم، و در این مسیر به دیگران توجهی نکنیم یا بهای آن را بر دیگران تحمیل کنیم.

❖ «ناصداقتی» شامل دزدی یا فریب می‌شود. این مورد شامل برداشتن چیزهایی که متعلق به ما نیست، فریب دادن مردم و گرفتن چیزهایی که به حق متعلق به آن‌ها است، و دروغ گفتن یا پنهان کردن حقیقت از دیگران است.

❖ «غرور کاذب» احساس بهتر یا بدتر بودن نسبت به شخص دیگری است. احساسات برتری شامل تعصب نژادی، تحصیلی یا اعتقادات مذهبی؛ و کنایه زدن (تحقیر کردن شخص دیگری برای اینکه احساس بهتری نسبت به خودمان داشته باشیم) می‌شود. احساس حقارت نیز شامل تاسف به حال خود، یعنی نشخوار فکری (چسبیدن به مشکلات خود)، عزت نفس پایین، فقدان احساس ارزشمندی یا احترام به خود می‌شود.

❖ «حسادت» به احساس ما به انسان‌ها مربوط می‌شود؛ اینکه نسبت به انگیزه‌های دیگران یا وفاداری دوست‌مان مشکوک باشیم.

❖ «غبطه خوردن» به احساس ما به چیزها مربوط می‌شود؛ اینکه خواهان مال و اموال دیگران باشیم.

❖ «تنبلی» یعنی نداشتن اراده یا میل به کار. اهمال‌کاری، که به معنای تأخیر یا تعویق در انجام کار یا وظیفه‌ی محول‌شده است، شکلی از تنبلی است.

بدهی‌ها (نواقص) مواردی که باید مراقب‌شان باشیم	ترازنامه گام چهارم چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص). برگرفته از «کتاب بزرگ» صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷): صفحه ۶۴ بند ۳ (خطوط ۱ تا ۹): صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳): صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶): ویرایش شده)				دارایی‌ها (فضیلت‌ها) مواردی که باید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنیم
خصومت	همسر سابق	خودم	دادگاه	خدا	بخشش
ترس	دادگاه	لغزش	سلامتی		ایمان
خودخواهی	همسر سابق	کارفرما	دوست شماره ۱		از خودگذشتگی
عدم صداقت	همسر سابق	خودم		دوست شماره ۲	صداقت
غرور کاذب	خدا	کارفرما	کارفرما		فروتنی
حسادت	اعضای خانواده				اعتماد
غبطه خوردن					قناعت
تنبلی	همسر سابق	کارفرما	خودم		عمل
شرم	دوست شماره ۲				احترام به خود

❖ نمونه‌ای از چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) به‌همراه فهرست جبران

خسارت‌های قدم هشتم

دارایی‌ها (فضیلت‌ها)	ترازنامه گام چهارم چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص). برگرفته از «کتاب بزرگ»	بدهی‌ها (نواقص)
موردی که باید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنیم	صفحه ۶۴: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۷)؛ صفحه ۶۴: بند ۳ (خطوط ۱ تا ۹)؛ صفحه ۶۸: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۳)؛ صفحه ۶۹: بند ۱ (خطوط ۱ تا ۶)؛ ویرایش شده	موردی که باید مراقب‌شان باشیم
بخشش	خدا	خصوصیت
ایمان	سلامتی	ترس
از خودگذشتگی	دوست شماره ۱	خودخواهی
صداقت	دوست شماره ۲	عدم صداقت
فروتنی	کارفرما	غرور کاذب
اعتماد	از طریق زندگی	حسادت
قناعت	از طریق زندگی	غبطه خوردن
عمل	خودم	تنبلی
احترام به خود	دوست شماره ۲	شرم

❖ نمونه‌ای از چک‌لیست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص) همراه با انواع جبران خسارت‌هایی

که باید انجام شوند

به کدام صدا گوش می‌دهید؟ صدای اعتیاد یا صدای بهبودی؟		
دارایی‌ها (فضیلت‌ها) صدای بهبودی		بدهی‌های (نواقص) صدای اعتیاد
چک لیست معیارها گام چهارم		
بخشنده		کینه‌توز
بی‌باک		ترسو
از خود گذشته		خودخواه
صادق		ناصادق
کجاها کینه، ترس، خودخواهی یا نا صداقتی داشته‌ایم؟ («کتاب بزرگ»، صفحه ۶۷، پاراگراف ۲، خطوط ۳-۴، ویرایش شده)		
چک لیست معیارها گام دهم		
بخشندگی		خصومت
ایمان		ترس
از خودگذشتگی		خودخواهی
صداقت		نا صداقتی
کماکان حواس‌تان به کینه، ترس، خودخواهی و نا صداقتی باشد. (صفحه ۸۴، پاراگراف ۲، خطوط ۸-۹، ویرایش شده)		
چک لیست معیارها گام یازدهم		
بخشنده		کینه‌توز

