

زمالة المدمنين المجهولين- مصر

"إنه يعمل – كيف و لماذا"

الخطوات الاثنا عشر للمدمنين المجهولين

مسودة غير مخصصة للبيع

إن هذا الكتاب ما زال تحت المراجعة. فهو ليس للبيع
وغير موثق من قبل المكتب العالمي للخدمات WSO
لزمالة المدمنين المجهولين

الفهرس

٣	مقدمة
٦	الخطوة الأولى
١٣	الخطوة الثانية
١٨	الخطوة الثالثة
٢٤	الخطوة الرابعة
٣١	الخطوة الخامسة
٣٦	الخطوة السادسة
٤٢	الخطوة السابعة
٤٦	الخطوة الثامنة
٥١	الخطوة التاسعة
٥٨	الخطوة العاشرة
٦٣	الخطوة الحادية عشر
٦٨	الخطوة الثانية عشر

مقدمة

مرحباً بك! إن الكتاب الذي بين يديك يتناول بالبحث والمناقشة الخطوات الإثنتي عشرة والتقاليد الإثنا عشر لزمانة المدمنين المجهولين. إننا ندرك أن المناقشة سواء المكتوبة منها أم الشفوية، لن تكون كل شيء لكل فرد عندما يتعلق الأمر بموضوع شخصي وخاص كالتعافي. إن هذا الكتاب لا يهدف أن يكون دراسة مستفيضة تتناول خطوات وتقاليد زمانة المدمنين المجهولين، كما أنه لا يُعتبر كلمة الفصل حول التعافي بكافة جوانبه أو وحدة زمانة المدمنين المجهولين. إن ما يهدف إليه الكتاب في الواقع هو مساعدتك على تحديد تفسيرك الخاص للمبادئ التي تحتويها خطواتنا وتقاليدنا. إننا نأمل بأن تجد في الصفحات التالية ما يُعينك على النمو الشخصي، والتفهم، والتعاطف. إننا ندعو الله أن يمنحك الاستبصار العميق بشأن التعافي، والمكانة الرفيعة التي تشغلها كعضو في زمانة المدمنين المجهولين.

لقد ساهم كل عضو من أعضاء زمانة المدمنين المجهولين بطريقة ما في إعداد هذا الكتاب. وسواء كنت من المتعافين الجدد أم أحد أعضائنا القدامى، فإن تجاربك ودعمك، وفوق كل ذلك حضورك في غرف الاجتماعات حيث يلتقي المدمنون لمشاركة بعضهم بعضاً تجارب التعافي كانت القوى الدافعة وراء إعداد هذا الكتاب. ورغم أن عملية تأليف كتاب عن تجارب زمانة متنوعة في تركيباتها وفئات عضويتها كزمانتنا كانت عملية طويلة، إلا أننا وجدنا كيف تحطمت الحواجز والعوائق أمام هدفنا الأساسي ألا وهو : حمل الرسالة إلى المدمن الذي لا يزال يعاني. فذلك الهدف القوي والواضح وحده يشغل ضميرنا الجماعي كشيء وحيد جدير بالاهتمام. وهو الهدف الذي يؤدي السعي لتحقيقه إلى جعل المستحيل ممكناً وتحقيق ما يشبه المعجزات.

لقد استلهمنا عنوان الكتاب من طبيعة عملية التعافي. وبعد كل الأقوال والأفعال، برزت حقيقة جذرية واحدة تشكل جوهر مبادئنا ألا وهي : نجاح البرنامج. ويمكن العثور في أماكن عديدة على أسباب نجاح هذه المبادئ ودقائق الأمور المتعلقة بالتعافي. فنحن نجد هذه الأسباب في بعضنا وفي علاقتنا بالقوة العظمى وفي قلوبنا وأذهاننا، وأخيراً في الحكمة الجماعية لأعضائنا. ونظراً لأن سعينا الرئيسي في تطوير هذا الكتاب كان يتركز

على تجميع هذه الحكمة في صيغة مكتوبة، فإننا نعتقد بأن عنوان هذا الكتاب هو الأنسب :
"إنه ينجح : كيف؟ ولماذا؟" أنسب مُسمى.

إننا ندعو أن يمثل هذا الكتاب حقيقة القيمة العلاجية التي تتحقق عندما يساعد المدمن مدمناً آخر. إننا نُقدم هذا الكتاب كهدية من مدمنٍ إلى مدمنٍ آخر، ونأمل أن نتمكن من التعبير كما نشعر حقاً عن محبتنا واهتمامنا لكل مدمن يحاول سلك طريقتنا في الحياة. الرجاء قراءة هذا الكتاب والاستمتاع به. ومشاركة أصدقائك، وموجهك، والذين تتولى توجيههم حول ما جاء فيه. فالإجابات على ما يدور بخلدنا من أسئلة تأتي عن طريق المشاركة وتبادل الرأي فقط. كما نتمكن عبر المشاركة من معرفة قوتنا العظمى بصورة أفضل، ويتضح طريقنا للتعافي أكثر من ذي قبل.

الكتاب الأول

الخطوات الإثنتي عشرة

يهدف هذا الجزء من الكتاب إلى دعوة الأعضاء للانخراط في رحلة التعافي، وأن يكون بمثابة مورد لتلقي الفهم الشخصي للمبادئ الروحانية المتضمنة في الخطوات الإثنتي عشرة للمدمنين المجهولين. ويقوم هذا الجزء من الكتاب باستكشاف المبادئ الروحانية لكل خطوة وكيف نختبرها في حياتنا. إننا نؤمن بأن الخطوات مقدمة بأسلوب يشمل تنوع زمالتنا، كما يعكس الصحة الروحية التي تم وصفها في الخطوة الثانية عشرة.

الخطوة الأولى

" أَقَرَرْنَا أَنَّنَا كُنَّا بِلا قُوَّةٍ تَجَاهَ إِدْمَانِنَا لِلْحَدِّ الَّذِي أَصْبَحَتْ مَعَهُ حَيَاتُنَا غَيْرَ قَابِلَةٍ لِلإِدَارَةِ "

كمدمنين اختبر كل منا ألم ووحدة ويأس الإدمان. قبل المجيء لزمالة المدمنين المجهولين حاول معظمنا سلوك كل الطرق التي هدانا إليها تفكيرنا لكي نتحكم في تعاطينا للمخدرات. حاولنا تغيير المخدر، معتقدين أن لدينا مشكلة مع مخدر محدد بعينه. حاولنا تحديد تعاطينا للمخدرات بأماكن وأوقات محددة. بل وربما نكون قد أقسمنا أن نتوقف تماماً في مرحلة معينة. ربما نكون قد قلنا لأنفسنا إننا أبداً لن نفعل الأشياء التي رأينا مدمنين آخرين يفعلونها، ثم وجدنا أنفسنا نفعل تلك الأشياء بعينها. لا شيء مما جربنا كان له أي تأثير دائم علينا. استمر إدماننا النشاط في التفاقم، متغلباً على أفضل نوايانا. وحيدين، وخائفين مما يحمله لنا المستقبل، وجدنا زمالة المدمنين المجهولين.

كأعضاء في المدمنين المجهولين، تدلنا خبرتنا أن الإدمان مرض متفاقم. التفاقم قد يكون سريعاً أو بطيئاً، ولكنه دائماً ينحدر بنا إلى الأسوأ. طالما نتعاطى المخدرات، فستسوء حياتنا باستمرار. إنه لمن المستحيل تعريف الإدمان بدقة وبطريقة تلائم الجميع. مع ذلك، يبدو أن مرض الإدمان يصيبنا جميعاً بالطرق العامة التالية: ذهنياً، فتستحوذ علينا أفكار التعاطي. جسمانياً، فتنمو لدينا رغبة قهرية في مواصلة التعاطي، بغض النظر عن العواقب. وروحانياً، فنحسر في ذواتنا تماماً خلال إدماننا. إن النظر إلى الإدمان كمرض يلاقى قبولاً لدى الكثير من المدمنين، فخبرتنا هي أن الإدمان متفاقم، لا شفاء منه، وقد يكون مميتاً ما لم تتم محاصرته.

في المدمنين المجهولين، نحن نتعامل مع كل جوانب إدماننا، وليس فقط مع أكثر أعراضه وضوحاً: تعاطينا للمخدرات والذي لا سيطرة لنا عليه. إن جوانب إدماننا متعددة. بممارستنا لهذا البرنامج، يكتشف كل منا الطرق التي يؤثر بها إدماننا علينا بشكل شخصي. بغض النظر عن تأثيرات الإدمان الفردية على حياة كل منا، فجميعنا نشترك في بعض خواصه العامة. من خلال تطبيق الخطوة الأولى سنخاطب الفكرة المسيطرة، الرغبة القهرية، الإنكار، و ما أطلق عليه الكثيرون مصطلح "الفراغ الروحي".

بينما نتفحص ونقر بكل جوانب إدماننا هذه، نبدأ في فهم عجزنا. لاقى الكثير منا صعوبة مع فكرة أننا كمدمنين، نمتلكنا الفكرة المسيطرة والرغبة القهرية. فكرة أن هذه الكلمات تتطبق علينا جعلتنا ننكمش خوفاً. على الرغم من هذا، الفكرة المسيطرة والرغبة

القهرية جوانب من عجزنا. نحن بحاجة لأن نفهم ونقر بوجودهما في حياتنا لكي يصبح إقرارنا بالعجز مكتملاً. الفكرة المسيطرة بالنسبة لنا، هو سيل الأفكار التي لا تتقطع والمتعلقة بتعاطي المخدرات، نفاذ ما معنا من مخدرات، الحصول على المزيد من المخدرات، إلى آخره. ببساطة، نحن لا نستطيع إبعاد هذه الأفكار عن أذهاننا. من واقع خبراتنا، الرغبة القهرية هي ذلك الدافع غير العقلاني لمواصلة تعاطي المخدرات، بغض النظر عما يحدث كنتيجة لذلك. ببساطة، نحن لا نستطيع التوقف عن التعاطي. نحن نخاطب الفكرة المسيطرة والرغبة القهرية هنا فيما يتصل بتعاطينا للمخدرات، لأننا حينما نصل للبرنامج في البداية، يكون إدماننا للمخدرات هو نقطة تلاقينا مع الآخرين و مع البرنامج. بينما نستمر في عملية التعافي، سوف نرى جوانب إدماننا هذه تظهر نفسها في مجالات كثيرة في حياتنا.

الإنكار هو ذلك الجزء من مرضنا الذي يجعل الإقرار بالواقع عسير علينا، ما لم يكن مستحيلاً. في إدماننا، حمانا الإنكار من رؤية حقيقة ما آلت إليه حياتنا. كثيراً ما قلنا لأنفسنا إنه، إذا ما توافرت مجموعة ظروف مناسبة، فلربما يكون ما زال باستطاعتنا استعادة السيطرة على حياتنا. بارعين دائماً في الدفاع عن أفعالنا، رفضنا تحمل مسؤولية الضرر الذي أحدثه إدماننا. اعتقدنا أننا إذا بدلنا ما يكفي من الجهد ولفترة كافية، استبدلنا مخدراً بآخر، بدلنا الأصدقاء، غيرنا ظروفنا المعيشية أو وظائفنا، فإن حياتنا ستتحسن. فشلت تسويغاتنا هذه مراراً و تكراراً، مع ذلك استمرينا في التشبث بها. أنكرنا أن لدينا مشكلة مع المخدرات، على الرغم من كل الأدلة التي تثبت العكس. كذبنا على أنفسنا، معتقدين أنه بإمكاننا التعاطي مجدداً بنجاح. بررنا أفعالنا، على الرغم مما أحاط بنا من دمار ناجم عن إدماننا.

الجانب الروحي لمرضنا، الجانب الذي ربما يمكننا تمييزه فقط من خلال شعور بالخواء أو الوحدة في بداية امتناعنا عن التعاطي، قد يكون واحداً من أصعب جوانب الإدمان بالنسبة لنا. لأن هذا الجزء من مرضنا يؤثر علينا بطريقة عميقة جداً وشخصية جداً، ربما نشعر بالارتباك عندما نفكر في تطبيق برنامج للتعافي عليه. بالرغم من هذا، نحن بحاجة لأن نتذكر دائماً أن التعافي لا يحدث لأي شخص بين عشية وضحاها.

عندما نبدأ في النظر إلى آثار إدماننا، يقيناً سنرى أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة. نرى ذلك في كل الأشياء التي بها خلل في حياتنا. مرة أخرى، تجاربنا شخصية وتتفاوت بشكل كبير من مدمن لآخر. أدرك بعضنا أن حياته قد أصبحت غير قابلة للإدارة لأننا شعرنا أننا قد فقدنا السيطرة وجدانياً، أو لأننا بدأنا نشعر بالذنب حيال تعاطينا للمخدرات. بعضنا فقد كل شيء - منازلنا، عائلاتنا، أعمالنا، واحترامنا لأنفسنا. بعضنا أبداً لم يتعلم كيفية التعامل كبشر على الإطلاق. بعضنا أمضى وقتاً في السجون أو المصحات. وبعضنا شارف

على الموت. أياً كانت ظروفنا الشخصية، كانت حياتنا تحكمها تصرفات مستحوذة، قهرية، وأنانية، وكانت النتيجة النهائية هي أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.

ربما نكون قد وصلنا للمدمنين المجهولين دون أن ندرك حقيقة مشاكلنا. بسبب انحسارنا في ذواتنا، كثيراً ما كنا نحن آخر من أدرك أننا مدمنون. دفع الأصدقاء أو العائلة الكثيرين منا لبدءوا حضور اجتماعات المدمنين المجهولين. تلقى أعضاء آخرون تشجيعاً أكبر على الحضور من قبل المحاكم. بغض النظر عن كيفية تكونها، أو هاما التي طال بها الأمد كان يجب أن تتحطم. الأمانة كانت يجب أن تحل محل الإنكار قبل أن نتمكن من مواجهة حقيقة إدماننا.

يتذكر الكثيرون منا لحظة الوضوح عندما وقفنا وجهاً لوجه أمام مرضنا. بطل مفعول كل الأكاذيب، كل الادعاءات، كل التسويغات التي كنا نستخدمها لتبرير موقفنا نتيجة لتعاطينا المخدرات. من نكون وما نحن عليه أصبح أكثر وضوحاً. لم يعد بإمكاننا تجنب الحقيقة. لقد اكتشفنا أنه لا يمكننا التعافي ما لم تكن لدينا القدرة على أن نكون أمناء. جاء الكثيرون منا إلى المدمنين المجهولين بعد سنوات من ممارسة عدم الأمانة، على الرغم من هذا، يمكننا تعلم أن نكون أمناء، و يجب أن نبدأ في المحاولة. تعلم أن نكون أمناء هي عملية مستمرة؛ يكون بمقدورنا أن نصبح أكثر أمانة بشكل يتزايد باستمرار بينما نطبق الخطوات ونواصل البقاء ممتنعين. في الخطوة الأولى نبدأ في ممارسة المبدء الروحي الخاص بالأمانة بإقرارنا بحقيقة تعاطينا للمخدرات. ثم نمضي قدماً بإقرارنا بحقيقة حياتنا. نحن نواجه ما هو كائن، وليس ما يمكن أو ما ينبغي أن يكون. ليس المهم كيف كنا أو كم كانت الأمور طيبة أو سيئة في اعتقادنا؛ عندما نتوجه أخيراً إلى المدمنين المجهولين والخطوات الاثنتي عشرة، نبدأ في العثور على الراحة.

عندما نبدأ في تطبيق الخطوة الأولى، من المهم أن نسأل أنفسنا بعض الأسئلة الشخصية الأساسية: هل يمكنني التحكم في تعاطي للمخدرات؟ هل لدي النية للامتناع عن التعاطي؟ هل أنا مستعد لفعل كل ما يلزم لكي أتعافي؟ عندما يطرح أماننا الاختيار بين اكتشاف طريقة جديدة للحياة في المدمنين المجهولين وبين الاستمرار في إدماننا، يبدأ التعافي في أخذ مظهر أكثر جاذبية بالنسبة لنا.

إن التعافي يبدأ عندما نشرع في تطبيق المبادئ الروحانية المتضمنة في الخطوات الاثنتي عشر للمدمنين المجهولين في شتى مجالات حياتنا. نحن ندرك مع ذلك؛ أنه لا يمكننا البدء في هذه العملية ما لم نمتنع عن تعاطي المخدرات. الامتناع التام عن تعاطي كل

المخدرات هو السبيل الوحيد الذي به يمكننا البدء في التغلب على إدماننا. بينما الامتناع هو البداية، فإن أملنا الوحيد في التعافي هو تغيير وجداني وروحاني عميق.

تدلنا خبراتنا على أنه من الضروري أن نكون على استعداد لعمل كل ما يلزم للحصول على هذه الهدية العظيمة: التعافي.

في التعافي، سنتعرف على مبادئ روحانية مثل التسليم، والأمانة، والتقبل المطلوبة للخطوة الأولى. إذا ما مارسنا هذه المبادئ بإخلاص، ستحدث تحولاً في طرق إدراكنا للأمور وفي الطريقة التي نعيش بها حياتنا.

عندما نشرع في ممارسة هذه المبادئ في أول الأمر، قد تبدو مصطنعة جداً بالنسبة لنا. قد يستدعى الإقرار الأمين المطلوب في الخطوة الأولى مجهوداً مدروساً من جانبنا. على الرغم من إقرارنا بإدماننا، فربما ما زلنا نتساءل إن كان هذا البرنامج سيفلح معنا فعلاً. إن تقبلنا لإدماننا شيء يتعدى إقرارنا الواعي. عندما نتقبل إدماننا نكتسب الأمل في التعافي. نبدأ في الإيمان وعلى مستوى عميق أن بإمكاننا نحن أيضاً أن نتعافي. نبدأ في التخلي عن شكوكنا وفي قبول مرضنا بحق. نصبح منفتحين للتغيير. نُسلم.

بينما نطبق الخطوة الأولى، نكتشف أن التسليم ليس ما كنا نظنه. في الماضي، غالباً ما اعتقدنا أن التسليم شيء لا يقوم به سوى الضعفاء والجناء. رأينا اختياريين فقط: إما أن نستمر في قتالنا للتحكم في تعاطينا للمخدرات أو أن نخضع تماماً وندع حياتنا تنهار. شعرنا أننا في معركة للتحكم في تعاطينا وأنها إذا ما استسلمنا، فستنتصر المخدرات. في التعافي، نكتشف أن التسليم يستلزم التخلي عن تحفظاتنا المتعلقة بالتعافي وتوافر النية لتجربة أسلوب مختلف للحياة. إن عملية التسليم عملية شخصية جداً لكل واحد منا. فقط نحن، كأفراد، نعرف متى قمنا بها. نحن نشدد على أهمية التسليم، لأنها هي بعينها العملية التي تمكننا من التعافي. عندما نسلم، نحن نعرف من صميم قلوبنا أننا قد نلنا كفايتنا. لقد أنهكنا القتال. يعمنا شعور بالراحة عندما ندرك أخيراً أن الصراع قد انتهى.

بغض النظر عن ضراوتنا في القتال، وصلنا أخيراً إلى نقطة الاستسلام حيث أدركنا أنه لا يمكننا وحدنا الامتناع عن تعاطي المخدرات. أصبح بمقدورنا الإقرار بعجزنا أمام إدماننا. لقد استسلمنا تماماً. بالرغم من أننا لم نعرف ما الذي يمكن أن يحدث بالضبط، استجمعنا شجاعتنا وأقررنا بعجزنا. لقد تخلينا عن وهم أن بإمكاننا التحكم في تعاطينا للمخدرات، فاتحين بذلك الباب للتعافي.

يبدأ الكثيرون منا عملية التسليم عندما نعرف أنفسنا في اجتماع للمدمنين المجهولين باسمنا والكلمات، "أنا مدمن". بمجرد أن نقر أننا مدمنين وأنه ليس باستطاعتنا التوقف عن التعاطي وحدنا، يصبح بمقدورنا البقاء ممتنعين على أساس يومي بمساعدة مدمنين متعافين آخرين في المدمنين المجهولين. المفارقة الغريبة في عملية الإقرار هذه يتجلى عندما نشرع في تطبيق الخطوة الأولى. طالما نعتقد أنه بإمكاننا التحكم في تعاطينا للمخدرات، غالباً ما نكون مجبرين على الاستمرار. في اللحظة التي نقر فيها بعجزنا، لن يكون لنا الحاجة للتعاطي مرة أخرى. هذه المهلة بيننا وبين الاضطرار للتعاطي هي أعظم هدية يمكننا الحصول عليها، لأنها تنتقذ حياتنا.

من خلال متجمع خبراتنا، اكتشفنا أنه بإمكاننا سويًا تحقيق ما نعجز عن تحقيقه فرادى. من الضروري بالنسبة لنا طلب المساعدة من مدمنين متعافين آخرين. بينما نحضر الاجتماعات بانتظام، يمكننا أن نجد راحة عظيمة في خبرات أولئك المرتحلين معنا في نفس الدرب. وصف الكثيرون من الأعضاء الوصول إلى الاجتماعات على أنه "العودة للموطن". نجد أنفسنا موضع ترحاب وقبول من مدمنين متعافين آخرين. أخيراً نجد مكاناً ننتمي إليه.

بالرغم من أننا متأكدون أن المشاركات التي نسمعها في الاجتماعات ستساعدنا، فنحن بحاجة لمشرف يساعدنا في تعافينا. بدءاً من الخطوة الأولى، المشرف يمكن أن يشاركنا بخبراته أو خبراتها في تطبيق الخطوات. استمعنا لخبرات مشرفنا وتطبيقها عملياً على حياتنا هي الطريقة التي نستفيد بها من إحدى أجمل جوانب التعافي وأكثرها عملية: القيمة العلاجية لمساعدة مدمن لمدمن آخر. نسمع في اجتماعتنا عبارة "أنا لا أستطيع، ولكن نحن نستطيع". العمل بجد مع مشرف سيعطينا بعض الخبرة المباشرة في هذا المضمار. من خلال تنمية علاقة مع مشرفنا، نتعلم مبدأ الثقة. باتباعنا لمقترحات مشرفنا بدلاً من اعتمادنا فقط على أفكارنا، نتعلم مبادئ التفتح الذهني والاستعداد. سيساعدنا مشرفنا على تطبيق خطوات التعافي. إن التحدث بأمانة مع مشرفنا عن تعاطينا للمخدرات وكيف أثرت على حياتنا سيساعدنا على تطبيق الخطوة الأولى بدقة. نحن دائماً بحاجة لتذكر أين كنا وإلى أين قادنا إيماننا. كل ما لدينا هو مهلة يومية من إيماننا بالنشاط. كل يوم، نتقبل حقيقة أنه لا يمكننا تعاطي المخدرات بنجاح.

إن عملية التعافي ليست سهلة. يتطلب الاستمرار في التعافي يوماً بعد يوم قدراً كبيراً من الشجاعة والجلد. جزء من عملية التعافي يتمثل في المضي قدماً على الرغم من وجود أية عقبات قد تسد علينا الطريق. لأن التغيير الذي يدوم في التعافي يحدث ببطء، سنلجأ للخطوة الأولى مراراً وتكراراً.

حتى فترات الامتناع الطويلة لا تضمن لنا التحرر المستمر من الألم والمتاعب التي يمكن أن يجربها علينا الإدمان. أعراض مرضنا يمكن أن تعود دائماً. ربما نكتشف أننا عاجزون بطرق لم نتخيلها أبداً. هذه هي النقطة حيث نبدأ في فهم أن الأشياء التي طالما بذلنا قصارى جهدنا للتحكم فيها، في الواقع، أبعد ما تكون عن نطاق سيطرتنا. أياً كانت الصورة التي يظهر بها مرضنا، يجب أن نأخذ طبيعته المميتة في الحسبان. بينما نفعل ذلك، ننمي وعياً أشمل بطبيعة مرضنا.

إن مرض الإدمان يمكن أن يُظهر نفسه في أشكال متنوعة من الأفكار المسيطرة والتصرفات القهرية التي لا علاقة لها بالمخدرات. في بعض الأحيان نجد أنفسنا وقد تملكنا الأفكار المسيطرة ونتصرف بطريقة قهرية تجاه أشياء لم يكن لدينا مشاكل معها أبداً إلى أن امتنعنا عن تعاطي المخدرات. مرة أخرى ربما نحاول ملء هذا الفراغ الفظيع الذي نشعر به أحياناً بشيء خارج أنفسنا. في اللحظة التي نجد فيها أنفسنا نستخدم شيئاً لكي نغير الطريقة التي نشعر بها، نكون بحاجة لتطبيق مبادئ الخطوة الأولى.

أبداً لا نملك الحصانة من أن تصبح حياتنا غير قابلة للإدارة، حتى بعد سنوات من التعافي. إذا ما تراكمت مشاكلنا وتضاءلت وسائل تعاملنا معها، ربما نشعر بفقدان السيطرة وبألم بالغ يمنعنا من فعل أي شيء بناء لأنفسنا. نشعر بأن الحياة تجتاحنا، ويبدو أن ذلك الشعور يزيد كل شيء سوءاً. عندما تبدو حياتنا وكأنها تنهار، نعاود تطبيق أساسيات برنامج المدمنين المجهولين. نبقى على اتصال وثيق بمشرفنا، نطبق الخطوات، ونحضر الاجتماعات. نحن نسلم مرة أخرى، عالمين أن النصر يكمن في الإقرار بالهزيمة.

إن الإحساس بالحب والقبول الذي نجده في زمالة المدمنين المجهولين يسمح لنا ببداية التعافي من إدماننا. نحن نتعلم طريقة جديدة للحياة. الفراغ الذي عانىناه يمتلئ من خلال تطبيق ومعايشة الخطوات الاثنتي عشرة. نتعلم أن إدماننا بكل تعقيداته يخاطب بهذا البرنامج البسيط. لقد وجدنا حلاً ليأسنا.

ثمة طبيعة روحانية عميقة لبرنامجنا للتعافي. ستأخذنا خطوات المدمنين المجهولين الاثنتي عشرة في رحلة تفوق بكثير كل توقعاتنا. سيقودنا تطبيق ومعايشة الخطوات إلى صحو روحية. الخطوة الأولى هي بداية تلك الرحلة الروحانية. لكي نبدأ هذه الرحلة يتعين علينا أن تكون لدينا النية للتسليم لهذا البرنامج ومبادئه، إذ أن مستقبلنا متوقف على استعدادنا للنمو روحانياً.

إننا نبدأ طريقة جديدة للحياة، طريقة تمنح بهجة عظيمة وسعادة. على الرغم من هذا، التعافي لا يعطينا من الألم. عيش الحياة بشروطها يجمع بين لحظات السعادة ولحظات الألم.

الأحداث الرائعة تمتزج بأخرى مؤلمة. سنختبر نطاقاً كاملاً من الأحاسيس فيما يتعلق بالأحداث التي تقع في حياتنا.

بالنظر بأمانة إلى ما وصلنا إليه في إيماننا، نعترف بالعجز وفقدان السيطرة في حياتنا. متجاوزين تحفظاتنا، نتقبل إيماننا، نسلم، ونختبر الأمل الذي يمنحه التعافي. نحن ندرك أنه لم يعد باستطاعتنا الاستمرار على ما كنا عليه. نحن جاهزون للتغير. نحن مستعدون لتجربة طريقة أخرى. بهذا الاستعداد نمضي قدماً إلى الخطوة الثانية

الخطوة الثانية

" تَوَصَّلْنَا إِلَى الْإِيمَانِ بِأَنَّ قُوَّةَ أَعْظَمَ مِنْ أَنْفُسِنَا بِاسْتَطَاعَتِهَا أَنْ تُعِيدَنَا لِلصَّوَابِ "

يتركنا تسليمنا في الخطوة الأولى بحاجة عميقة للإيمان أن بمقدورنا التعافي. هذا التسليم يُمكننا من استشعار الأمل. بإقرارنا بعجزنا، نفتح عقولنا لفكرة جديدة تماماً: إمكانية أن يكون هناك شيء أعظم منا قوي بما يكفي لتخليصنا من أفكار تعاطي المخدرات المسيطرة. من المرجح إلى حد كبير، أننا قبل مجيئنا إلى المدمنين المجهولين، أبداً لم نؤمن بأي قوة سوى قوة إرادتنا، والتي بدورها فشلت في إنقاذنا. تقدم لنا زمالة المدمنين المجهولين مفهوماً جديداً. نستمد الأمل من هذا المفهوم ونبدأ في استيعاب معنى الإيمان أن باستطاعة قوة أعظم منا ردنا للصواب. نجد المزيد من الأمل باستماعنا لمدمنين متعافين آخرين. يمكننا أن نجد أنفسنا فيما كانوا عليه سابقاً ونستمد الأمل مما أصبحوا عليه الآن. نصغي بانتباه في الاجتماعات ونصبح مستعدين لتطبيق ما نسمعه على حياتنا. بينما نبدأ في الإيمان بأن هناك أمل لنا، كذلك نبدأ في الوثوق بعملية التعافي.

ينص كتيبنا الأبيض على أنه، "هناك شيء واحد دون سواه سيهزمنا في تعافينا؛ وذلك هو موقف من اللامبالاة أو عدم النقبل تجاه المبادئ الروحانية. ثلاث من تلك لا غنى عنها هي "الأمانة، والتفتح الذهني، والنية". هذا لا يعني أننا ينبغي أن نكون أمناء، ومتفتحين ذهنياً، ولدينا النية بشكل لا مجال فيه للخطأ. نحن فقط نحاول ممارسة هذه المبادئ بأفضل ما في استطاعتنا. بينما نفترّب من الخطوة الثانية لأول مرة، يمكننا ممارسة مبدأ الأمانة بالإقرار والمشاركة بما نؤمن أو ما لا نؤمن به عن قوة أعظم من أنفسنا. تنمية تفتحنا الذهني تتطلب بعض الجهد، ولكن يمكننا ممارسة هذا المبدأ بالانصات لمدمنين متعافين آخرين وهم يشاركون كيف توصلوا إلى الإيمان. للعديد منا، أتننا النية لمحاولة شيء جديد بسهولة لأننا كنا قد سئمنا طرقنا القديمة جداً. بدا لنا، أنه بما أن قوتنا نحن لم تكن كافية لردنا للصواب، ربما قد ينجح شيء آخر في ذلك، اذا ما سمحنا له.

شعر الكثير منا أن فقدان الصواب كلمة غاية في القسوة لوصف حالتنا. مع ذلك، اذا ما نظرنا نظرة واقعية إلى إدماننا النشط، سنرى أننا كنا أي شيء إلا عقلاء. في الأغلب، لم يكن إدراكنا للأمور قائماً على الواقع. نظرنا للعالم من حولنا على أنه بيئة عدائية. انسحب بعضنا منه جسدياً، وأصبحت صلتنا بالآخرين قليلة، إن لم تكن معدومة. البعض منا خاض معترك الحياة بشكل روتيني ولكننا لم نسمح أبداً لأي شيء أن يمسنا وجدانياً. في كلتا الحالتين، انتهى الأمر بنا إلى الشعور بالعزلة. اعتقدنا أن الأمور تحت سيطرتنا، على الرغم

من توافر الدلائل التي تثبت العكس. تجاهلنا أو لم نصدق الحقائق التي كانت تحقق في وجوهنا. استمرينا في فعل نفس الأشياء وانتظرنا أن تختلف النتائج. الأسوأ من كل ذلك هو حقيقة كوننا واصلنا تعاطي المخدرات، على الرغم من كل العواقب السلبية التي اختبرناها. بالرغم من كل علامات التحذير التي كانت تشير إلى أن تعاطينا للمخدرات قد خرج عن نطاق السيطرة، واصلنا محاولة تبريره. غالباً، كانت النتيجة أنه لم يعد بإستطاعتنا مواجهة أنفسنا. عندما نلقي نظرة واقعية على حياتنا، لا يكون هناك مجال للشك أننا في حاجة ماسة للرد إلى الصواب.

بغض النظر عن التفسيرات الفردية لتعبير "إعادة"، يوافق معظمنا، على أنه بالنسبة لنا، يعنى التغيير إلى حد معين حيث لا يتحكم الإدمان و فقدان الصواب المصاحب له في حياتنا. عملية إعادتنا إلى الصواب عملية تستمر مدى الحياة. فرادى، نختبرها بطرق متفاوتة في مراحل تعافينا المختلفة، ولكن يمكننا جميعاً رؤية بعض نتائج هذه العملية مباشرة من بداية تعافينا. مبدئياً، الإعادة للصواب يعني أننا لم نعد بحاجة لتعاطي المخدرات. نحن نحضر الاجتماعات بدلاً من أن نعزل أنفسنا. نتصل بموجهنا بدلاً من البقاء وحيداً مع مشاعر مؤلمة. نسأل موجهنا الإرشاد في تطبيقنا للخطوات؛ دليل حقيقي على الصواب. نبدأ في الإيمان أن قوة عظيمة باستطاعتها إعادتنا إلى صوابنا. أخيراً، نستشعر أن هناك أمل بالنسبة لنا.

"توصلنا الي الإيمان" لفظ يوحي بوجود عملية. للبعض، تكون هذه العملية بسيطة، وقد تأتي بنتائج فورية. وصل العديد منا للمدمنين المجهولين مهزومين تماماً بحيث كنا مستعدين لتجربة أي شيء. ربما كان طلب المساعدة من قوة أعظم من أنفسنا أفضل فكرة سمعناها على الإطلاق. مع ذلك، قد تكون عملية التوصل إلى الإيمان صعبة، بل وربما تكون مؤلمة. وجد كثير منا أن التصرف و كأننا نؤمن يساعد. هذا لا يعني أن نكون غير أمناء. بل يعني بالأحرى، أنه اذا كانت لدينا شكوك، فإننا نطبق البرنامج و كأننا نؤمن بأنه من الممكن إعادتنا إلى الصواب.

إن الإيمان بقوة أعظم منا لا يتأتى لنا جميعاً بسهولة. مع ذلك، لقد وجدنا أن العقل المتفتح لا غنى عنه عند إقدامنا على هذه الخطوة. اذا نظرنا حولنا، لوجدنا أسباب كثيرة تدعو للإيمان. قد يكون إيماننا ببساطة أنه بمقدورنا التعافي من حياة الإدمان النشط. التحرر من فكرة التعاطي المسيطرة ربما يكون أولى خبراتنا بقوة أعظم من أنفسنا وهي تعمل في حياتنا. ربما لأول مرة منذ سنوات عديدة، لا تتحكم أفكار المخدرات المسيطرة في كل لحظة من لحظات يقظتنا. معرفة أنه لا يتحتم علينا التعاطي اليوم هو إيمان قوي في حد ذاته.

نحن نبدأ في تنمية الإيمان من خلال عملية التوصل إلى الاعتقاد. إنها تبدأ بالأمل. لبعضنا، قد يكون هذا الأمل مجرد شرارة خافتة في البداية، ربما مجرد فكرة أنه، إذا طبقنا هذا البرنامج، ستتحسن حياتنا. يتحول أملنا إلى إيمان بينما تبدأ حياتنا في التحسن. بالنسبة للكثير منا، يمكن وصف الإيمان على أنه الاعتقاد في شيء غير ملموس. فبعد كل شيء، من باستطاعته تقديم تفسير منطقي لهذا الزوال المفاجيء لفكرة التعاطي المسيطرة، مع ذلك فقد حدث هذا للكثير منا. بأملنا في حياة مختلفة وبدايات إيماننا بأن التعافي ممكن، نبدأ عملية التوصل إلى الإيمان بقوة أعظم من أنفسنا.

نحن نأتي من دروب شتى في الحياة وبخبرات متباينة، لذا من الطبيعي أن نجلب معنا مفاهيم مختلفة عن الروحانيات. في المدمنين المجهولين لا يُجبر أحد على الإيمان بأي أفكار محددة. يمكن لكل واحد منا الإيمان بأي شيء يريده. إن هذا برنامج روحياني، وليس ديني. نحن ننمي معتقداتنا عن قوة أعظم منا، كل بصفة شخصية. بغض النظر عن مفهومنا عن طبيعة هذه القوة، فالمساعدة متوافرة لنا جميعاً.

في البداية، يلجأ الكثير منا إلى المجموعة أو إلى الحب الذي يلقاه في المدمنون المجهولون على أنه قوتنا الأعظم منا. إن مجموعة للمدمنون المجهولون لمثال قوي على قوة أعظم من أنفسنا وهي تعمل. غالباً ونحن في حالة من اليأس، ندخل غرفة مليئة بمدمنين يشاركوننا بخبراتهم، قوتهم، وأملهم. بينما نستمع، ندرك يقيناً أنهم شعروا باليأس والندم، اللذان عانيناهما نحن أيضاً. بينما نراقب مدمنين آخرين وهم يمارسون طريقة جديدة في الحياة بدون تعاطي للمخدرات، قد نتوصل للإيمان أنه بمقدورنا نحن أيضاً التعافي. رؤية مدمنين آخرين يبقون ممتنعين لدليل قاطع على وجود قوة أعظم من أنفسنا. نلاحظ القبول الذي يُظهره المدمنون المتعافون تجاه بعضهم بعضاً. نرى مدمنون يحتفلون بمدد امتناعهم التي نعتقد أنه سيستحيل علينا بلوغها. ربما يحتضنا أحدهم ويقول لنا "واصل المجيء". يعطينا الأعضاء أرقام الهاتف. نشعر بقوة المجموعة، ويساعدنا هذا على بدء عملية الاستشفاء.