بی‌باک	ترسو	
از خود گذشته	خودخواه	
صادق	غیرصادق	
آیا کینه‌توز، ترسو، خودخواه یا غیرصادق بوده‌ایم؟ («کتاب بزرگ»، صفحه ۸۶، پاراگراف ۱، خطوط ۲-۳، ویرایش شده)		

❖ چهار مسیر هدایت الهی

به همان نحوی که در پاراگراف دوم صفحه ۱۴ «کتاب بزرگ» (ویرایش شده) توضیح داده شده است:

"این پیشنهادات، تند و انقلابی بودند، اما به مجرد آنکه آنها را به طور کامل پذیرفتم، تاثیرشان برق آسا نمایان شد و یک احساس پیروزی در من شکل گرفت، بعد احساس صلح و آرامشی در من پدید آمد که هرگز با آن آشنا نشده بودم. حس اعتماد محض در من بود، احساس کردم که اوج گرفتم. مثل آن بود که بادهای پر عظمت و تمیز ارتفاعات کوهستانی بوزد. خداوند در بیشتر مردم حلولی تدریجی دارد، اما تاثیر او در من ناگهانی و عمیق بود."

جدول صفحه بعد را ببینید:

دیدن

شنیدن

حس کردن

دانستن

دیدن حقیقی (تصویرسازی ذهنی)

ادراک، تشخیص یا تجربه کردن چیزی در ذهن به گونه‌ای که انگار آن را می‌بینید. این تجربه شامل دیدن یا شکل‌گیری یک تصویر ذهنی مانند یک فیلم کوتاه، عکس یا نقاشی می‌شود، اما محدود به آن نیست.

شنیدن حقیقی (گوش دادن)

فرآیند، عملکرد یا قدرت دریافت محرک‌های شنیداری مانند صداها، نویزها یا آهنگ‌ها. این تجربه شامل شنیدن «صدای آرام و خفیف»، کلمات، موسیقی یا آهنگ‌ها می‌شود، اما محدود به آن‌ها نیست.

احساس حقیقی (حس کردن)

نوعی آگاهی یا حس کلی در بدن. این تجربه شامل لمس، مزه، بو یا احساساتی مانند گرما، سرما می‌شود، اما محدود به آن‌ها نیست. جلوه‌های آن می‌تواند شامل سیخ شدن موها، سرخ شدن یا سوزن سوزن شدن دست یا پا، یا سفت شدن قفسه سینه یا شکم باشد.

آگاهی حقیقی (درک کردن)

دانش یا هوشی که منجر به خلق ایده، مفهوم یا مشاهده می‌شود. این تجربه شامل الهام، شهود یا بینش می‌شود، اما محدود به آن‌ها نیست. این مفهوم تحت عنوان «حس ششم حیاتی» نیز توصیف شده است.

گوش سپردن به «آگاهی خداگونه‌ی درون»

قدم یازدهم ~ دعا و مراقبه

در باب بیداری روحانی ~ کتاب بزرگ، صفحات ۸۶ تا ۸۷

هر صبح، ما مدتی را به «زمان سکوت» اختصاص می‌دهیم، شبیه توصیفی که بیل دلیو از «زمان آرامش» خود در صفحه‌ی ۱۳ «کتاب بزرگ» ارایه کرده است. در طول این زمان که با خدا تنها هستیم، مهم‌ترین و کاربردی‌ترین چیزی را که می‌توانیم یاد بگیریم، کشف می‌کنیم: چگونگی گوش دادن به «آگاهی خداگونه‌ی درون‌مان». تنها چیزی که نیاز داریم، میل ما به امتحان کردن آن به‌شکلی صادقانه است. هر کسی که این کار را به طور مداوم و از صمیم قلب انجام داده است، متوجه شده که واقعاً مؤثر است.

۱. زمانی را برای مراقبه کنار بگذارید.