يستخدم الكثير منا المبادئ الروحانية كقوة أعظم من أنفسنا، نحن نتوصل للإيمان أنه، بممارستنا لهذه المبادئ في حياتنا، يُمكن أن نعاد إلى الصواب. يبدو هذا منطقياً بالنسبة لنا، لأننا حاولنا مرات كثيرة عيش طريقة أفضل للحياة اعتماداً على الإيحاء والتفكير. غالباً ما كانت نوايانا حسنة، ولكن نادراً ما كانت حياتنا اليومية متوافقة وتلك النوايا. محاولة العكس، أي ممارسة طريقة أفضل للحياة من خلال العيش وفقاً لمبادئ روحانية، سيكون له أثر في نهاية الأمر على تفكيرنا.

ليس من الضروري أن نضع لأنفسنا تعريفاً للمفهوم الكامل لقوة أعظم من أنفسنا. أولئك منا ممن لديهم سنوات تعافي كثيرة وجدوا أن فهمنا لقوة أعظم يتغير مع الوقت. ينمو اعتقادنا، وكذلك ينمو إيماننا. نتوصل للإيمان بقوة بإستطاعتها مساعدتنا بطريقة تفوق كثيراً ما اعتقدناه في بادئ الأمر.

بينما نبحت عن فهم لقوة أعظم، يمكننا التحدث مع موجهنا ومدمنين متعافين آخرين. يمكننا سؤالهم عن فكرتهم عن قوة أعظم وكيف وصلوا إلى هذا الفهم. قد يفتح هذا عقولنا على إمكانيات لم ننظر إليها بعين الاعتبار من قبل.

بينما من المفيد أن نسأل الآخرين عن معتقداتهم الروحانية، يجب أن نتذكر أن فهمنا لقوة أعظم من أنفسنا راجع لاختيار كل فرد. الآخرون بإمكانهم مساعدتنا. ربما حتى نتبنى أفكار شخص آخر لفترة أو ببساطة نؤمن بما يؤمن به. إلا أننا، في نهاية الأمر، نكون بحاجة للتوصل إلى الإيمان من أجل أنفسنا. إن الحاجة إلى إدراكنا الروحاني الخاص لهو أمر حيوي جداً بالنسبة لتعافينا بحيث لا يمكننا إهمال هذه العملية الشخصية للغاية.

بالنسبة لنا، يكمن جزء من عملية التوصل للإيمان، في تقبل الدلائل التي نراها. تسبب إيماننا في إنكارنا للحقائق التي رأيناها. ولكن الآن، في التعافي، نحن نصدق ما نراه. في البداية، نفتح عقولنا ونجرب شيئاً جديداً، معتقدين نوعاً ما أن ما نجربه قد ينجح. بعد أن نخطو بضعة خطوات صغيرة نحو الإيمان والثقة ونرى النتائج، نصبح مستعدين لخطو خطوات أكبر. نكتشف أننا لم نعد نصطنع الإيمان. فإيماننا الآن تدعمه خبراتنا الشخصية، والتي يكون بعضها غير قابل للتفسير. فأحياناً نتعرض لمصادفات لافتة للنظر في حياتنا ليس لها تفسير منطقي. نحن لا نحتاج لأن نفسر أو نحلل تلك الأحداث. يمكننا ببساطة تقبلها وأن نكون ممتنين لها.

كلما طالت مدة امتناعنا، كلما اتضح لنا أن إيماننا أكثر عمقا من المخدرات التي تعطيناها. جزء كبير من مشكلتنا يبدو أنه يتركز في بحثنا عن شيء يشعروا بالاكتمال. التوقف عن الاعتماد على تفكيرنا وطلب المساعدة يتطلب كفاً مريراً، خاصة إذا ما أخذنا طبيعة مرضنا المتعلقة بالتمحور حول الذات في الاعتبار. مع ذلك، نحن نصبح متفتحين ذهنياً. بإدراكنا أننا لا نملك كل الإجابات، نبدأ في اكتشاف شيء من التواضع. قد لا نستوعب الأثر الكامل لمعنى أن نكون متواضعين، ولكن تفتحنا الذهني يطمئنا إلى أننا قد وجدنا هذه الخصلة القيمة وبدأنا نبرهن بالأمثلة الحية على وجودها.

تواضعنا وتفتحنا الذهني يجعلنا قابلين للتعلم. نسمح لآخرين بمشاركة ما نجح معهم. يتطلب هذا تواضعاً، إذ يجب أن نتخلى عن مخاوفنا بشأن كيف قد نبذو للآخرين.

بعض أقوى الاقتراحات التي ربما نتلقاها من مدمنين آخرين هي حضور الاجتماعات، وطلب المساعدة، والدعاء، وتطبيق الخطوات. دلتنا خبراتنا أن الإيمان بقوة أعظم يقودنا إلى التعافي في زمالة المدمنين المجهولين. يميل الناس إلى عيش ما يؤمنون به، ويدعوننا إيماننا المكتشف حديثاً لمعيشة البرنامج. بغض النظر عما نختاره كقوة أعظم شخصية لنا، فقد توصلنا للإيمان أن برنامج المدمنين المجهولين ينجح. نعيش ما نؤمن به بالمواصلة على طريق التعافي وتطبيق الخطوات الاثنتي عشرة بأفضل ما لدينا من استطاعة.

حتى بعد سنوات من الامتناع، حيث كنا نطبق برنامج التعافي ونسعى للتغيير، قد نختبر فترات تبدو فيها الحياة بلا معنى. قد نختبر شعوراً شديداً بالإيلام بالاعترا ب لا يمكن تجاهله. في هذه الأوقات قد نجد أنفسنا نشرد مبتعدين عن الصواب، وليس نحوه. قد نبدأ في التشكك في التزامنا بالتعافي. ربما تستحوذ علينا الأفكار الهدامة للذات. ربما نشعر برغبة ملحة في اللجوء إلى ما يبدو أسهل، طرق إيماننا المألوفة. خلال هذه الأوقات، نكون بحاجة لتجديد التزامنا بالتعافي. نحن نثق أننا نمر بتحول جذري، حتى وإن كنا لا نفهم وقعه الحقيقي على حياتنا بعد. بقدر ما يبدو ذلك مؤلماً، يجب علينا أن نتغير. إذا وثقنا أن هناك نمواً على الرغم من الألم، فسنبتاز مثل هذه الفترات العصبية ونحن أكثر استعداداً.

خلال هذه الأوقات، الاعتماد على الخطوة الثانية يمنحنا الأمل ويذكرنا أننا لسنا بمفردنا. إذا شعرنا أن الأمور ليست على ما يرام، نأخذ وقتاً للتفكير ونطلب الاقتراحات من موجهنا. نحن نثق أنه، بمساعدة مدمنين متعافين آخرين وقوة أعظم من أنفسنا، يُمكن أن نرد إلى صوابنا في كل مجالات حياتنا. نستعين بما تعلمناه من حضور للاجتماعات واتباع للتوجيهات. نقبل أن الحياة بشروطها ربما لا توافق هوانا دائماً، الأهم من ذلك، هو أنها لن توافق فهمنا. الصواب كثيراً ما يعني ألا نتصرف بناءً على رد فعلنا الأول. نبدأ في القيام باختيارات تساعدنا بدلاً من أن تؤذيها. ما نجح معنا في البداية يظل قابلاً للتطبيق، بغض النظر عن عدد سنين امتناعنا. مرة أخرى نعاود إخضاع أنفسنا لأساسيات هذا البرنامج؛ حضور الاجتماعات، طلب المساعدة، وتطبيق الخطوات. رغم أننا ربما نشعر باليأس، فهناك أمل، قوة أعظم من أنفسنا متاحة لنا دائماً.

إلى جانب الأمل الذي نستمد من تطبيقنا للخطوة الثانية، نجد أن طريقتنا في التفكير تخضع لتغيير جذري. العالم بأسره يبدو مختلفاً. حيث لم يكن لدينا أي أمل من قبل، أصبحت لدينا الآن كل الأسباب التي تدعونا لتوقع حدوث اختلاف عظيم في حياتنا. بتحليلنا بالتفتح الذهني، فتحنا أنفسنا لأفكار جديدة. خطونا بعيداً عن المشكلة ونحو حل روحاني.

هذا الحل يشهد عليه تفتحنا الذهني ونبينا في الإيمان بقوة أعظم من أنفسنا. الآن، ينبغي أن نخطو إلى الخطوة الثالثة لكي ننمي علاقة مع الله كما نفهمه.

الخطوة الثالثة

" اتَّخَذْنَا قَرَارًا بِتَوَكُّيلٍ إِرَادَتِنَا وَحَيَاتِنَا لِعَنَايَةِ اللَّهِ كَمَا فَهَمَّنَاهُ "

إن التسليم الذي نختبره في الخطوة الأولى، مقترناً بالأمل والإيمان اللذان نجدهما في الخطوة الثانية، يجعلونا مستعدين ولدينا نية الاستمرار على درب الحرية في المدمنين المجهولين. في الخطوة الثالثة، نحن نضع إيماننا بقوة أعظم موضع التنفيذ، متخذين قراراً بتفويض إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما نفهمه.

نيتنا في السماح لله كما نفهمه بالعمل في حياتنا جوهرية لتطبيق الخطوة الثالثة. نحن ننمي هذه النية بمرور الوقت. النية التي نختبرها في المراحل المبكرة لتعافيها قيمة حتى ولو كنا مستعدين إلى حد معين فقط. وعلى الرغم من أن هذا ربما يبدو كاستعداد غير مشروط، اكتشف الكثير منا أن نيتنا نمت بينما تعلمنا الوثوق بقوة أعظم من أنفسنا.

القرار الذي نتخذه في الخطوة الثالثة يتطلب منا الابتعاد عن العناد. العناد يتألف من صفات مثل الانغلاق الذهني، وعدم توافر النية، والتمحور حول الذات، والتحدي الصريح. أفكارنا المسيطرة المتعلقة بالتمحور حول الذات والجنون المصاحب له جعلنا حياتنا غير قابلة للإدارة. التصرف بناءً على العناد سجننا في دائرة متصلة من الخوف والألم. أنهكنا أنفسنا في محاولات لا طائل منها للتحكم في كل شخص و كل شيء. لم يكن باستطاعتنا السماح للأحداث أن تقع. كنا دائماً نبحث عن طرق ندفع بها الأمور لتسير وفق ما نريد.

عندما ننظر للقرار المطلوب اتخاذه في هذه الخطوة للوهلة الأولى، على الأرجح ستكون لدينا أسئلة، وشكوك، بل وربما خوف مما يطلب منا عمله. قد نتساءل لماذا نحن بحاجة لاتخاذ قرار بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما نفهمه. أو ربما نتساءل عما سوف يحدث لنا إذا وضعنا أنفسنا في عناية الله. ربما نخشى ألا نكون سعداء بما ستكون عليه حياتنا بعد تطبيقنا لهذه الخطوة.

عندما ننق بأن هناك نمو في الشروع في الفعل بغض النظر عن مخاوفنا أو شكوكنا، يصبح بمقدورنا تطبيق الخطوة الثالثة. برغم أننا لا نعرف كيف ستتغير حياتنا بينما نطبق هذه الخطوة، يمكننا تعلم الثقة بأن قوتنا الأعظم ستعتني بنا أفضل مما نستطيع نحن. الخطوة الثالثة هي التزامنا تجاه سعادتنا العاطفية، والجسمانية، والروحانية.

ما بدأ كاعتقاد في قوة أعظم في الخطوة الثانية يمكن أن يصبح علاقة أكمل مع إله كما نفهمه في الخطوة الثالثة. القرار الذي نتخذه بتطبيقنا لهذه الخطوة، والعلاقة التي تنتج عنه، سيحدثان ثورة في كيائنا.

اتخاذ هذا القرار أسهل من العيش وفقاً له. يمكننا الارتداد بسهولة إلى سلوكنا القديم؛ إن التغيير يتطلب تصميمًا، ووقتًا، وشجاعة. لأننا لسنا كاملين، ببساطة نستمر في إعادة تأكيد قرارنا بصورة منتظمة ثم نبذل قصارى جهدنا للعيش وفقاً له. إن التسليم الكامل وغير المشروط لإرادتنا وحياتنا هو نموذج مثالي لما نجاهد لتحقيقه. على الرغم من أننا لا نصبح كاملين، نحن نحدث تغييراً عميقاً بتطبيقنا لهذه الخطوة. نبذل جهداً جاداً لكي نعيش بطريقة مختلفة عما فعلنا في الماضي. من الآن فصاعداً، سنقوم بتطبيق هذا القرار، والطريقة التي نتفاعل بها مع العالم من حولنا يمكن أن تتغير جذرياً نتيجة لذلك.

بتطبيقنا للخطوة الثالثة، نبدأ في تعلم كيفية التوقف عن الصراع. نتعلم كيفية إرخاء قبضتنا عن الأمور والثوق بالله كما نفهمه. إذا أخذنا وقتاً للتفكير وطلبنا التوجيه قبل التصرف، لن نحتاج للمواصلة اعتماداً على إرادتنا المتمحورة حول الذات. توكل إرادتنا وحياتنا لعناية قوتنا الأعظم يمنح حلاً لمشاكل خلقتها حياة قائمة على العناد، والاستياء، والتحكم.

المبادئ الروحية التي نمارسها سترشدنا، ليس فقط في الخطوة الثالثة بل عبر تعافينا كله. الخطوات الثلاث الأولى تمنحنا الأساس الروحاني المتين الذي سنحتاجه لتطبيق باقي الخطوات. نحن نبقى على تسليمنا المبدئي حياً عن طريق الممارسة الدؤوبة للإيمان والنية اللازمين لتطبيق الخطوة الثالثة. بمعنى آخر، لقد أقررنا بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا؛ توصلنا إلى الإيمان؛ الآن نحن بحاجة للتسليم لعناية الله كما نفهمه.

قد نجد النية لتطبيق الخطوة الثالثة إذا تذكرنا من أين أتينا وآمننا أن وجهتنا بالتأكيد مختلفة إلى حد كبير الآن. بالرغم من أننا لا نعرف ما الذي سيترتب على هذا "الاختلاف"، نحن نعرف أنه يقيناً سيكون أفضل مما نلناه في الماضي. نحن نعتمد على إيماننا ونثق أن هذا القرار هو أحد أفضل القرارات التي اتخذناها على الإطلاق.

توكل إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما نفهمه قرار هائل. ربما نتساءل عن الكيفية التي يفترض بها وضع هذا القرار موضع التطبيق بالضبط. لأن معتقداتنا الفردية عن قوة أعظم من أنفسنا تختلف، لا توجد طريقة موحدة لوضع هذا القرار موضع التنفيذ. على الرغم من هذا، وجدنا بعض الطرق التي يمكننا جميعاً استخدامها للتوصل لفهم شخصي للخطوة الثالثة. إحداها هي مواصلة جهودنا لتنمية علاقة شخصية مع إله كما نفهمه. أخرى هي التخلي عن

جهودنا للتحكم في كل ما يحيط بنا. نحن نرخي قبضتنا عن الأعباء التي كنا نحملها ونسلمها لعناية قوة أعظم. طريقة أخرى كذلك يمكننا بها ممارسة قرار الخطوة الثالثة هي الاستمرار في تعافينا بتطبيقنا لبقية الخطوات. سيرشدنا موجهنا في تطبيقنا للمبادئ الروحية للتعافي، مبيناً لنا كيفية تحويل تركيزنا بعيداً عن مصالحنا الشخصية ونحو حياة أكثر تمحوراً حول الروحانية.

بينما نستعد لاتخاذ هذا القرار، نتكلم مع موجهنا، نحضر اجتماعات دراسة الخطوات، ونغتنم الفرصة للحديث عنه مع أعضاء آخرين في المدمنين المجهولين. نجمع كل ما نستطيع من معرفة، وبصيرة، وخبرة ثم نتخذ قرارنا بأنفسنا. لا يمكن لأحد اتخاذ هذا القرار بالنيابة عنا؛ بل يجب بوعي أن نقرر بأنفسنا فعل هذا. بالطبع، هذا ليس قراراً نتخذه بعقولنا فقط. في الحقيقة، أنه اختيار نقوم به بقلوبنا؛ قرار قائم على شعور ورغبة أكثر كثيراً من كونه قائم على التفكير المدروس. على الرغم من أن الطريق من العقل للقلب قد يبدو صعباً، فإن تطبيق هذه الخطوة مع موجهنا بطريقة رسمية يبدو أنه يساعدنا على جعل هذا القرار جزءاً ممن نكون.

إن البحث عن إله وفق فهمنا الخاص هو أحد أهم الجهود التي سنضلع بها في تعافينا. لدينا الاختيار والحرية الشخصية الكاملين في كيفية فهمنا لقوتنا الأعظم. بوسع كل منا العثور على قوة أعظم بمقدورها أن تفعل لنا ما لا نستطيع نحن فعله لأنفسنا. لأننا عاجزين حيال إيماننا، نحن بحاجة لقوة أعظم من أنفسنا لتساعدنا.

تماماً كما أن حريتنا في أن يكون لنا إله وفق فهمنا الخاص مطلقة، كذلك تكون حريتنا في التخاطب مع قوتنا الأعظم بأية طريقة تناسبنا. أي وقت نتخاطب فيه مع قوتنا الأعظم، سواء كان ذلك بأفكارنا ليس غير أو جهاراً في نهاية اجتماع، فنحن ندعو. يسأل معظمنا قوتنا الأعظم الإرشاد بصفة يومية.

تنمو علاقتنا مع قوتنا الأعظم أكثر قوة بينما نمارس الإيمان. تدلنا خبراتنا إلى أن التحدث إلى قوة أعظم من أنفسنا ينجح. عندما نواجه مشكلة في جانب معين من جوانب حياتنا أو عندما نشعر بعدم الاستطاعة على البقاء ممتنعين، بمقدور قوتنا الأعظم المساعدة، كل ما علينا هو أن نطلب. بدعواتنا، نسأل قوة أعظم من أنفسنا أن تعنى بنا. كل مرة نقوم فيها بهذا الفعل، نحن نقوي إيماننا وقرارنا بالاعتماد على قوتنا الأعظم.

الخطوة الثالثة لا تعفينا من ضرورة القيام بالأفعال، ولكنها تحررنا من القلق المفرط بشأن النتائج. إذا رغبتنا في شيء—وظيفة، تعليم، تعافي—فعلينا بذل الجهد في سبيل الحصول

عليه. ستعنتي قوتنا الأعظم باحتياجاتنا الروحانية، ولكننا يجب أن نسهم في حياتنا؛ لا يمكننا الاسترخاء وانتظار أن يفعل الله كل شيء. فنحن مسؤولون عن تعافينا.

المراد من حياتنا هو أن نعيشها، مهما كانت جهودنا في "التوكيل" مخصصة، سنرتكب الأخطاء، نشرد بعيداً عن الطريق، ونختبر لحظات من الشك. مع ذلك، مع كل عثرة نحن نمنح فرصة جديدة لتجديد التزامنا بالعيش وفق المبادئ الروحانية. جزء من عملية التسليم لمشية الله يتمثل في التسليم لمبادئ روحانية كالأمانة، والتفتح الذهني، والنية، والثقة، والإيمان. نحن نحاول جعل أفعالنا متوافقة مع ما نعتقد بأن قوتنا الأعظم تريده لنا، ثم نتعامل مع الحياة كما تحدث.

قد نتردد في تطبيق الخطوة الثالثة على كل جوانب حياتنا، وعلى الأخص تلك الشؤون التي نريد التحكم فيها. تشير خبرتنا إلى أننا نميل للتمسك بجوانب معينة. ربما نفكر، "بإمكاني التحكم في موارد المالية بطريقة طيبة" أو "إن علاقتي تسير على نحو جيد؛ فما الداعي لتوكيلها لعناية قوتي الأعظم؟". تطبيق الخطوة الثالثة على جوانب معينة فقط من حياتنا دون غيرها سيقف كحجر عثرة في طريق نمونا الروحاني. لقد اكتشفنا أن تعافينا يُفقد عندما نمارس مبدأ التسليم، بأفضل ما في استطاعتنا، في كل جوانب حياتنا. نحن نجاهد لتطبيق هذه الخطوة على أكمل وجه.

نبدأ في رؤية نتائج إيجابية للقرار الذي اتخذناه. نبدأ في ملاحظة تغييرات. بينما قد لا تتغير ظروف حياتنا، تتغير طريقة تعاملنا مع هذه الظروف. لأننا قد اتخذنا قراراً بالسماح للمبادئ الروحانية بالعمل في حياتنا، ربما نلاحظ شعوراً بالارتياح. نحن نحرر من عبء حملناه لفترة طويلة جداً؛ الحاجة إلى التحكم في كل شيء وكل شخص. نبدأ في التفاعل بطريقة مختلفة مع المواقف والناس من حولنا. بينما نكتسب التقبل، نتوقف عن مصارعة الحياة بشروطها. ساعين للحفاظ على تسليمتنا وتنميتها، نصبح أكثر قدرة على العيش والاستمتاع بالحياة في اللحظة الحالية.

لبعضنا، قرار توكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما نفهمه هو عملية مستمرة وليس حدثاً. إلا أننا، باتخاذنا لهذا القرار، نلزم أنفسنا بتطبيق هذه الخطوة في حياتنا. عندما نواجه إغراءً بالتلاعب في موقف ما، نتذكر هذا القرار ونرخي قبضتنا. عندما نضبط أنفسنا ونحن نحاول ممارسة التحكم في شخص أو شيء ما، نتوقف وبدلاً من ذلك نسأل إلهاً محباً أن يساعدنا على تطبيق هذه الخطوة.

إن التخلي عن التحكم ليس سهلاً، ولكننا بالمساعدة نستطيع التخلي عنه. بإرشاد موجها والممارسة اليومية، يقيناً سنجد أنفسنا نتعلم كيف نزيح الأنا (الذات) عن الطريق حتى

تستطيع قوتنا الأعظم العمل في حياتنا. كل مرة نتألم فيها المخاوف بشأن موقف ما، يمكننا الرجوع لهذه الخطوة وإيجاد الوسائل التي تمكننا من اجتياز مخاوفنا بدون اللجوء إلى طرقنا القديمة.

إن التعافي لا يعطينا من حتمية معيشة مواقف مؤلمة. في مرحلة ما في حياتنا، ربما نضطر للحداد لوفاة أحد أحبائنا أو للتعامل مع نهاية علاقة ما. عندما تحدث لنا مثل هذه الأمور، نتألم، وما من مقدار من الوعي الروحاني سيخلصنا من هذا الألم. نكتشف مع ذلك، أن الوجود الحاني، لقوة محبة أعظم من أنفسنا سيساعدنا على اجتياز ألمنا ونحن ممتنعين. ربما نجد أنه بمقدورنا الشعور بوجود قوتنا الأعظم في المجموعة، في أصدقائنا، أو في الحديث مع موجهنا. بنهنا من معين هذه القوة، نبدأ في الوثوق بها والاعتماد عليها. يمكننا التوقف عن السؤال لماذا تقع أموراً مؤلمة ونثق بأن اجتياز الأوقات العصيبة في حياتنا من شأنه تقوية تعافينا. باستطاعتنا النمو برغم ألمنا، أو ربما، استجابة له.

التعافي هو عملية استكشاف. نحن نتعلم عن أنفسنا، ونتعلم كيفية التعامل مع العالم من حولنا. عندما نكون مخلصين في رغبتنا بالسماح لقوتنا الأعظم أن تُعنى بنا، نبدأ في اكتساب حس من السكينة. نلاحظ تغييراً تدريجياً في تفكيرنا. مواقفنا وأفكارنا يصبحان أكثر إيجابية. عالمنا لم يعد مشوهاً بالشفقة على الذات، الإنكار، والاستياء. نبدأ في إحلال تلك الطرق القديمة بالأمانة، والإيمان، والمسؤولية؛ ونتيجة لذلك، نبدأ في رؤية عالمنا بطريقة أكثر إيجابية. ترشدنا في حياتنا نزاهتنا الناشئة. على الرغم من ارتكابنا للأخطاء، نصبح أكثر استعداداً لتحمل مسؤوليتنا عن أفعالنا. نكتشف أنه لا يتعين علينا أن نكون كاملين لكي نعيش حياة روحانية. عندما نطبق الخطوة الثالثة بعقل وقلب متفتحين، نجد أن النتائج تفوق توقعاتنا كثيراً.

بينما نختبر طريقة الحياة الجديدة هذه، نبدأ في إدراك أن التعافي هدية لا تقدر بثمن. نتعلم الثقة؛ بينما نفعل، نفتح الأبواب للود وننمي علاقات جديدة. حيث ركزنا فقط على عدم التعاطي ذات يوم، الآن بإمكاننا تقدير كل الأشياء التي تجعل حياتنا قيمة للغاية. نستمتع بالضحك والبهجة الذين نسمع تعبيرات عنهما كثيراً في اجتماعاتنا. بينما يصبح التعافي جوهري أكثر في حياتنا وتدخلنا المبادئ المتجسدة في الخطوات، تتغير نظرتنا للعالم بعمق. بينما ينمو وعينا، كذلك ينمو امتناننا وإيماننا بقوتنا الأعظم.

إذا توقفنا لتأمل حياتنا في مرحلة تعافينا هذه، سنرى أننا قد اختبرنا نمواً شخصياً استثنائياً. إن الشعور بالراحة الذي نختبره كنتيجة لتطبيقنا للخطوات الثلاث الأولى ما هو إلا لمحة من النمو الذي يمكننا اختباره من خلال تطبيقنا للخطوات الاثنتي عشرة.

يتسع دور الخطوة الثالثة في حياتنا بينما نستمر في تطبيق الخطوات الأخرى. تدعونا الخطوة الحادية عشرة للدعاء طلباً لمعرفة مشيئة الله من أجلنا والقوة على تنفيذها. الخطوة الثالثة تبدأ هذه العملية؛ فهنا حيث نبدأ في البحث عن مشيئة الله من أجلنا. فالانتقال من حياة أنانية إلى حياة قائمة على مبادئ روحانية يتطلب منا تغييراً عميقاً.

بمساعدة إله محب، نحن مستعدون للمضي قدماً في رحلتنا. هذا برنامج يتألف من اثنتي عشرة خطوة وليس برنامج من ثلاث خطوات. القرار الذي اتخذناه في الخطوة الثالثة هو غالباً أهم القرارات التي سننجزها في حياتنا على الإطلاق، ولكن ينبغي علينا تطبيق بقية الخطوات حتى يظل ذا معنى. هناك المزيد من العمل الواجب تأديته. لقد اكتشفنا أن الدرب الروحاني المتقدم في الخطوات الاثنتي عشرة هو السبيل الوحيد للتعافي في المدمنين المجهولين. واضعين التزامنا بالتعافي موضع التنفيذ، نطبق الخطوة الرابعة.

الخطوة الرابعة

" قُمْنَا بِعَمَلٍ جَرْدٍ أَخْلَاقِي مُتَفَحِّصٍ وَبِلَا خَوْفٍ عَنْ أَنْفُسِنَا "

بتطبيقنا للخطوات الثلاثة الأولى كونا أساساً متيناً لتعافينا. على الرغم من هذا، لا يمكن أن يظل إيماننا النشط محاصراً ما لم نبني فوق هذا الأساس. لدى تطبيقنا للخطوة الثالثة، تساءل الكثيرون منا: كيف يمكننا التأكد أننا بالفعل نوكل إرادتنا وحياتنا لعناية الله؟ الإجابة بسيطة: نطبق بقية الخطوات بادئين بالخطوة الرابعة.

لم نطبق الخطوة الرابعة؟ فبعد كل شيء، لقد تمكنا من البقاء ممتنعين حتى الآن. لكن بعضنا ما زالت تتنابه الأفكار المسيطرة لتعاطي المخدرات. يجد آخرون أن مشاعر عدم الارتياح أصبحت أكثر مكرراً: شعور منغص أن شيئاً ما ليس على ما يرام، إحساس بكارثة وشيكة، أو مشاعر من الخوف أو الغضب ليس لها سبب ظاهر. كذلك ربما يعتقد آخرون أنهم يبلون بلاءً حسناً بدون خطوة رابعة. مع ذلك، تدلنا خبراتنا كزمانة، أنه عاجلاً أو آجلاً، ينتكس الأعضاء الذين لا يطبقون هذه الخطوة الحاسمة.

للعديد منا، الدافع للقيام بالخطوة الرابعة بسيط للغاية؛ نحن نطبق برنامجاً للتعافي ونريد الاستمرار. لأن مرضنا يتعلق بما هو أكثر بكثير من استخدام المخدرات، يتعلق التعافي بما هو أكثر من مجرد الامتناع عن تعاطي المخدرات. حل مشكلتنا هو تغيير عميق في تفكيرنا وسلوكنا. نحن بحاجة لتغيير كيفية إدراكنا للعالم ولتعديل دورنا فيه. نحن بحاجة لتغيير سلوكيتنا. لا يهم حقيقة ما إذا كان دافعنا رغبة في الابتعاد عن إيماننا أو كان التحرك صوب التعافي.

الخطوة الرابعة هي نقطة تحول في رحلة تعافينا. إنه وقت التأمل الشخصي العميق. الحيرة التي حاولنا إخفائها بخداع الذات والمخدرات توشك على التلاشي. نحن مقبلون على بحث عن التبصر بدواخل أنفسنا، وأحاسيسنا، ومخاوفنا، واستيائاتنا، وأنماط السلوك التي تشكل حياتنا.

ربما نكون خائفين جداً من فكرة تفحص أنفسنا بهذه الدقة. نحن لا نعرف أنفسنا جيداً، وربما لا نكون واثقين أننا نريد أن نعرف. خوفاً من المجهول قد يبدو طاعياً عند هذه النقطة. لكننا إذا استحضرنّا إيماننا وثقتنا بقوتنا الأعظم، سنتغلب على خوفنا. نحن نؤمن أن جزء من مشيئة الله لنا هو تطبيق الخطوات. نأمل أن الالتئام المستأنف لأرواحنا سيكون هو المحصلة النهائية لتطبيق الخطوة الرابعة، ونشرع في العمل.

مبادئ التعافي التي بدأنا بالفعل في ممارستها حيوية لتطبيقنا الخطوة الرابعة. التقبل الصادق لإدماننا، المجلوب معنا من الخطوة الأولى، سيساعدنا على أن نكون صادقين بشأن جوانب أخرى لإدماننا. لقد نمينا مستوى من الثقة والإيمان بقوة أعظم من أنفسنا، وبصيص الأمل الذي نستشعره ينمو مع كل يوم امتناع. لقد مهدنا السبيل إلى التعافي بنيتنا، ونحن نجد الشجاعة اللازمة لتطبيق الخطوة الرابعة من خلال معاشتنا لهذه المبادئ.

الأمانة جزء جوهري من هذه الخطوة. سنوات عيشنا لأكذوبة يجب أن تنتهي. إذا جلسنا واختلينا بأنفسنا في سكون تام، سنجد أن الاتصال بالحقيقة أسهل. ما نميز الآن أنه حقيقي، نخطه على الورق، ولا نكتم شيئاً. قول الحقيقة فعل شجاع، بإيماننا وثقتنا بالله كما نفهمه، نجد الشجاعة التي نحتاجها لنكون متفحصين وبلا خوف. بشجاعتنا يصبح بمقدورنا أن نخط على الورق تلك الأشياء التي اعتقدنا أننا لن نصرح بها أبداً.

ما المقصود بـ"جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف"؟ نحن نجري جرداً لمزايانا وعيوبنا. نحاول التوصل إلى حقيقة من نكون، كاشفين النقاب عن الأكاذيب التي قلناها لأنفسنا عن أنفسنا. لسنوات، تقمصنا الشخصية أياً كانت التي احتجنا أن نكونها في صراعنا لمواصلة إيماننا. بعد أن عشنا عمراً من الأكاذيب، بدأنا نصدق تلك الأكاذيب. برغم أننا اكتشفنا بعض الحقائق القيمة في الخطوة الأولى بالفعل، تزيد الخطوة الرابعة من الفصل بين الوهم والحقيقة. يمكننا البدء في التوقف عن التصرف بوصفنا الشخص الذي اصطنعناه واكتشف حرية أن نكون على طبيعتنا.

إذا كانت كلمة "أخلاقي" تضايقنا، فقد وجدنا أن الحديث عن تحفظاتنا مع موجهنا يذهب عنا مشاعر عدم الارتياح. جرد أخلاقي ليس معناه أننا سنجرم أنفسنا. في الواقع، عملية الجرد واحدة من أحن الأشياء التي يمكننا عملها لأنفسنا. ببساطة نحن نتأمل غرائزنا، ورغباتنا، ودوافعنا، وميولنا، والطرق القهرية التي أبقتنا عالقين في شرك إدماننا. بغض النظر عن عدد أيام أو عدد سنين امتناعنا عن المخدرات، فنحن مازلنا بشرا ومعرضين للعيوب والإخفاقات. الجرد يتيح لنا فرصة تأمل طبيعتنا الأساسية بمواطن نقصها ومواطن قوتها. نحن لا نتأمل عيوبنا فحسب، بل أيضاً نتأمل آمالنا، وأحلامنا، وطموحاتنا، وأين لعلها تكون قد تاهت. الخطوة الرابعة هي خطوة كبيرة للأمام على طريق التعافي.

قد يرغب بعضنا في كتابة جرده كله دفعة واحدة؛ يخصص آخرون بعض الوقت يومياً للكتابة. أي وقت نجلس فيه للكتابة، نسأل قوتنا الأعظم مدنا بما نحتاج إليه من الشجاعة والأمانة لنكون مدققين وأن تكشف لنا عما نبحت عنه. في أغلب الحالات، نشعر بالارتياح عندما نكتشف أنه ما أن نبدأ، حتى تبدو الكلمات وكأنها تتساب بشكل تلقائي. لا حاجة بنا

للقلق بشأن ما نكتبه. فلن تكشف لنا قوتنا الأعظم شيئاً أكبر من أن نستطيع التعامل معه. معظمنا ليست لديه خبرة تُذكر مع نوع التقييم الذاتي الذي نوشك على القيام به، يلزمنا إرشاد ودعم الموجه حتى نعي ما نفعله. قد يعطينا موجهنا طريقة نتبعها، بعض المواضيع أو النقاط لتركز عليها، أو مجرد إرشاد عام. الموجه لا يسعه مدنا بالتوجيه للجرد الفعلي فحسب، بل وباستطاعته كذلك تشجيعنا على التحلي بالشجاعة، وتذكيرنا بالدعاء، ودعمنا عاطفياً طيلة هذه العملية. كثيراً ما نوطد علاقتنا بموجهنا باعتمادنا على خبرته أو خبرتها في هذا الوقت. التطبيق المستمر للخطوة الرابعة هام. نحن لا نملك تأجيل القيام بجردها. ما إن نبدأ في الكتابة، يجب أن نستمر إلى أن ننتهي. إذا كان لدينا ميل للتأجيل، ففكرة طيبة أن نخصص مقدارا معيناً من الوقت كل يوم لكتابة جردنا. هذه الطريقة ترسخ جردنا كأولوية عالية المقام في حياتنا. إذا نحينا خطوتنا الرابعة جانباً بعد إذ بدأنا فيها، فنحن نخاطر بعدم العودة إليها أبداً.

نحن ندقق، ونعنى بالتفاصيل في جردنا. بطريقة منظمة نتفحص كل جوانب حياتنا. نبدأ في رؤية وفهم حقيقة أنفسنا، ودوافعنا، وأمانياتنا. من المهم أن ننظر إلى خبراتنا من أكثر من بعد واحد. ما الذي دفعنا للتصرف بالطريقة التي تصرفنا بها؟ ماذا كان وقع تصرفاتنا على حياتنا؟ كيف أثر سلوكنا على المحيطين بنا؟ كيف آذينا الآخرين؟ كيف كان شعورنا حيال أفعالنا وردود أفعال الآخرين؟ بينما هذه فقط بعض النقاط التي نتعرض لها في جردنا، فقد وجدنا أنها وموضوعات أخرى مثلها جوانب واجبة الفحص.

في الخطوة الرابعة من الضروري إلقاء نظرة متمعنة على الكيفية التي أثر بها الخوف على حياتنا. تدلنا خبراتنا على أن خوفنا الناتج عن التمحور حول الذات هو لب مرضنا. تظاهر الكثير منا أنهم بلا خوف، بينما في الحقيقة، كنا مرعوبين. دفعنا الخوف للتصرف بتهور في محاولتنا لحماية أنفسنا. كثيراً ما أصبنا بالشلل وعدم القدرة على التصرف بسبب مخاوفنا. ربما نكون قد لجأنا إلى تدبير المكائد والتلاعب لأننا كنا خائفين من المستقبل. أفرطنا في حماية أنفسنا مما توقعناه كخسائر محتملة، وكوارث، ونقص دائم في احتياجاتنا. في الماضي، لم يكن لدينا إيمان بأن قوة أعظم قد تعتنى بنا؛ لذا، حاولنا إحكام السيطرة على حياتنا وعلى كل شيء حولنا. استغللنا الناس، وتلاعبنا، وكذبنا، وتآمرنا، وخططنا، وسرقنا، وغششنا، ثم كذبنا مرة أخرى لنخفي مكائدها. اختبرنا الحسد، والغيرة، وأحاسيساً شديدة الوطأة موجعة بعدم الأمان. كنا وحيدين. بينما كنا نلفظ من يهتمون بنا، تعاطينا المزيد من المخدرات، محاولين حجب مشاعرنا. وكلما ازداد شعورنا بالوحدة، كلما حاولنا أكثر التحكم في كل شيء وكل شخص. عانينا عندما لم تسر الأمور وفق هوانا، ولكن رغبتنا في التسلط

والتحكم كانت بالغة القوة بحيث لم نتمكن من رؤية عبثية جهودنا في إدارة الأحداث. في حياتنا الجديدة، لدينا إيمان بإله محب مشيئته لنا أفضل من أي شيء يمكننا التلاعب به أو التحكم فيه بأنفسنا. لا حاجة بنا للخوف مما قد يحدث.