در ابتدا، شاید ساکت شدن و گوش دادن برایمان دشوار باشد. اما با تمرین، «زمان سکوت» ما مؤثرتر و پربارتر خواهیم شد، زیرا این زمان ما را به «روح جهان هستی» نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌کند. «زمان سکوت» بخش ضروری تسلیم صبحگاهی ماست، زیرا زمانی که اراده‌ی خود را تسلیم می‌کنیم، می‌توانیم به دنبال اراده‌ی خدا گوش دهیم.

خدا برای زندگی ما برنامه‌ای دارد و در طول مدت «زمان سکوت»، بخش زیادی از این برنامه بر ما آشکار می‌شود. کیفیت راهنمایی‌ای که دریافت می‌کنیم، ارتباط مستقیمی با زمانی دارد که به تنهایی با خدا می‌گذرانیم.

۲. آرام باشید و به خودتان سخت نگیرید.

ما می‌توانیم با تمرین برخی از تکنیک‌های تنفس عمیق، ارتباط روحانی خود را تقویت کنیم. تکنیک‌های زیادی وجود دارد که به آرام کردن ذهن، ساکت کردن افکار مزاحم و کاهش وسوسه‌ها و ولع‌های شدید کمک می‌کنند.

در یک وضعیت بدنی راحت قرار می‌گیریم و با انتظار موثر بودن این تکنیک، «زمان سکوت» را آغاز می‌کنیم. نگرشی مبتنی بر احترام، قدردانی و فروتنی را حفظ می‌کنیم. اجازه می‌دهیم تخیل‌مان «آزادانه» به هر سو برود. افکار، ایده‌ها و دریافت‌هایی به قلب و ذهن ما وارد می‌شود. باید نسبت به همه‌ی آن‌ها هوشیار و پذیرا باشیم.

۳. راهنمایی‌ای را که دریافت می‌کنید، در حین یا بعد از دوره‌ی مراقبه یادداشت کنید یا ضبط کنید تا آن را فراموش نکنید و آن را برای مرور «در طول روز» و «در شب» به همراه داشته باشید. نوشتن یا ضبط کردن افکار، احساسات و تصاویری که دریافت می‌کنیم، کلید این فرآیند است. ما سعی نمی‌کنیم ذهنمان را پاک کنیم. بلکه فقط ناظر آن هستیم. تا زمانی که «زمان سکوت» ما به پایان نرسیده است، آنچه دریافت می‌کنیم را طبقه‌بندی یا ویرایش نمی‌کنیم. یک فکر، احساس یا تصویر به سرعت می‌آید و اگر آن را ضبط نکنیم می‌تواند به همان سرعت هم از بین برود. صادق باشید. همه چیز را ضبط کنید.

۴. برای بررسی اینکه آیا راهنمایی دریافت شده مبتنی بر «حوزه‌ی مادیات» (اراده‌ی خود) یا «حوزه‌ی روح» (اراده‌ی خدا)، آن را می‌آزماییم.

آنچه را ضبط کرده‌ایم با دقت بررسی می‌کنیم. هر فکر، احساس یا تصویری که دریافت می‌کنیم، از جانب خدا نمی‌آید.

چگونه بین افکاری که از اراده‌ی خودمان نشأت می‌گیرند و آن‌هایی که برگرفته از اراده‌ی خدا هستند، تمایز قائل شویم؟ باید آن‌ها را با استفاده از چهار مورد اول «فهرست دارایی‌ها (فضیلت‌ها) و بدهی‌ها (نواقص)» قدم چهارم مورد آزمون قرار دهیم.

۵. راهنمایی را با یک یا چند شریک بهبودی بررسی کنید.

وقتی جریان افکار، احساسات و تصاویر کند می‌شود، توقف می‌کنیم. به آنچه نوشته‌ایم نگاهی دقیق می‌اندازیم و راهنمایی خود را با یک یا چند شریک مورد بحث قرار می‌دهیم. از آنجایی که تنها از طریق دیگران می‌توانیم خودمان را ببینیم، نیاز داریم راهنمایی خود را با کسانی که آن‌ها نیز فعالانه درگیر «دعای دو طرفه» هستند، چک کنیم. در مورد آنچه نوشته‌ایم صحبت می‌کنیم، چراکه «عقل دو نفر بهتر از عقل یک نفر است.»

۶. آن راهنمایی را که معیارهای بخشش، ایمان، فداکاری و صداقت را تصدیق می‌کند، دنبال کنید.

ما راهنمایی‌ای را که به نظر خودمان و دیگران نشأت گرفته از «اراده‌ی خدا» است، اجرا می‌کنیم، اما تا زمانی که آن را دنبال نکنیم، نمی‌توانیم از صحت آن کاملاً مطمئن شویم. «تا زمانی که قایق حرکت نکند، سکان آن را هدایت نمی‌کند.» در اغلب موارد، نتایج حاصله ما را متقاعد می‌کنند که در مسیر درست قرار

داریم. به خاطر داشته باشید که خدا هرگز ما را به انجام کاری که مبتنی بر بخشش، ایمان، فداکاری و صداقت نباشد، هدایت نمی‌کند.

نحوه‌ی گوش دادن (قبل از جلسه بخوانید)

۱۳۰

در طول این جلسه، ما یک «زمان سکوت» پنج دقیقه‌ای را برای برقراری «ارتباط آگاهانه» و دریافت «راهنمایی» برگزار می‌کنیم. این راهنمایی می‌تواند در قالب تصاویر، افکار، احساسات یا الهام بر ما نازل شود. ما درباره‌ی آنچه در این پنج دقیقه «دعا و مراقبه» یا «دعای دوطرفه» ببینیم، بشنویم، احساس یا درک کنیم، یادداشت کوتاهی می‌نویسیم.

ما فقط راهنمایی دریافت‌شده‌ای را که به نظرم معیارهای بخشش، ایمان، از خود گذشتگی و صداقت را تصدیق می‌کنند و احساس می‌کنیم که دوست داریم برای بقیه تعریف‌شان کنیم، به اشتراک می‌گذاریم. هنگام گوش دادن به صحبت‌های دیگران درباره‌ی راهنمایی‌هایشان، هر موردی را که برای ما معنایی خاص دارد، یادداشت می‌کنیم. زمانی که از طریق فرد یا افرادی دیگر راهنمایی دریافت می‌کنیم، آن را «دعای سه‌طرفه» می‌نامیم.

فرمت جلسه‌ی راهنمایی قدم یازدهم

صبح (عصر/شب) بخیر. اسم من _____ است. از همه‌ی شما برای شرکت در جلسه‌ی راهنمایی قدم یازدهم تشکر می‌کنم. این جلسه برای «هر کس یا همه کسانی که به نوعی سبک زندگی روحانی علاقه‌مند هستند» برگزار می‌شود.

اجازه دهید این جلسه را با لحظه‌ای سکوت و سپس دعای آرامش آغاز کنیم.

از _____ خواسته‌ام تا پاراگراف سوم صفحه‌ی ۸۶ کتاب بزرگ را بخواند.

از _____ خواسته‌ام تا مراقبه‌ی روزانه‌ی امروز را بخواند.

حالا برای اینکه به راهنمایی خود گوش دهیم و آن را ثبت کنیم، پنج دقیقه ساکت می‌نشینیم.

(پنج دقیقه سکوت)

اگر کسی به زمان بیشتری نیاز دارد، لطفاً دست خود را بلند کند.

حالا به صورت دایره‌وار دور هم می‌نشینیم. خواهش می‌کنم بدون توضیحات اضافی، فقط آنچه را که

نوشته‌اید به اشتراک بگذارید. این کار اسمش «دعای دوطرفه» است.

اگر چیزی ننوشته‌اید، لطفاً «چیزی نگویند».

(«دعای دوطرفه» به اشتراک گذاشته شود)

آیا کسی در طول به اشتراک‌گذاری مطلبی را شنید که احساس می‌کند خداوند آن مطلب را نه تنها برای

خود او، بلکه برای فردی که مطلب را با او به اشتراک گذاشته است نیز فرستاده است؟ اگر پاسخ‌تان مثبت

است، لطفاً به گروه بگویید چه چیزی شنیده‌اید و این مطلب برای‌تان چه معنایی دارد. این کار «دعای

سه‌طرفه» نامیده می‌شود، زمانی که «روح جهان هستی» از طریق دیگران با ما صحبت می‌کند. اگر چنین

اتفاقی برای شما افتاده است، لطفاً دست خود را بلند کنید.

(«دعای سه‌طرفه» به اشتراک گذاشته شود)

از همه‌ی شما بابت شرکت در این جلسه، چه آن‌هایی که تجربه‌شان را با بقیه در میان گذاشتن و چه آن‌هایی که صرفاً شنونده بودند، تشکر می‌کنم.

حالا بخشی از پاراگراف‌های اول و دوم صفحه‌ی ۸۷ کتاب بزرگ را می‌خوانم. لطفاً همچنان بنشینید. این جلسه را با دعا‌های قدم سوم و هفتم به پایان می‌رسانیم.