في جردنا، نحن نقيم الآثار العاطفية لإدماننا. أصبح بعضنا غاية في البراعة في إسكات مشاعره بالمخدرات أو **بالهئات** أخرى، لدرجة أننا، لدى حضورنا اجتماعنا الأول، نكون قد فقدنا الصلة بأحاسيسنا. في التعافي، نحن نتعلم تحديد ما نشعر به. تسمية أحاسيسنا بأسماءها مهمة، لأننا ما أن نفعل هذا، حتى يصبح بمقدورنا البدء في التعامل معها. بدلاً من الهلع بشأن الطريقة التي نشعر بها، يمكننا التعبير عما نشعر تحديداً. يبعدنا هذا عن طريقتنا المحدودة لتعريف أحاسيسنا على أنها إما "طيبة" أو "سيئة" و لا شيء يذكر بينهما.

نعد قائمة باستياءاتنا، إذ كثيراً ما تلعب دوراً كبيراً في جعل تعافينا غير مريحاً. لا يمكننا السماح للعدائية تجاه الآخرين بالاستحواذ علينا. نفكر في المؤسسات التي ربما تكون قد أثرت علينا: عائلتنا، مدارس، أرباب عمل، الدين المنظم، القانون، أو السجون. نعد قائمة بالأشخاص، والأماكن، والقيم الاجتماعية، والمؤسسات، والمواقف التي نشعر إزائها بغضب. لا نتفحص الظروف المحيطة بهذه الاستياءات فحسب، بل وننظر إلى الدور الذي لعبناه فيها. أي جزء فينا شعر بالتهديد البالغ بحيث اخترنا هذا العذاب العاطفي شديد الوطأة؟ كثيراً، سنرى أن نفس دوائر حياتنا تأثرت مراراً وتكراراً.

نتفحص علاقاتنا كذلك، وعلى الأخص الأسلوب الذي تواصلنا به مع عائلتنا. لا نفعل هذا لكي نلوم عائلتنا على إدماننا. نتذكر أننا نكتب جرداً عن أنفسنا وليس عن الآخرين. نكتب كيف أحسنا تجاه عائلتنا وطريقة تصرفنا بناءً على هذه الأحاسيس. في أغلب الحالات، سنكتشف أننا حملنا معنا إلى الحاضر نفس أنماط السلوك التي أرسيناها في بداية حياتنا. بعض أنماطنا واختياراتنا نفعتنا، بينما لم ينفعنا البعض الآخر. من خلال الجرد، نفتش عن الأنماط التي نريد الاستمرار عليها وتلك التي نريد تغييرها.

الكتابة عن كل علاقاتنا أمر غاية في الأهمية، وينبغي أن نولي اهتماماً خاصاً لصداقاتنا. سيكون جردنا منقوصاً إذا أغفلنا تفحص علاقات الصداقة البريئة محبذين التركيز على العلاقات العاطفية. يأتي الكثير منا إلى المدمنين المجهولين وهم لم يكونوا صداقات طويلة الأجل مطلقاً بسبب صراعات بداخلنا. كانت هذه الصراعات هي السبب الحقيقي وراء الخلافات التي كنا نبدأها مع أصدقائنا، وما تلاها من رفضنا لمحاولة حل الخصام والاستمرار في الصداقة. شعر بعضنا أن الأمر سينتهي به إلى التأذي في أي صداقة حميمة، لذا قبل حدوث ذلك، رتبنا نهاية تلك الصداقة بأنفسنا. ربما نكون قد خفنا من الحميمة إلى درجة أننا

أبداً لم نبوح لأصدقائنا بشيء عن أنفسنا. ربما نكون دفعنا أصدقائنا للشعور بالذنب لكي نضمن ولائهم أو انغمسنا في أشكال أخرى من الابتزاز العاطفي. لو كان لدى أصدقائنا آخرون في حياتهم، ربما نكون شعرنا بالخيرة أو عدم الأمان الشديدين حتى أننا حاولنا إزاحة التهديد المتمثل في أصدقائهم الآخرين. تراوح سلوكنا بين استئثارنا بأصدقائنا وكأنهم رهائن وبين الاطمئنان لوجودهم كأمر مسلم به. ربما نجد عدة حالات حيث ضحينا بصدقائنا في سبيل علاقات غرامية.

على الأرجح سنجد صراعات وسلوكيات مطابقة في علاقاتنا الغرامية. سنرى نفس الصعوبات مع الثقة، رفضاً أن نكون عرضة للجرح، وربما نمطاً دام معنا طوال حياتنا من عدم القدرة علي التقيد بالتزامات. بينما نكتب، غالباً سنرى الخوف من الحميمة في كل علاقة أو نكتشف أننا أبداً لم نفهم الفرق بين العلاقات الحميمة وبين الجنس. سواءً إذا كنا قد هربنا من العلاقات الوطيدة بسبب الخوف أو لأننا تأذينا مراراً وتكراراً، فنحن نفتش عن الخيوط المشتركة التي تظهر في كل علاقاتنا.

ربما نكتشف أن معتقداتنا الجنسية وسلوكنا الجنسي سبباً مشاكل في علاقاتنا. ربما نكون قد رضينا بالجنس بينما كان ما نريده حقاً هو الحب. ربما نكون قد استخدمنا الجنس للحصول على شيء نريده أو اعتقدنا أنه، بممارسة الجنس، يمكننا استخلاص التزام من شريك غير راغب في ذلك. نسأل أنفسنا هل كان سلوكنا الجنسي نابعاً عن الأنانية أو عن الحب. ربما نكون قد استخدمنا الجنس لملء الفراغ الروحاني الذي شعرنا به داخلنا. شعر بعضنا بالخزي كنتيجة لممارساتنا الجنسية. بعد سنوات من التصرف بطريقة قهرية بناءً على مخاوفنا ومعتقداتنا المضللة عن الجنس، نريد العيش في سلام مع حياتنا الجنسية. هذا موضوع مزعج جداً بالنسبة لمعظمنا. مع ذلك، إذا كنا نريد شيئاً مختلفاً عما تلقينا، فمن الضروري أن نبدأ عملية التغيير بالكتابة عنه.

البعض منا استُغل. ربما كنا ضحايا علاقات جنسية مع محارم أو ضحايا اغتصاب. ربما عانينا طفولة فظيعة من الحرمان والإهمال. خبرات كهذه ربما تكون قد قادتنا إلى إنزال نفس الإساءة بآخرين. ربما نكون قد مارسنا الدعارة أو سمحنا بأشكال أخرى من الامتهان لأننا لم نشعر أننا نستحق ما هو أفضل. على الرغم من كونه مؤلم و حزين، فالماضي لا يمكن تغييره. مع ذلك، المعتقدات الملتوية التي كونها عن أنفسنا والآخرين يمكن أن تتغير بمساعدة قوتنا الأعظم. نحن نكتب عن أحداث مثل هذه لكي نتحرر من أكثر أسرارنا إيلاماً ونستأنف حياتنا. لسنا مضطرين أن نكون ضحايا لماضيها مدى الحياة.

لنختبر السكينة، يجب علينا البدء في تغيير الأنماط المحبطة للذات التي سادت حياتنا. تساعدنا الخطوة الرابعة في تحديد هذه الأنماط. نبدأ في رؤية كيف كنا نناور عبر الحياة، ربما لم نكن نخطط لشقائنا بطريقة واعية ولكننا أقدمنا على اختيارات نجم عنها أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة. لام معظمنا أشخاص عدة على الثمن الذي دفعناه لإيماننا. لم نكن نريد تقبل أن إيماننا كان له تأثير سلبي كنا نحن فقط المسؤولين عنه. ارتكب بعضنا جرائم ثم تضرر من العواقب. كان بعضنا غير مسؤول في عمله ثم احتد معترضاً عندما حوسب باعتباره مسؤولاً. أينما أبرزت لنا الحياة كشف حساب عن أفعالنا لجأنا للانسحاب السريع. سيساعدنا جردنا في تحديد مسؤوليتنا عن أفعالنا واكتشاف تلك الظروف التي نميل فيها للإلقاء اللوم علي أي شيء آخر. يمكن لكتيبنا، "تطبيق الخطوة الرابعة في المدمنين المجهولين"، أن يمنحنا مجالات أكثر لنستكشفها.

تعتمد نوعية حياتنا، إلى حد بعيد، على نتائج قراراتنا. بينما نكتب جردنا، نبحث عن المرات التي اتخذنا فيها قرارات آذنتا؛ كذلك نبحث عن المرات التي اتخذنا فيها قرارات كان لها مردود جيد. إذا كنا قد عشنا حياتنا في سلبية، رافضين القيام بأية اختيارات، فإننا نكتب عن ذلك أيضاً. تلك الأوقات حيث أجلنا إلى أن فوتت وضاعت الفرص، الأوقات التي تخلينا فيها عن كل مسؤولية، الأوقات التي انسحبنا فيها ورفضنا المشاركة في الحياة-كلها مواد للجرد. عند نقطة ما في حياتنا كان لدى معظمنا آمال و أحلام، ولكننا تخلينا عنها في سعينا لمواصلة إيماننا. في جردنا، نحاول تذكر أحلامنا الضائعة واكتشاف كيف محقت اختياراتنا فرص تحقيق هذه الأحلام. نسأل أنفسنا متى توقفنا عن الإيمان بأنفسنا ومتى توقفنا عن الإيمان بأي شيء خارج أنفسنا. من خلال هذه العملية، ربما تستيقظ أحلامنا الضائعة مرة أخرى.

نحن ننقب بعمق لنكتشف كيف عشنا في تناقض مع مبادئنا وأخلاقيتنا. إذا كنا نؤمن أن السرقة فعل غير أخلاقي، وكنا نسرق كل ما تصل إليه أيدينا بأية حال، فماذا فعلنا لإسكات هذا الألم المبرح؟ إذا كنا نؤمن بالشريك الواحد، ولكننا كنا غير أوفياء لشركاء حياتنا، فماذا فعلنا لنتمكن من التعايش مع مبادئنا التي فرطنا فيها؟ بالتأكيد تعطينا المزيد من المخدرات، ولكن وماذا فعلنا أيضاً؟ نحن نستكشف كيف شعرنا حيال تجاهل أعمق معتقداتنا. في خضم هذه العملية نكتشف قيمنا الضائعة حتى نستطيع البدء في إعادة بنائها.

في جردنا، سنحتاج للوعي بميزاتنا. لكون معظمنا ليس معتاداً على البحث عن مواطن قوته الشخصية، قد نلاقي بعض المشقة مع هذه المهمة. ولكننا إذا تفحصنا سلوكنا بعقل متفتح، فبالتأكيد سنجد مواقف حيث ثابروا في مواجهة المحن، أظهرنا اهتماماً بالآخرين،

أو حتى حيث انتصرت أرواحنا على إيماننا. نبدأ في كشف النقاب عن الروح النقية المحبة الكامنة في صميم كيائنا بينما نبحث عن مواطن قوتنا الشخصية. نبدأ في تعريف قيمنا. نتعلم ما يمكننا عمله، والأهم من ذلك، ما لا يمكننا عمله إذا كنا نرغب في عيش حياة مُنتجة و مُرضية. ما فعلناه في إيماننا النشط لن يفلح معنا في التعافي. تسمح لنا الخطوة الرابعة بانتهاج مسار جديد لحياتنا. تمنحنا الخطوة الرابعة البصيرة المبدئية التي نحتاجها لننمو. سواء كنا نكتب جردنا الأول أو العشرين، فنحن نبدأ عملية تأخذنا من الارتباك إلى الوضوح، من الاستياء إلى التسامح، من تقييد للروح إلى التحرر الروحاني. يمكننا اللجوء إلى هذه العملية مرات ومرات. عندما نشعر بالارتباك، عندما نكون غاضبين، عندما نعاني من مشاكل تبدو وكأنها لا تزول، يكون الجرد طريقة جيدة لتحديد موقعنا بالضبط على درب التعافي. بعد كتابتنا لعدد من الجرود، ربما نكتشف أن أول خطوة رابعة لنا عالجت الأمور بشكل سطحي فحسب. بينما تتضح لنا مواقف وسلوكيات مختلفة في مراحل لاحقة من التعافي، سنحتاج إلى تجديد عملية التغيير بتطبيقنا للخطوة الرابعة مجدداً.

إن الخطوات أدوات نستخدمها مراراً وتكراراً على دربنا الروحاني. خلال عملية تعافينا، سيكشف الله لنا عن المزيد عندما يكون لدينا النضج و القوة الروحانية اللازمين لفهمه. مع مرور الوقت، سيُفصح لنا عن طبيعة العمل الذي يتعين علينا القيام به. بينما نستمر في التعافي، نبدأ في تسوية بعض الصراعات الأساسية التي تسهم في إيماننا. بينما يبدأ ألم الجراح القديمة في الزوال، نبدأ في الحياة بشكل أكثر اكتمالاً في الحاضر.

تسمح لنا الخطوة الرابعة بتحديد أنماطنا، وسلوكنا، ومعتقداتنا التي تربيها الطبيعة الحقيقية لأخطائنا. لقد كتبنا جرداً عن أنفسنا كشف لنا عما يمكننا تغييره بعون الله. لكي نستمر في عملية التغيير، نمضي قدماً، مقرين في الخطوة الخامسة.

الخطوة الخامسة

"أَقْرِنَا اللَّهَ وَلَأنْفُسَنَا وَلإنْسَانَ آخَرَ بِالطَّبِيعَةِ الْحَقِيقَةِ لِأَخْطَائِنَا"

الآن و بعد أن أتمنا كتابة الجرد الأخلاقي من الضروري مشاركته على وجه السرعة. كلما عجلنا بالقيام بالخطوة الخامسة، كلما قوي أساس تعافينا. لقد أقمنا هذا الأساس على مبادئ روحانية كالتسليم، الأمانة، الثقة، الإيمان، النية، والشجاعة؛ مع كل خطوة للأمام في تعافينا، نحن نقوى التزامنا بهذه المبادئ. نحن نؤكد التزامنا بالتعافي بقيامنا فوراً بالخطوة الخامسة.

على الرغم من رغبتنا في التعافي، قد نجد أنفسنا متخوفين عند هذه النقطة. هذا الخوف طبيعي. نحن على وشك مواجهة الطبيعة الحقيقية لأخطائنا، مقرين بأسرارنا بأمانة لله، لأنفسنا، ولإنسان آخر. إذا ما سمحنا لمشاعرنا من خزي، خوف من التغيير، أو خوف من الرفض أن توقف تقدمنا، فستصبح مشاكلنا أكثر تعقيداً. إذا ما توقفنا عن المضي قدماً في تعافينا، إذا ما توقفنا عن بذل كل مجهود ممكن لنتعافي، نكون بذلك قد استسلمنا لمرض الإدمان.

يجب أن نتغلب على خوفنا و نقوم بالخطوة الخامسة إذا ما كنا نريد إحداث أية تغييرات واضحة في طريقة حياتنا. نحن نستجمع شجاعتنا و نمضي قدماً. يمكننا الاتصال بموجهنا لنحصل على التشجيع. عادة، تذكر أنه ليس علينا أن نواجه أحاسيسنا وحدنا يحدث كل الفرق في تخفيف مخاوفنا. القيام بهذه الخطوة بمساندة موجهنا و إله محب هي طريقة لوضع قرارنا بالسماح لله أن يعتنى بإرادتنا وحياتنا موضع التنفيذ. كأغلب القرارات التي نتخذها، يجب أن يتبع هذا القرار بفعل. اتباع قرار خطوتنا الثالثة بالقيام بالخطوتين الرابعة و الخامسة سيؤدي إلى علاقة أقوى مع قوتنا الأعظم.

سينمو فهمنا للمبادئ الروحية التي مارسناها في الخطوات الأربع الأولى عن طريق قيامنا بالخطوة الخامسة. بقيامنا بالإقرار نحن نختبر الأمانة، بالضبط كما فعلنا في الخطوة الأولى، و لكننا نختبرها على مستوى أعمق. إن إقرارنا لأنفسنا الذي نحن بصدد القيام به في الخطوة الخامسة في غاية الأهمية. نحن لا نتفتح ونذكر الحقيقة عن أنفسنا فحسب، بل ونستمع إلى هذا الإقرار صادراً من شفاهنا، كاسرين بذلك نمط الإنكار الذي ظلما عانينا بسببه. نحن نكتشف مستويات من الأمانة وبخاصة الأمانة مع النفس، حينما نواجه بصدق نتائج إيماننا ونرى حقيقة حياتنا. المخاطرة التي نقوم بها في هذه الخطوة تزيد من ثقتنا بالله

و تنمى الإيمان والأمل اللذين سبق واختبرناهما في الخطوة الثانية. نحن نأخذ نيتنا خطوة إضافية للأمام، مجددين بذلك القرار الذي اتخذناه في الخطوة الثالثة. نحن نستقي من الشجاعة التي اكتسبناها من الخطوة الرابعة و نكتشف أننا أكثر شجاعة بطريقة تفوق كل ما كان يمكننا تخيله. لا تظهر هذه الشجاعة كنتيجة لانعدام الخوف، بل نتيجة للفعل الذي نقوم به على الرغم من خوفنا. نحدد وقتاً لنشارك جردنا، ثم نظهر و نشارك في الموعد المحدد.

فعل آخر يحتاج للشجاعة هو إقرارنا لأنفسنا. نحن بحاجة للتركيز على أهمية هذا الجزء من الخطوة الخامسة. إذا لم نفعل، قد نجد أن الفوائد التي نستمدّها من هذه الخطوة أقل فاعلية مما كان يمكن أن تكون عليه. كما ورد في كتاب النص الأساسي، "الخطوة الخامسة ليست مجرد قراءة للخطوة الرابعة". نحن نريد التأكد من أننا نقر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا ونقبلها. يمكننا حتى أن نخط إقرارنا لأنفسنا هذا على الورق إذا ما كنا نظن أن ذلك سيساعدنا. على أية حال، الطريقة التي نقوم بها بهذا القرار لأنفسنا ليست لها أهمية كذلك الخاصة بالفعل نفسه.