دعاهایی که در جلسه‌ی قدم یازدهم قرائت می‌شود

دعای آرامش

خدایا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهادتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم، و دانشی تا تفاوت میان این دو را تشخیص دهم.

بند سوم صفحه‌ی ۸۶ کتاب بزرگ

هنگام فکر کردن در مورد روزمان ممکن است با مسئله عدم قدرت تصمیم‌گیری مواجه شویم و ممکن است قدر نباشیم که تعیین کنیم کدام مسیر را برگزینیم. در اینجا از خدا طلب الهام، بصیرت و یا یک تصمیم برای خود می‌کنیم. سپس آرام می‌شویم، سخت نمی‌گیریم و تقلا نمی‌کنیم. پس از اینکه این روند را برای مدتی دنبال کردیم، معمولاً شگفت زده می‌شویم که جواب‌های درست چه طور می‌آیند. آنچه در گذشته یک حدس یا یک الهام گاه به گاه بیش نبود، تدریجاً به صورت قسمت‌های فعالی از ذهن ما در می‌آید. اما از آنجا که هنوز کم تجربه ایم و روابط آگاهانه خود را با خداوند، به تازگی شروع کرده ایم، احتمال الهام‌گیری ما در تمام اوقات چندان زیاد نیست و اگر یک چنین انتظاری داشته باشیم ممکن است بهای آن را به صورت انواعی از اقدامات و ایده‌های بی‌معنی پردازیم. اما به هر حال ما متوجه شدیم که افکارمان به مرور زمان، بیشتر و بیشتر بر محور الهام قرار می‌گیرد و ما به تدریج بدان اتکا پیدا می‌کنیم.

«ما معمولاً مراقبه خود را با این دعا خاتمه می‌دهیم که قدم بعدی مان در طول مدت روز به ما نشان داده شود و آنچه را که لازمه رویارویی با این مشکلات است به ما ارزانی شود. خصوصاً تقاضا می‌کنیم که ما را از اراده شخصی آزاد کند. مراقبیم که مطلقاً برای خود چیزی نخواهیم. تنها در صورتی می‌توانیم برای خود تقاضایی بکنیم که به دیگران کمک کند. ما کاملاً مواظبیم که هرگز برای اهداف خودخواهانه خود دعا نکنیم. بسیاری از ما وقت زیادی در این مورد تلف کرده‌اند که هیچ نتیجه‌ای نداشته است و چرای آن به وضوح روشن است»

دعای قدم سوم

پروردگارا خود را تقدیم تو می‌دارم با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی، از اسارت نفس رهایم کن تا انجام اراده‌ات را بهتر توانم، مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر آن‌ها شاهدهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهم داد، باشد که بر اراده‌ات گردن نهم... آمین»

دعای قدم هفتم

«... آفریدگارا من اکنون آماده‌ام که تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم تمنا دارم یک یک نقص‌های درونم را که سد راه خدمت به تو و هموعان من است برطرف کنی و قدرتی عطا فرمایی تا از این پس به خدمت تو کمر بندم... آمین»

نحوه‌ی گوش دادن (قبل از جلسه بخوانید)

در طول این جلسه، ما یک «زمان سکوت» پنج دقیقه‌ای را برای برقراری «ارتباط آگاهانه» و دریافت «راهنمایی» برگزار می‌کنیم. این راهنمایی می‌تواند در قالب تصاویر، افکار، احساسات یا الهام بر ما نازل شود. ما دوباره‌ی آنچه در این پنج دقیقه «دعا و مراقبه» یا «دعای دوطرفه» ببینیم، بشنویم، احساس یا درک کنیم، یادداشت کوتاهی می‌نویسیم.

ما فقط راهنمایی دریافت‌شده‌ای را که به نظرم معیارهای بخشش، ایمان، از خود گذشتگی و صداقت را پتصدیق می‌کنند و احساس می‌کنیم که دوست داریم برای بقیه تعریف‌شان کنیم، به اشتراک می‌گذاریم. هنگام گوش دادن به صحبت‌های دیگران دوباره‌ی راهنمایی‌هایشان، هر موردی را که برای ما معنایی خاص دارد، یادداشت می‌کنیم. زمانی که از طریق فرد یا افرادی دیگر راهنمایی دریافت می‌کنیم، آن را «دعای سه‌طرفه» می‌نامیم.

قالب جلسه‌ی راهنمایی قدم یازدهم

صبح (عصر/شب) بخیر. اسم من _____ است. از همه‌ی شما برای شرکت در جلسه‌ی راهنمایی قدم یازدهم تشکر می‌کنم. این جلسه برای «هر کس یا همه کسانی که به نوعی سبک زندگی روحانی علاقه‌مند هستند» برگزار می‌شود. اجازه دهید این جلسه را با لحظه‌ای سکوت و سپس دعای آرامش آغاز کنیم.

از _____ خواسته‌ام تا پاراگراف سوم صفحه‌ی ۸۶ کتاب بزرگ را بخواند.

از _____ خواسته‌ام تا مراقبه‌ی روزانه‌ی امروز را بخواند.

حالا برای اینکه به راهنمایی خود گوش دهیم و آن را ثبت کنیم، پنج دقیقه ساکت می‌نشینیم.
(پنج دقیقه سکوت)

اگر کسی به زمان بیشتری نیاز دارد، لطفاً دست خود را بلند کند.

حالا به صورت دایره‌وار دور هم می‌نشینیم. خواهش می‌کنم بدون توضیحات اضافی، فقط آنچه را که نوشته‌اید به اشتراک بگذارید. این کار اسمش «دعای دوطرفه» است.

اگر چیزی ننوشته‌اید، لطفاً «چیزی نگویند».

(«دعای دوطرفه» به اشتراک گذاشته شود)

آیا کسی در طول به اشتراک‌گذاری مطلبی را شنید که احساس می‌کند خداوند آن مطلب را نه تنها برای خود او، بلکه برای فردی که مطلب را با او به اشتراک گذاشته است نیز فرستاده است؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، لطفاً به گروه بگویید چه چیزی شنیده‌اید و این مطلب برای‌تان چه معنایی دارد. این کار «دعای سه‌طرفه» نامیده می‌شود، زمانی که «روح جهان هستی» از طریق دیگران با ما صحبت می‌کند. اگر چنین اتفاقی برای شما افتاده است، لطفاً دست خود را بلند کنید.

(«دعای سه‌طرفه» به اشتراک گذاشته شود)

از همه‌ی شما بابت شرکت در این جلسه، چه آن‌هایی که تجربه‌شان را با بقیه در میان گذاشتن و چه آن‌هایی که صرفاً شنونده بودند، تشکر می‌کنم.

حالا بخشی از پاراگراف‌های اول و دوم صفحه‌ی ۸۷ کتاب بزرگ را می‌خوانم. لطفاً همچنان بنشینید.

این جلسه را با دعا‌های قدم سوم و هفتم به پایان می‌رسانیم.

تاریخ:-----

❖ اصلاح شده برای تمامی اختلالات اعتیادی و رفتارهای مخرب

قدم ۱: ما اقرار کردیم که (مشکلی داشتیم)؛ اینکه زندگی مان غیرقابل کنترل شده بود.

قدم ۲: ما به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از خودمان می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

قدم ۳: ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به مراقبتِ خدا، همان طور که خدا را درک می کردیم، بسپاریم.

قدم ۴: ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.

قدم ۵: ما در برابر خدا، خودمان و یک انسان دیگر به ماهیت دقیق اشتباهاتمان اقرار کردیم.

قدم ۶: ما کاملاً آماده بودیم تا خداوند همه ی این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.

قدم ۷: ما با فروتنی از (خدا) خواستیم که کاستی های ما را برطرف کند.

قدم ۸: ما فهرستی از تمام افرادی که به آن ها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت برای همه ی آن ها شدیم.

قدم ۹: ما تا جایی که امکان داشت به طور مستقیم از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به آن ها یا دیگران آسیب برساند.

قدم ۱۰: ما به تهیه ی ترازنامه شخصی مان ادامه دادیم و هنگامی که اشتباه می کردیم، به سرعت به آن اقرار می کردیم.

قدم ۱۱: ما از طریق دعا و مراقبه سعی کردیم ارتباط آگاهانه ی خودمان را با خدا، به همان شکلی که او را درک می کردیم، بهبود بخشیم و فقط برای آگاهی از خواست و اراده ی (خدا) برای ما و قدرت اجرای آن دعا کنیم.

قدم ۱۲: ما پس از رسیدن به بیداری روحانی در نتیجه ی برداشتن این قدم ها، کوشیدیم این پیام را به (دیگران) برسانیم، و این اصول را در تمام امور زندگی مان به کار بندیم.