نحن نكتسب فهماً جديداً لمبدء التواضع بينما نطبق هذه الخطوة. غالباً عشنا معتقدين أننا أكبر أو أكثر ظهوراً من الآخرين. من خلال قيامنا بالخطوة الخامسة نكتشف أن القليل من أفعالنا يستحق هذا الاهتمام المبالغ فيه. عن طريق كشف النفس، نحس بانتمائنا للبشرية، ربما لأول مرة في حياتنا.

بينما نشارك أكثر مشاعرنا خصوصية وأسرارنا الدفينة التي حرصنا على إخفائها، قد نخبر شعوراً بالألم. على الرغم من ذلك، رفع الكثير منا أعينهم ليروا الحب غير المشروط في عيون الشخص الذي يستمع للخطوة الخامسة. ساعدتنا أحاسيس القبول والانتماء اللذان اختبرناهما في تلك اللحظة على الشعور بأننا جزء من البرنامج.

معرفتنا أننا على وشك مواجهة أحاسيس طالما تجنبناها قد يرفع من معدلات القلق لدينا، و لكننا نمضي قدماً، متشجعين بمساعدة مشرفنا على الثقة بالله كما نفهمه. أول شيء يجب أن ندركه هو أن الخطوة الخامسة ليست بحل سريع لموقف مؤلم. إذا ما قمنا بهذه الخطوة متوقعين أن تذهب عنا مشاعرنا، نحن إذاً نتوقع من الخطوات أن تخدرنا مثلما فعلت المخدرات. نحن نراجع خطواتنا الأربع الأولى و نرى أن الغرض منها هو إيقاظ أرواحنا وليس إماتة مشاعرنا. سنحتاج للمواظرة والفهم لكي نتعامل مع أحاسيسنا. إذا ما تخيرنا شخصاً متفهماً لنقر له، فسنحصل على كل المساندة التي نحتاجها.

مع أنه ليس شرطاً أن يكون المستمع هو موجهنا، فإن أغلبنا يفضل مشاركة جردنا معه/معه. بهذا، غالباً ما نضمن الاستفادة بنطاق الخبرة الكبير الذي يمكن أن يشاركنا به

مدمن متعاف آخر. فبعد كل شيء، من باستطاعته فهم ما نحن بصدد القيام به أكثر ممن قاموا به أنفسهم؟ المدمنون الأكثر منا خبرة بالتعافي قد تعاملوا بالفعل مع أمور نبدأ نحن اليوم في مواجهتها. هؤلاء الأشخاص يمكنهم مشاركتنا بخبراتهم و الحلول التي وجدوها من خلال القيام بهذه الخطوة. إن الصلة التي تجمعنا بموجهنا ستقوى صلتنا بالبرنامج و تزيد من شعورنا بالانتماء.

إن المستمع لخطوتنا الخامسة يجب أن يكون شخصاً متفهماً لعملية التعافي وعلى استعداد لمساعدتنا خلالها. لقد وجدنا أن أفضل مستمع هو من يكون لديه ما يكفي من التعاطف ليقدر مشاعرنا، ما يكفي من الاستقامة ليحترم أسرارنا، و ما يكفي من البصيرة ليساعدنا على إبقاء الطبيعة الحقيقية لأخطائنا في مجال رؤيتنا. سيساعدنا هواهي على تجنب الانحراف نحو إلقاء اللوم على آخرين فيما يخص أشياء كتبناها في خطوتنا الرابعة بإدراكهم بأننا نشارك جردنا نحن الأخلاقي.

على الرغم من علمنا بأننا سنستمد فوائد قيمة من قيامنا بهذه الخطوة، قد نحتاج إلى لحظة نؤكد فيها تسليمنا و القرار الذي اتخذناه في الخطوة الثالثة. يمكننا أن نسأل قوة أعظم منا الأمانة، الشجاعة، و النية للقيام بهذه الخطوة. قد نرغب في ترديد دعاء، لكي نستحضر وجود الله في هذه العملية. الدعاء قد يكون بأي شكل أو صيغة تؤكد التزامنا بالتعافي. الدعاء مع الشخص الذي يستمع إلى خطوتنا الخامسة يمكن أن يكون تجربة حميمة بشكل عميق.

نحن لا ندعو سائلين القوة والشجاعة فقط، يسأل الكثيرون منا قوتنا الأعظم أن تستمع إلينا بينما نقر. من أين تتأتى أهمية إقرارنا الله أيضاً؟ لأن هذا البرنامج روحاني، و كل هدفنا هو أن نستيقظ روحانياً. إن استعدادنا للتقرب لله منفتحين بماضيينا وبمن نكون أمر في غاية الأهمية لتعافيينا. في الماضي، شعر البعض منا أننا لا نستحق علاقة مع الله. وقفت أسرارنا حائلاً بيننا وبين قدرتنا على الإحساس بأي قبول أو حب من هذه القوة. عندما نكشف شيئاً عن أنفسنا نقتررب إلى قوتنا الأعظم ونختبر الحب غير المشروط والقبول الذي ينبع من هذه القوة. الإحساس بأن الله كما نفهمه يقبلنا، على الرغم مما فعلناه أياً كان، ينمي تقبلنا لأنفسنا. العلاقة الإيجابية التي نبنيناها مع قوة أعظم تمتد إلى علاقتنا مع الآخرين كذلك.

قد نندهش من قوة الرابطة التي ننميها مع موجهنا بينما نشارك جردنا. إذا لم يكن أحد قد أنصت إلينا حقاً من قبل، سنفاجئ حين نكتشف بأننا نسأل حول نقاط دقيقة في تاريخنا أو أن الموجه يدون بعض الملاحظات بينما نشارك. ينمو تقديرنا لأنفسنا عندما ندرك أن ما نشارك به يستحق هذا الاهتمام. قد نرى التعاطف العميق في عيون المستمع إلينا، و الذي يرينا أن ألمنا مفهوم. هذا التعاطف لتأكيد آخر على وجود قوة أعظم من أنفسنا.

تفحص ومشاركة الطبيعة الحقيقية لأخطائنا في الأغلب لن يكون نشاطاً يبعث على الراحة. لقد نظرنا للوراء و رأينا كيف أن تكرار نفس الأنماط مرات ومرات أبقانا مقيدين في نفس المكان. نحن لم نر سلوكنا من السطح فقط؛ بل رأينا عيوب الشخصية التي كانت وراء سلوكنا طيلة الوقت. نبدأ في إدراك أن هناك فرق بين أفعالنا وبين الطبيعة الحقيقية لأخطائنا. على سبيل المثال، قد نرى مثلاً بعد آخر لمواقف كذبنا فيها في محاولة يائسة لكسب إعجاب كل الآخرين. لكن هذه الأمثلة ليست هي طبيعة أخطائنا. حقيقة أخطائنا هاهنا هي عدم الأمانة والتلاعب اللذان كنا نمارسهما في كل مرة كذبنا فيها. إذا ما نظرنا إلى ما وراء عدم الأمانة و التلاعب، لاكتشفنا غالباً أننا كنا نخشى ألا يحبنا أحد إذا ما قلنا الحقيقة.

بينما نشارك جردنا، سيشاركنا موجهنا أحياناً ببعض خبراته الشخصية. قد يبكي موجهنا أو يبتسم حين يجد شيئاً من نفسه في بعض الصراعات التي نشاركها. قد نضحك سوياً و نحن نناقش بعض الجوانب المثيرة للسخرية لإدماننا و الأكاذيب السخيفة التي كنا نخدع بها أنفسنا حتى نتمكن من الاستمرار في الحياة على نفس النهج. بينما نرى كم مشاعرنا شبيهة بمشاعر موجهنا، ندرك أن هناك أناساً آخرين مثلنا. نحن بشر لا أكثر ولا أقل. أعمانا هوسنا بذواتنا عن هذه الحقيقة و جعلنا نشعر أننا مختلفون. فجأة نفهم أن الآخرين أيضاً لديهم مشاكل مؤلمة وأن متاعبنا ليست أكثر أهمية من تلك الخاصة بأي شخص آخر. التثام الجراح قد يتم عندما نرى لمحة من أنفسنا في عيون شخص آخر. نجد التواضع في تلك اللحظة ونجد سبباً يدعونا للأمل بأن السكينة والسلام اللذين كنا نجاهد من أجلهما أخيراً أصبحا في متناول أيدينا.

نتلاشى مشاعر الاغتراب بينما نختر صلة وجدانية مع شخص آخر. نسمح لشخص آخر بالدخول إلى تلك الأماكن التي أبدأ لم نفتحها لشخص آخر من قبل. قد تكون هذه هي أول مرة نأتمن فيها شخص آخر بدرجة كافية حتى نطلعه على أنفسنا ونسمح له بأن يعرفنا. قد نتعجب من التقارب الذي ينمو بيننا وبين موجهنا. نحن ننمي علاقة أخذ وعطاء مبنية على المساواة والاحترام المتبادل، علاقة من ذلك النوع الذي يمكن أن يستمر .

بعد انتهائنا من الخطوة الخامسة، قد نشعر بأننا نتأثر سريعاً بعض الشيء ومفرطون الحساسية في عواطفنا. لقد أخذنا خطوة كبيرة في عملية التعافي المداوية للجراح. يمكننا التفكير في هذه العملية على أنها " جراحة روحانية ". لقد فتحنا جراحنا القديمة. لقد كشفنا أكاذيبنا المبنية بعناية ليظهر الخداع، وأقررنا لأنفسنا ببعض الحقائق المؤلمة. لقد أسقطنا أقنعتنا في حضور شخص آخر.

عند هذه النقطة، قد نختبر رغبة خطيرة في الهرب من وعينا الجديد هذا والعودة إلى بؤس الماضي المألوف. قد نشعر بإغراء لتفادي موجهنا (موجهتنا) لأنه يعرف كل شيء عنا الآن. من الضروري جداً أن نقاوم هذه التوجهات. ينبغي أن نتحدث إلى مدمنين متعافين آخرين عن مخاوفنا وأحاسيسنا حتى نستمع إلى ما لديهم من خبرات يشاركون بها. سنكتشف أن ما نمر به ليس غريباً و نشعر بالارتياح حين يخبرنا الآخرون أنهم قد مروا بنفس الصراعات ذاتها بعد قيامهم بالخطوة الخامسة.

وعينا بأنماط تفاعلنا مع الآخرين والمخاطرة التي قمنا بها بإقرارنا بهذه الأنماط لشخص آخر تحدث تقدم عظيم الأثر في علاقتنا. نحن لا نكون رابطة قوية مع مشرفنا فحسب، بل إن المخاطرة التي نقوم بها بأن نثق بهذا الشخص ستساعدنا على تنمية علاقات وطيدة مع آخرين كذلك. لقد خاطرنا باثتمان شخص آخر على أسرارنا ومشاعرنا، ولم نقابل بالرفض. نبدأ في تملك حرية الثقة بالآخرين. نحن لا نكتشف أن الآخرين أهلاً للثقة ويستحقون صداقاتنا فحسب، بل وأننا أيضاً أهلاً للثقة ونستحقها. قد نكون قد ظننا أننا غير قادرين على الحب، على أن نكون محبوبين أو على أن يكون لنا أصدقاء. نكتشف أن هذه المعتقدات لم يكن لها أساس من الصحة. نحن نتعلم، من مثال مشرفنا، كيف يمكن أن نكون أصدقاء نهتم بصداقاتنا.

تبدأ علاقتنا في التغير بعد هذه الخطوة، بما في ذلك علاقتنا مع الله كما نفهمه. خلال عملية الخطوة الخامسة، توجهنا إلى تلك القوة عندما كنا خائفين، وتلقينا الشجاعة التي احتجناها لنكمل هذه الخطوة. كنتيجة لذلك نما إيماننا. لهذا نحن مستعدين لبذل المزيد من أنفسنا في سبيل بناء علاقة مع الله. كأي علاقة أخرى، علاقتنا التي ننميها مع قوتنا العظمى تستلزم التفتح والثقة من جانبنا. عندما نشارك أكثر أفكارنا وأحاسيسنا خصوصية مع قوتنا العظمى، مسقطين حوائطنا ومعترفين بأننا لسنا كاملين، تنمو علاقتنا أكثر قرباً. نحن ننمي ثقة بأن قوتنا العظمى معنا دائماً وأننا يعتنى بنا.

ما قمنا به إلى الآن جعلنا واعين بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا. الطبيعة الحقيقية لهذه الأخطاء هي عيوبنا الشخصية. نحن نعرف الآن أن أنماط حياتنا كانت متأصلة في عدم الأمانة، الخوف، الأنانية، و عيوب شخصية أخرى كثيرة. لقد رأينا النطاق الكامل لعيوبنا و نحن مستعدون لشيء جديد. بهذا الاستعداد، نتحرك إلى الخطوة السادسة.

الخطوة السادسة

" أَصْبَحْنَا مُسْتَعِدِينَ تَمَامًا لِأَنْ يُزِيلَ اللَّهُ كُلَّ هَذِهِ الْعُيُوبِ الشَّخْصِيَّةِ "

البصيرة التي اكتسبناها في الخطوة الخامسة والمتعلقة بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا، بينما هي قيمة، ما هي إلا بداية للتغييرات المؤثرة التي تحدث في حياتنا بينما نتحرك إلى الخطوة السادسة. إن الإقرار بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا، عيوبنا الشخصية، الذي قمنا به، ضروري إذا ما كنا سنصبح مستعدين لأن يزالوا عنا. مهترزين في أعماقنا بسبب دورنا الذي لعبناه في الماضي، يمكننا أن نأمل أن تتغير تصرفاتنا بعمق بتطبيقنا للخطوة السادسة. على الرغم من أن البعض منا لم يفهم الأهمية الحيوية للخطوتين السادسة والسابعة، فإنهما إعلان ضروريان يتحتم القيام بهما إذا ما كنا نأمل في إحداث تغييرات ذات معنى تدوم في حياتنا. لا يمكننا ببساطة أن نقول، " نعم، أنا مستعد، ربي، أرجوك أن ترفع عني عيوبي " ، ثم نمضي قدماً للخطوة الثامنة. إذا ما قللنا من شأن الخطوتين السادسة والسابعة ومضينا إلى تقديم التعويضات، سينتهى بنا الحال إلى أن نصبح مدينين بالمزيد من التعويضات بتكرارنا لنفس الأنماط المدمرة كما حدث من قبل.

عملية الخطوة السادسة والتي تدوم طوال العمر، هي عملية متوالية. لقد بدأنا عملية أن نصبح مستعدين تماماً، وسنجاهد لزيادة استعدادنا عبر حياتنا كلها. مهمتنا هي أن نصبح مستعدين تماماً وأن نفتح قلوبنا وعقولنا للتغييرات الداخلية العميقة التي لا يمكن أن يحدثها سوى وجود إله محب.

سبق واختبرنا في الخطوة الثالثة ما يتحتم علينا فعله الآن في الخطوة السادسة. بالضبط كما سلمنا إرادتنا وحياتنا لعناية قوة أعظم من أنفسنا لأنه لم يعد باستطاعتنا إدارة شؤون حياتنا، نحن نستعد الآن لتسليم عيوبنا الشخصية لإله محب لأننا قد استنفدنا كل محاولتنا للتغيير معتمدين على إرادتنا الذاتية. هذه العملية صعبة وعادة مؤلمة.

وعينا النامي بعيوبنا غالباً ما يسبب لنا الألم. لقد سمعنا التعبير " الجهل نعمة "، و لكننا لسنا جاهلين الآن بعيوبنا الشخصية، وهذا الوعي يؤلم. فجأة سنلاحظ نظرة ألم في عيون صديق بعد قيامنا بفعل مبني على أحد صفاتنا غير المحببة. سنحني رؤوسنا في خزي، نتمتم بكلمات اعتذار، وربما نوبخ أنفسنا داخلياً لأننا قد تصرفنا بخشونة مرة أخرى. نشعر بالضيق بداخلنا، مدركين كيف تؤثر تصرفاتنا بطريقة سلبية على الآخرين في حياتنا. لقد سئمنا و تعبنا مما كنا عليه، و لكن هذا الشعور يدفعنا للتغير والنمو. نحن نريد أن نصبح

مختلفين عما كنا عليه في الماضي، والأنباء السارة هي أننا بالفعل نتغير. قابلية النظر إلى ما وراء مصلحتنا والاهتمام بمشاعر الآخرين لهي تغييرات مبهره، إذا ما أخذنا في اعتبارنا أن هوسنا بذواتنا هو نواة مرضنا.

غالباً ما سنحس بالحيرة بينما نلاحظ أن عيوبنا تقف عقبة في طريق تعافينا. قد نحاول كبتها بأنفسنا إما بإنكار وجودها أو بإخفائها عن الآخرين. قد نعتقد أنه ما إذا كان لا أحد يعرف شيئاً عنها، فقد تختفي صفاتنا غير الجذابة من تلقاء نفسها. ما ينبغي علينا فعله، بدلاً من محاولة بذل الجهد والتحكم في عيوبنا، هو التنحي عن الطريق والسماح لإله محب أن يعمل في حياتنا. جزء من هذه العملية يتعلق بأن نصبح مسؤولين عن سلوكنا.

عندما نواجه عيوبنا الشخصية، إما عن طريق بصيرتنا أو عن طريق شخص آذينا، نبدأ بتحمل المسؤولية الكاملة عن أفعالنا. نحن لا نتجنب المسؤولية بقول شيء مثل، "حسناً إن الله لم يرفع عني هذا العيب بعد" أو "أنا عاجز أمام عيوبي، و سأكون كذلك دائماً". نحن نقبل مسؤوليتنا عن سلوكنا-سواء كان جيداً، سيئاً، أو غير مبالين بالمرّة. لم نعد نملك تعاطينا أو جهلنا كمبرر لنكون غير مسؤولين.

عندما نفر بأخطائنا بأمانة، نجد التواضع. ينمو التواضع الذي اختبرناه في الخطوة الخامسة بينما نرى إنسانيتنا ونذكر أننا أبدأً لن نكون كاملين. نتقبل أنفسنا أكثر بقدر ما، نستسلم، و تنمو نيتنا في التغير بطريقة جذرية. لقد اختبرنا بالفعل تغييرات ملحوظة في طبيعتنا العاطفية والروحانية من خلال جهودنا المتواصلة للعيش وفقاً للمبادئ المتضمنة في الخطوات السابقة. على الرغم من افتقارنا للألفة في مجال الروح، يجب أن نتذكر أننا في الخطوات من الأولى للثالثة قد منحنا الأدوات الأساسية التي نحتاجها للتعامل على طريق التعافي. إننا نحمل بداخلنا الأمانة التي احتجناها لنقوم بتسليمنا المبدئي، والإيمان والأمل اللذان نميناهما خلال توصلنا للإيمان بقوة أعظم من أنفسنا، كما أننا قد أصبح لدينا الثقة والنية المطلوبتين منا عندما اتخذنا قراراً بتسليم إرادتنا و حياتنا لعناية الله. إن التواضع الخاص بالاعتقاد في هذه القوة قد مس قلوبنا.

على هذا الأساس الروحي نضع مبادئ الالتزام والدأب بينما نطبق الخطوة السادسة. نحن بحاجة للنية حتى نلتزم بمتابعة تعافينا على الرغم من الوجود المستمر للعيوب الشخصية في حياتنا. لا ينبغي أن نستسلم، حتى وإن ظننا أنه لم يطرأ أي تغيير. غالباً ما نعجز عن رؤية تغييراتنا الداخلية، لكننا يمكننا أن نطمئن إلى أن ما يحدث بداخلنا يظهر جلياً للآخرين من حولنا. مهمتنا هي أن نواصل المسير، حتى وإن أحسنا أن كل خطوة تتطلب قوة أكثر من كل القوة التي نستطيع استجماعها. مهما كانت صعوبة تقدمنا، يجب أن نثابر. يمكننا أن

نستخدم التصميم و الصلابة اللذين كانا ضروريين لنستمر في إيماننا النشط بأن نكون مخلصين و أقوياء في جهودنا للحفاظ على تعافينا.

بكتابتنا لجردنا و مشاركتنا به مع أنفسنا، الله كما نفهمه، و شخص آخر، أصبحنا واعيين بعيوبنا الشخصية. بمساعدة مشرفنا، نكتب قائمة بتلك العيوب و نركز كيف تظهر هذه العيوب نفسها في حياتنا. عيوبنا الشخصية هي خصال أساسية للبشر شوّعت خارجة عن حجمها الطبيعي بسبب انحسارنا في ذاتنا، مسببة لنا و لمن حولنا ألماً عظيماً.

خذ عيباً كالشعور بأنك على حق كمثال، وتخيله في حالته الطبيعية غير المتضخمة – إيمان واثق للشخص بقيمه. الأناس الأقوياء، الواثقون، والأسوياء كونوا مجموعة من المبادئ والقيم ليحيوا عليها ويؤمنون بعمق بأنهم على حق. مثل هؤلاء الأشخاص يعيشون ما يؤمنون به ويشاركون معتقداتهم تلك مع الآخرين بطريقة غير ناقدة عندما يسألون. الثقة في معتقداتنا ضرورية. بدونها نكون هوائيين، متشككين في قراراتنا، وغالباً غير ناضجين بصورة ما في تعاملاتنا مع العالم. الإيمان الواثق يتحول إلى شعور قبيح بأننا دائماً على حق حينما نصر على أن يحيا الآخرون وفق مبادئنا. محاولة فرض إصرارنا بالتلاعب واستغلال الآخرين يجعل هذا العيب أكثر قبحاً.

أو دعنا نأخذ الخوف. انعدام الخوف في وجه هجوم شخصي، مرض خطير، أو احتمال الإصابة قد يكون مؤشراً على الجنون أكثر منه على السكينة! كلنا لدينا مخاوف – أن نكون وحيدين، من ألا نشبع احتياجاتنا الجسدية، من الموت، وأشياء أخرى كثيرة. و لكن عندما تصبح هذه المخاوف مسيطرة نابعة عن الانحسار في الذات، عندما نقضى وقتنا كله في حماية أنفسنا مما يمكن أن يحدث، لا يمكننا ساعتها التعامل بكفاءة مع الحياة هنا و الآن.

بينما نطبق الخطوة السادسة، يتطلب عبور الجسر المار فوق الخليج الواسع الفاصل بين الخوف والشجاعة قدراً عظيماً من النية و الثقة من جانبنا. يجب علينا أن نتغلب على مخاوفنا الخاصة بكيف سنكون دونما الركون إلى السلوك المدمر الذي اعتمدناه في الماضي. سنكون بحاجة للثقة بقوتنا الأعظم كي نزيل عنا عيوبنا الشخصية. يجب تكون لدينا نية المخاطرة بأن ما وراء الخطوة السادسة سيكون أفضل من مخزوننا الحالي المكون من مخاوف، غل، و حيرتنا الروحية. عندما يصبح ألم البقاء على ما نحن عليه أكبر من خوفنا من التغيير، عندئذ بكل تأكيد سنرخي قبضتنا.

قد نتساءل ما الذي يمكن أن يحدث إذا ما تخلينا عما قد نراه على أنه مهارات البقاء. بعد كل شيء، حمانا انحسارنا في ذواتنا من الإحساس بتأنيب الضمير وسمح لنا بالاستمرار في تعاطينا للمخدرات دونما اعتبار للمحيطين بنا. حمانا إنكارنا من رؤية حطام حياتنا. مكنتنا أنانيتنا من فعل أي شيء كان لنستمر في جنوننا. لكننا لسنا بحاجة لهذه المهارات بعد الآن. لدينا مجموعة من المبادئ لنطبقها أكثر ملائمة بكثير لطريقتنا الجديدة في الحياة.

بينما نكتب القائمة الخاصة بعيوبنا ونرى كيف كانت هي مصدر متاعبنا، نكون بحاجة لأن نكون متفتحين ذهنياً بشأن كيف يمكن أن تكون حياتنا بدون هذه العيوب. إذا كان أحد عيوبنا الشخصية هو عدم الأمانة، يمكننا التفكير في تلك المواقف في حياتنا حيث نعد إلى الكذب ونتخيل إحساسنا إذا ما قلنا الحقيقة على سبيل التغيير. إذا ما بذلنا بعض الجهد على هذا التدريب، قد نستشعر إحساساً بالراحة لإمكانية عيش حياة خالية من الاضطراب لتغطية أكاذيب صغيرة باختلاق أكاذيب كبيرة وكل التعقيدات المصاحبة لعدم الأمانة. أو، إذا ما وجدنا عيوباً نابعة عن الكسل والتأجيل، يمكننا تخيل تركنا لحياتنا الهامشية والتحرك نحو حياة الطموحات المحققة، الآفاق الجديدة، والاحتمالات اللامحدودة.

بالإضافة إلى آمالنا وأحلامنا الخاصة بالمستقبل، قد نجد في مشرفنا أو آخرين ممن نقدر تعافيتهم أمثلة أكثر وضوحاً لتلك المميزات التي نطمح إليها. إذا ما كنا نعرف أعضاء ممن يظهرون المميزات الروحية التي نريد أن نصل عليها، يمكننا اتخاذهم كقدوة لنا. ما نأمل في أن نكونه نراه يحوطنا ممثلاً في مدمنين متعافين آخرين يعيشون وفقاً للمبادئ الروحية. يجمع بين مشرفنا والأعضاء الآخرين التحرر الذي وجدوه من عيوبهم الشخصية، ويمكننا أن نؤمن بأن ما تحقق لهم سيتحقق لنا نحن أيضاً.

على الرغم من هذا، قد نمر بفترة حداد نتأسى فيها على فقداننا لأوهامنا وطرقنا القديمة. في بعض الأحيان التخلي عن مهارات البقاء تلك التي عفا عليها الزمن يجعلنا نشعر وكأننا نتخلى عن أعز أصدقائنا. يلزم علينا، على الرغم من ذلك، التخلي عن تحفظاتنا، أعذارنا، تبريراتنا، وخداعنا لأنفسنا والمضي قدماً بأعين مفتوحة على وسعها في تعافينا. نحن ندرك تماماً أنه لا مجال للتراجع، لأننا لا يمكننا أن ننسى أبداً المعجزة التي بدأت تتحقق لنا. أرواحنا المجروحة المحطمة بدأت تلتئم من خلال تطبيقنا للخطوات.

جزء من عملية أن نصبح مستعدين تماماً يتعلق بممارستنا سلوكيات بناءة. لأننا نفهم الآن و نميز تصرفاتنا الهدامة، سنجد النية لممارسة سلوكيات بناءة تحل محلها. على سبيل المثال، إذا ما تألمنا لسبب ما، ليس علينا أن نتوقع داخل كرة من الشفقة على الذات، شاكيين نصيبنا السيء. بدلاً من ذلك، يمكننا تقبل الأمور على ما هي عليه وأن نعمل نحو إيجاد

الحلول. كلما فعلنا هذا أكثر، كلما كوننا عادة للتفكير بطريقة بناءة. يصبح من الطبيعي اختبار البدائل، وضع الأهداف، ومتابعة الجهود على الرغم من وجود المعوقات. ليس علينا أن نقضي الوقت في التبرم أو التذمر دون جدوى من ظروف خارج نطاق سيطرتنا. بل و قد ندهش أنفسنا بروحنا العالية وتفاؤلنا، لا عجب في ذلك، آخذين في الاعتبار كم كانت غريبة على معظمنا مثل هذه التوجهات!

قد تكون هناك بعض الأوقات حين نحس أن ما يطلب منا على إطلاقه شيء كثير جداً. تسائل الكثيرون منا، " هل يعني هذا أنه ينبغي على أن أقول الحقيقة حتى بهذا الشأن؟ " أو " لو أنني فقط أستطيع أن أكذب، أسرق، أو أغش سيكون من الأسهل كثيراً أن أحصل على ما أريد ". نحن ممزقين بين طرق إيماننا التي لا أمانة فيها وبين مبادئ التعافي المنمية للشخصية. بينما للوهلة الأولى، قد يبدو التلاعب بالنتائج وتحاشي التبعات أسهل، نحن نعرف أننا لا نملك الثمن الذي قد يتوجب علينا دفعه. الخزي الناجم عن ذلك، الندم، و فقدان الرضا الروحي سيفوق أي شيء يمكننا كسبه بالتخلي عن مبادئنا.

بتبنينا لمبادئ التعافي، نحن نسعى إلى حياة ملؤها الانسجام والسلام. الطاقة التي كرسناها من قبل للاهتمام بعيوبنا الشخصية و تغذيتها يمكننا أن نكرسها الآن في تنمية أهدافنا الروحية. كلما ازداد اهتمامنا بالتركيز على طبيعتنا الروحية، كلما تكشفت أكثر في حياتنا. على الرغم من هذا، لن نصل إلى حالة من الكمال الروحي، بغض النظر عن مدى جديتنا في تطبيق الخطوة السادسة على حياتنا. غالباً ما سنرى العيوب التي نتعامل معها اليوم تظهر نفسها بطرق شتى خلال حياتنا. حتى بعد سنوات من التعافي، قد نشعر بالحيرة بسبب عودة عيب قديم كنا نظن أنه قد رفع للظهور مجدداً. عدم كمالنا يجعلنا نتواضع – لكن لا مجال لسوء الفهم هنا ؛ التواضع هو الحالة المثلى للمدمن. يعيدنا التواضع للأرض مرة أخرى ويثبت أقدامنا على درب التعافي الذي نطرقه. نضحك على أوهامنا الخاصة بالكمال و نواصل السير. نحن على الطريق الصحيح، متجهين الوجهة الصحيحة، و كل خطوة نأخذها تؤتي تقدماً.

نحن نكتسب تسامحاً أكبر تجاه عيوب الآخرين من حولنا بينما نطبق هذه الخطوة. عندما نرى شخصاً يتصرف تبعاً لعب نكون نحن قد تصرفنا تبعاً له من قبل، نشعر بالتعاطف بدلاً من أن نحكم، لأننا نعرف تماماً مقدار الألم الذي يسببه مثل هذا السلوك. بدلاً من الحكم على سلوك شخص آخر، نتأمل أنفسنا. بخبرتنا في تقبل أنفسنا، يمكننا أن نمد التعاطف و التسامح للآخرين.

نسأل أنفسنا ما إذا كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله عنا كل عيوبنا الشخصية – كل واحد منها. إذا ما كانت لدينا أية تحفظات، إذا ما شعرنا بالحاجة للتمسك بأي عيب، ندعو سائلين النية. نحن نفتح أرواحنا للتشافي الذي وجدناه في المدمنين المجهولين ونستخدم موارد تعافينا ونبذل قصارى جهدنا في كل لحظة. على الرغم من أن هذه العملية تستغرق عمر كامل، نحن نعيش فقط في يومنا الحالى. لقد أخذنا خطوة عملاقة في عملية التعافي، ولكنها يجب أن تتبع بأخرى حتى تدوم حقاً. بالاستعداد الذي نملكه في متناول أيدينا اليوم، نمضي إلى الخطوة السابعة.

الخطوة السابعة

" سَأَلْنَاهُ بِتَوَاضُعٍ أَنْ يُزِيلَ نَقَائِصَنَا "

في الخطوة الرابعة، كشفنا العيوب الرئيسية في شخصيتنا. في الخطوة الخامسة، أقررنا بوجودها. في الخطوة السادسة، أصبحنا مستعدين تماماً لأن يزالوا حتى يمكننا اختبار نمو روحاني مستمر و تعافٍ. الآن، في الخطوة السابعة، نسأل قوتنا العظمى بتواضع أن تزيل نقائصنا. عندما نسأل قوتنا العظمى أن تزيل هذه النقائص، نحن نطلب التحرر من أي شيء قد يحد من تعافينا. نحن نطلب المساعدة لأننا لا يمكننا النجاح وحدنا.

من خلال تطبيقنا للخطوات السابقة، نرى أن بلوغ التواضع ضروري إذا ما كنا سنجيا حياة نظيفة ونسير على طريق روحاني. سلوك يتسم بالتواضع ليس معناه إذلال أنفسنا، ولا هو إنكار لخصالنا الحميدة. على العكس، سلوك يتسم بالتواضع يعني أن تكون لدينا نظرة واقعية لأنفسنا ولمكاننا من العالم. في الخطوة السابعة، يعني التواضع فهمنا لدورنا في تعافينا، مقدرين نقاط قوتنا وحدود إمكانياتنا، متحلين بإيمان بقوة أعظم من أنفسنا. لتطبيق الخطوة السابعة، يجب أن نتحى عن الطريق حتى يمكن لله أن يقوم بعمله. سؤالنا بتواضع أن تزال عنا نقائصنا يعنى أننا نمح رخصة كاملة لتلك القوة المحبة لتعمل في حياتنا، مؤمنين أن حكمة الله تفوق حكمتنا بكثير.

على الرغم من أننا الآن نمتلك بعض التواضع، قد يصاب البعض منا بالحيرة بسبب كلمة " بتواضع ". قد نكون قد أخذناه كشيء مسلم به أن يزيل الله نقائصنا فوراً عند الطلب. أولئك منا ممن لديهم هذا التوجه قد يكونوا قد فوجئوا حين لم تستجب قوتنا العظمى لطلبنا. على الصعيد الآخر، حاول البعض منا التوسل لله ليزيل نقائصنا، معتقدين أن هذا سيكون دليلاً على التواضع.

حاولنا بجدية تامة لكي نصل للتواضع الحق. كنا متعبين من نقائصنا، كنا منهكين من محاولة إدارتها والتحكم فيها، وكنا بحاجة لبعض الراحة. الغريب، أن هذا بالضبط هو السلوك الذي نأمل في أن نبديه في الخطوة السابعة، سلوك يتسم بالتواضع. نحن نقر بالهزيمة، نتعرف على حدود إمكانياتنا، ونطلب المساعدة من الله كما نفهمه.

إن طلبنا من قوتنا العظمى أن تزيل نقائصنا يستلزم تسليماً ذا طبيعة أعمق من تسليمنا المبدئي. ذلك التسليم، وليد اليأس التام الناتج عن العجز وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا، ينتقل إلى منطقة جديدة تماماً في الخطوة السابعة. في هذا المستوى الجديد من التسليم، نحن لا

نتقبل إيماننا فحسب بل وكذلك النقائص المرتبطة بإيماننا. تقبل إيماننا كان أول خطوة في اتجاه تقبلنا لأنفسنا. نحن نعرف شيئاً عن أنفسنا بسبب تطبيقنا للخطوات السابقة، وأوهامنا المتعلقة بالتفرد تم التغلب عليها خلال هذه العملية. نحن نعرف أننا لسنا أكثر ولا أقل أهمية من أي شخص آخر. فهم أننا لسنا متفردين لهو مؤشر جيد على التواضع.

الصبر جزء ضروري لتطبيق هذه الخطوة. قد نجد صعوبة مع فكرة الصبر لأن إيماننا عودنا على الإشباع الفوري. و لكننا بالفعل كنا نمارس المبادئ التي تجعل من الممكن لنا أن نكون صبورين. ببساطة نحن بحاجة إلى أن نتوسع في قرارنا الخاص بالخطوة الثالثة بائتمان الله كما نفهمه على إرادتنا و حياتنا. إذا ما كنا قد وثقنا بهذه القوة إلى حد معين فقط في الخطوة الثالثة، فقد حان الوقت لزيادة ثقتنا هذه.

لأن نظررتنا إلى ما يمكن أن نأمل فيه قد تكون محدودة، الكثير منا لا يمكنه مجرد البدء في تخيل ما في جعبة قوتنا العظمى لنا. إذا كانت هذه هي حالتنا، يجب أن نعتمد على الإيمان. كما في الخطوات السابقة، يجب علينا ببساطة أن نؤمن أن إرادة الله لنا خير. يمنحنا إيماننا سبباً لكي نأمل في الأفضل.

بتطبيقنا لهذه الخطوة، نتحرك بعيداً عن إخضاع عملية التعافي للمنطق. اهتمامنا لا ينصب على تحديد كيف ومتى سترفع نقائصنا. إنها ليست مهمتنا أن نحلل هذه الخطوة. هذه الخطوة هي اختيار روحي، اختيار يتعدى أي رد فعل عاطفي أو أي فعل واعي نابع عن الإرادة. اختيار تجاوز هذه الخطوة سيتركنا فقط بوعي متضخم بعيوبنا الشخصية وبلا أمل في الخلاص من هذه النقائص. الألم الناتج عن ذلك قد يكون لا يحتمل.

لقد رأينا عيوبنا الشخصية، نظم معتقداتنا الخاطئة، وأنماطنا السلوكية غير الصحية. رأينا أننا بحاجة للتغيير لكن قد نكون غير واعيين أننا كنا بالفعل نتغير منذ أن جننا للمدمنين المجهولين طالبين العون. دخلنا إلى اجتماعنا الأول بفراغ روحاني. بعض الأشعة الأساسية للضوء الروحاني كانت مقطوعة. فقدنا القدرة على الحب، الضحك، و على الشعور. لأمد طويل، نظر الناس في أعيننا ووجدوا صعوبة في رؤية الآدمي وراء تلك النظرة الخالية من كل تعبير. من أول أجمعنا لنا، شعرنا بحب وقبول الأعضاء الآخرين في المدمنين المجهولين. بدأنا في العودة للحياة مرة أخرى. ما كنا نختبره كان صحوة للروح – و ليس شيئاً أقل أهمية. إن هذه الصحوة كانت ظاهرة للمحيطين بنا لبعض الوقت، و لكن التغيير الآن واضح جداً بحيث يمكننا نحن كذلك رؤيته.

أحد التغييرات التي نراها يتمثل في علاقتنا بالله كما نفهمه. في السابق، ربما نكون قد شعرنا بأن الله غاية في البعد عنا وأنه لا علاقة له بنا على المستوى الشخصي. قد نكون

قد عانينا في استيعاب حقيقة أنه بإمكان كل منا أن يكون له إله حسبما يفهمه متوافر لنا دائماً. لوهلة قد نكون قد أحسنا أن دعائنا مصطنع، و لكن الآن قد نحس أن هنالك من يستمع إلينا و يحبنا حينما ندعو.

تنمية علاقة مع الله كما نفهمه يسهم بقوة في زيادة شعورنا بالارتياح بينما نسأل أن تزال عنا نقائصنا. العمل الذي قمنا به في الخطوات السابقة أثرى هذه العلاقة. سألنا قوتنا العظمى الأمانة، التفتح الذهني، و النية، و منحنا المقدرة على تنمية هذه الخصال ذات الأهمية الحيوية لتعافينا.

كل مرة نعاني فيها من نقص في أي من الصفات التي نحاول بلوغها أو حينما نجد صعوبة في تطبيق المبادئ الروحانية، نتوجه إلى الله حسبما نفهمه. في هذه الخطوة نسأل إلهاً محباً أن يزيل عنا قلة صبرنا، قلة قدرتنا على التحمل، عدم أمانتنا، أو أية نقيصة تقف حالياً في طريقنا. نكتشف أن قوتنا العظمى تمنحنا دائماً ما نحتاجه، و كنتيجة لذلك ينمو إيماننا. عندما نسأل قوتنا العظمى أن تزيل عنا نقائصنا، قد نرى أجزاءً من بعضها وقد أزيلت. عيوب أخرى قد تزاح عن طريقنا ببساطة لفترة حتى يتسنى لنا المضي قدماً على طريق التعافي. بل وقد نبلغ التحرر التام من الحاجة للتصرف وفقاً لهذه العيوب. المهم هنا هو أننا صرنا نؤمن أن الله كما نفهمه هو وحده الذي يملك القدرة على إزالة نقائصنا. يمكننا في الواقع أن نسأل قوتنا العظمى أن تزيل نقائصنا ونحن موقنين بالإجابة، عالمين أن هذا سيحدث حين يشاء الله. هذا الإيمان سيتعدى أفكارنا عما نحتاجه أو ما نظن أننا ينبغي أن نحوزه.

بغض النظر عن مدى شعورنا بالطمأنينة في علاقاتنا بالله كما نفهمه، نحن بحاجة لموجهنا ليرشدنا خلال الخطوة السابعة. يساعدنا موجهنا في فهمنا للتواضع وإيجاد طريقة مريحة للتخاطب مع قوتنا العظمى.

نحن بحاجة لتذكر أننا ندعو قوة أعظم من أنفسنا. نحن نسأل بتواضع، مدركين أننا بلا قوة. سيردد البعض منا دعاءً خاصاً يظهر التواضع بينما نسأل قوتنا العظمى المساعدة. البعض الآخر سيدعو بطريقة أكثر تحرراً، بنفس التواضع، و لكن مستخدمين كلماتنا الخاصة. أي اتصال بقوتنا العظمى هو دعاء. أيًا كانت الطريقة التي نختارها للتخاطب مع الله كما نفهمه، نشعر براحة خاصة تحل علينا بينما ندعو. نحن نعلم أننا يعتنى بنا.

مع هذه المعرفة تأتي الحرية. على الرغم من أنه ليس خلاصاً بأي شكل من الأشكال، تطبيق الخطوة السابعة يمنحنا حرية الاختيار. نحن نعلم أنه إذا ما عشنا وفقاً لمبادئ التعافي الروحانية، لن نحتاج أن نجهد أنفسنا في تنظيم المواقف والنتائج. نحن نأتمن الله كما نفهمه على حياتنا. ربما مازلنا نتخوف من أن لآخر، و لكن ليس علينا أن نتفاعل مع الخوف

بطرق مدمرة بعد الآن. لدينا حرية اختيار أن نتصرف بطريقة بناءة أو ألا نتصرف على الإطلاق، حين يكون ذلك أنسب. الإيمان بأننا يعتنى بنا هو نتيجة لتنمية علاقة مع قوة أعظم من أنفسنا. نحن في خضم عملية تنمية صلة واعية مع قوة عظمى. سنجاهد لتحسين هذه الصلة عبر حياتنا كلها. نحن واعين بالله كما نفهمه ونستشعر وجود هذه القوة.

عملية الخطوة السابعة تجلب سلاماً عقلياً لم نلحظ أبداً بإمكانية وجوده. نحن نستشعر أن ما يلزمنا خلال بحثنا عن النمو الروحاني هو قدرتنا على الشعور بحب قوتنا العظمى لنا. نرى لمحة من التحرر الكامل من نقائصنا. لا يهم أننا لن نبلغ مرحلة الكمال أو التواضع الكامل في حياتنا. قابلية تأمل هذه الرؤية العظيمة والتفكير ملياً فيها فهي عطايا في حد ذاتها نادرة ولا تقدر بثمن.

نحن نتغير. لم نسمع عن معجزة التعافي فحسب، نحن نتحول إلى أمثلة حية تتنفس على ما يمكن أن تفعله قوة برنامج المدمنين المجهولين. الحياة الروحانية لم تعد نظرية نسمع عنها في الاجتماعات ؛ إنها الآن تتحول لتصبح حقيقة ملموسة. يمكننا ببساطة أن نرى معجزة بأن ننظر في المرأة. الله كما نفهمه حولنا من مدمنين يائسين غير واعين روحانياً إلى مدمنين تواقين للحياة واعيين روحانياً. على الرغم من أننا قد وصلنا لهذه النقطة، إلا أن الضرر الذي أحدثته نقائصنا ينبغي مخاطبته. راغبين في تعافٍ مستمر وحرية، نمضي إلى الخطوة الثامنة ونبدأ في تقديم تعويضات عن الضرر الذي أحدثناه

الخطوة الثامنة

" قُمْنَا بِعَمَلٍ قَائِمَةٍ بِكُلِّ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ آذَيْنَاهُمْ، وَأَصْبَحْنَا عَازِمِينَ عَلَى تَعْوِضِهِمْ جَمِيعاً "

في الخطوات السابقة، بدأنا في التصالح مع قوتنا العظمي ومع أنفسنا. في الخطوة الثامنة، نحن نبدأ عملية السلام مع الآخرين.

بتصرفنا وفقاً لعيوبنا الشخصية، أوقعنا الضرر على أنفسنا وعلى الآخرين من حولنا. في الخطوة السابعة، سألنا قوتنا العظمي أن تزيل نقائصنا. بالرغم من هذا، لكي نكسب تحراً حقيقياً من عيوبنا، نحن بحاجة لقبول مسؤوليتنا عنها. نحن بحاجة لعمل كل ما باستطاعتنا لإصلاح الضرر الذي أحدثناه. في الخطوة الثامنة، نحن نبدأ في تصحيح أخطائنا. نحن نبدأ في قبول مسؤوليتنا عن أفعالنا بأن نعد قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم وبأن نصبح عازمين على تعويضهم جميعاً.

بينما قد تحدث جهودنا في تقديم التعويضات فرقاً في حياة أولئك الذين آذيناهم، إلا أن التأثير الأعظم لهذه العملية يكون على حياتنا نحن. هدفنا هو البدء في إزالة الضرر الذي أحدثناه حتى يمكننا الاستمرار في صحتنا الروحانية. في الوقت الذي نشق فيه طريقنا خلال عملية تقديم التعويضات، سنكون بالتأكيد مذهولين لمقدار الحرية التي نشعر بها.

نحن مندمجون في عملية صممت لكي نحررنا من ماضينا حتى يتسنى لنا العيش بالكامل في الحاضر. الكثير منا تطاردهم ذكريات سوء معاملتنا للآخرين. يمكن لهذه الذكريات أن ترحف علينا دونما سابق إنذار. إن خزيانا وندمنا على أفعالنا في الماضي غاية في العمق بحيث يمكنها أن تسبب لنا إحساساً بالذنب لا يطاق. نحن نريد التحرر من الإحساس بالذنب هذا. نحن نبدأ بإعداد قائمة بالأشخاص الذين آذيناهم.

مجرد التفكير في قائمتنا هذه قد يخيفنا. قد نكون متخوفين من أننا قد أحدثنا قدراً كبيراً جداً من الضرر بحيث لا يمكننا أبداً إصلاحه، أو قد نكون متخوفين من مواجهة الأشخاص الذين آذيناهم. نجد أنفسنا نتساءل عن الكيفية التي سيتم بها استقبال تعويضاتنا. غالباً ما تكون أكثر توقعاتنا تفاؤلاً أن تغفر لنا كل أخطائنا. أكثر توقعاتنا تشاؤماً قد يتعلق بأن يرفض أحد الأشخاص قبول تعويضاتنا، مفضلاً على ذلك الانتقام منا. معظمنا يتمتع بخيال خصب للغاية، و لكن ليس هذا بوقت استباق الأحداث. يجب علينا تجنب التوقعات المستقبلية، سلبية كانت أو إيجابية، بشأن تقديم تعويضاتنا فعلياً. نحن في الخطوة الثامنة، و لسنا في التاسعة. عند هذه النقطة، اهتمامنا ينصب فقط على إعداد القائمة وعلى أن نصبح عازمين.

إن تطبيقنا للخطوات السابقة قد أعدنا بالنية التي نحتاجها لنشرع في الخطوة الثامنة. لقد قيمنا بأمانة الطبيعة الحقيقة لأخطائنا وتفحصنا كيف أثرت أفعالنا على الآخرين. لم يكن الإقرار بأخطائنا سهلاً. كان لزاماً علينا أن نوّمن "بقوة" تمدنا بالشجاعة والحب خلال الألم الناتج عن تفحص نتائج إيماننا. إن الأمانة والشجاعة اللتان احتجناهما بينما كنا نكتب ونشارك جردنا لهما نفس الأهمية الحيوية في إعدادنا لقائمة التعويضات. لقد كنا نمارس هذه المبادئ طيلة الوقت ونحن على دراية جيدة بها. الخطوة الثامنة هي ببساطة استمرار لجهودنا الرامية إلى الوصول للحرية عن طريق تطبيق المبادئ الروحانية.

قد يكون إعداد القائمة وأن نصبح مستعدين صعباً ما لم نتغلب على استيائتنا. يدين الكثيرون منا بتعويضات لشخص واحد على الأقل يكون قد آذانا هو الآخر. ربما لم نسامح هذا الشخص حقاً بعد ونجد أنفسنا مترددين للغاية في وضع اسمه أو اسمها في قائمتنا. بالرغم من هذا، يجب أن نفعل. نحن مسؤولون عن أفعالنا. نحن نقدم التعويضات لأننا ندين بها. يجب أن نتخلى عن استيائتنا ونركز على دورنا في الصراعات الموجودة في حياتنا. لن نتحسن و نصبح قادرين على عيش الحياة الروحانية التي نسعى إليها إذا كنا مازلنا في قبضة هوسنا بذواتنا. نحن نتخلى عن توقعاتنا، ونتخلى عن لوم أي شخص آخر على أفعالنا. يجب أن تنتهي فكرتنا أننا كنا ضحايا. في الخطوة الثامنة، نحن لا نهتم بما قد فعله الآخرون بنا. نحن فقط نهتم بقبول مسؤوليتنا عما قد فعلناه بالآخرين.

إذا كنا مازلنا نحمل غضباً تجاه بعض الأشخاص في ماضينا، سنكون بحاجة لممارسة المبدأ الروحاني "التسامح". قدرتنا على التسامح تأتي من قدرتنا على قبول أنفسنا والتعاطف معها. على الرغم من هذا، إذا ما واجهنا صعوبة في ذلك، يمكننا أن نطلب المساعدة من قوتنا العظمي. نحن ندعو سائلين بكل ما يلزمنا لكي نصبح مستعدين للتسامح. لقد بدأنا في تقبل أنفسنا كما نحن. الآن نبدأ في تقبل الآخرين كما هم.

عند إعدادنا لقائمة بكل الأشخاص، الأماكن، والمؤسسات التي ندين لها بتعويضات، قد نرغب في مراجعة خطواتنا الرابعة. إذا كنا قد قمنا بخطوة رابعة متفحصّة، فستوضح دورنا في الصراعات الموجودة في حياتنا وكيف آذينا آخرين بتصرفنا وفقاً لعيوبنا الشخصية. نجد الأشخاص الذين جرحناهم بعدم أمانتنا، الأشخاص الذين سرقنا منهم أو خدعناهم، الأشخاص الذين أخطأنا بحقهم. كذلك نلاحظ كيف آذينا المجتمع ككل ونضيف ذلك لقائمتنا. قد نكون استنزفنا موارد المجتمع، أظهرنا سلوكاً مشيناً بصورة علنية، أو رفضنا المساهمة في المصلحة العامة.

بالرغم من أننا قد نجد أغلب قائمة تعويضاتنا بمراجعتنا لخطوتنا الرابعة، فإن الخطوة الثامنة ليست مجرد إعادة صياغة لجردنا. نحن الآن نبحث عن الأشخاص، الأماكن، والمؤسسات التي آذيناها، وليس فقط أنواع الضرر الذي أحدثناه. نحن لم نكذب فحسب؛ كذبنا على شخص ما. ولم نسرق فحسب؛ بل سرقنا من أشخاص عدة.

إن الكتابة التي قمنا بها في خطوتنا الرابعة ليست هي مصدر العون الوحيد الذي سنحصل عليه عند إعدادنا لقائمة التعويضات، مشرفنا كذلك يستطيع مساعدتنا. عندما شاركنا بجردنا، ساعدنا مشرفنا في التركيز على الطبيعة الحقيقية لأخطائنا. ساعدتنا بصيرة مشرفنا على رؤية كيف جرحنا الآخرين بتصرفنا وفقاً لعيوبنا الشخصية، البصيرة ذاتها ستساعدنا على تحديد من بالفعل ينتمى لقائمة تعويضاتنا.

لاقي الكثيرون منا صعوبة في رؤية كيف آذينا أنفسنا وقد نكون قد فوجئنا عندما اقترح علينا مدمنون آخرون إضافة أسمائنا للقائمة. بينما بالغ الكثيرون منا بشأن قبول المسؤولية عن أنفسنا. البعض منا كان لديه ميل إلى إنكار أي مسؤولية، بينما لام آخرون أنفسهم لوماً كاملاً على كل نزاع. بينما نتحدث إلى مشرفنا ومدمنين آخرين، تبدأ نظرتنا المغلوطة في الزوال ونجد الوضوح الذي نحتاجه لتطبيق الخطوة الثامنة. بالمساعدة التي تلقيناها، نبدأ في تنمية رؤية واقعية لأين بدأت مسؤوليتنا حقاً و أين انتهت.

قبل أن نشرع في إعداد القائمة، من المهم أن نفهم معنى كلمة "أذى" في إطار الخطوة الثامنة. قد نميل إلى التفكير في الأذى من ناحية المعاناة الجسدية فقط. على الرغم من هذا، هناك أشكال عديدة مختلفة للأذى : التسبب في الألم الذهني الشديد، إتلاف الممتلكات أو فقدانها، إحداث جروح عاطفية تدوم طويلاً، خيانة الثقة، إلى آخره. بالرغم من أننا قد نعترض قائلين، "و لكنني أبداً لم أقصد أن أؤذي أحداً"، فهذا خارج الموضوع. نحن مسؤولون عن الأذى الذي سببناه بغض النظر عن كيف كانت نوايانا. أي وقت تألم فيه الآخرون بسبب شيء فعلناه، فقد أؤذوا بالفعل. قد نحتاج أن نضع أنفسنا مكان الأشخاص الذين آذيناهم حتى نكتسب فهماً أفضل للكيفية التي آذينا بها الآخرين. إذا استطعنا تصور كيف يكون شعور من وقع ضحية إهمالنا وعدم مراعتنا لمن حولنا، لن يكون هناك أدنى مشكلة في إضافة هذه الأسماء إلى قائمتنا.

إضافةً لفهم ما يعنيه الأذى، كذلك نحن بحاجة لفهم معنى "القيام بتعويضات". إن هذه الخطوة لا تقول أن علينا أن نصبح عازمين على الاعتذار. إلا أن الاعتذار قد يكون جزءاً من تعويضاتنا. على الأغلب معظم من آذيناهم قد سمعوا منا "أنا آسف" عدداً من المرات تكفي

عمرًا كاملاً. في الحقيقة، نحن نصبح عازمين على القيام بأي شيء ممكن لإصلاح الضرر الذي أحدثناه، وبالأخص تغيير سلوكنا.

قد تكون هناك حالات أحدثنا فيها أذى جسيماً بحيث لا يمكن ببساطة تصحيح الموقف. قد يظهر هذا جلياً بينما نتفحص علاقاتنا مع أولئك الذين كانوا في حياتنا لفترات طويلة إلى حد ما. عبر السنوات، ورطنا عائلاتنا، شركائنا، أصدقاء العمر في موقف مؤلم تلو الآخر. على الرغم من أننا لا نستطيع محو الماضي، دلتنا خبراتنا على أننا مازلنا بحاجة للنظر إلى ما قد فعلناه والإقرار بالضرر الذي سببناه. بالرغم من استحالة تغيير ما قد حدث، يمكننا البدء في تقديم التعويضات بعدم تكرارنا لنفس السلوك.

قبول الأذى الذي سببناه، الشعور حقاً بالأسف، وأن نصبح عازمين على عمل أي شيء لكي نتغير لهي عملية مؤلمة. ولكن لا حاجة بنا للخوف من آلام النمو، فإقرارنا بهذه الحقائق يساعدنا على الاستمرار في صحتنا الروحية. ببساطة قبولنا للأذى الذي سببناه يزيد من تواضعنا. أن نكون حقاً آسفين لهو مؤشر واضح على أن تمحورنا حول ذاتنا قد تضائل. عازمون على عمل أي شيء لكي نتغير، نكون في حالة إلهام من جديد.

بعض نيتنا ستأثينا بمجرد كتابتنا لقائمة تعويضاتنا. ستتاح لنا فرصة مواجهة الأذى الذي أحدثناه. البعض منا، بعد أن كتب اسم الشخص الذي ندين له بتعويضات وكيف آذينا هذا الشخص، أضاف خطأً للكيفية التي سنقدم بها التعويضات. التخطيط لكيفية تقديم التعويضات قد يساعد على زيادة نيتنا عندما نرى أن لدينا إمكانية لإصلاح الأذى الذي سببناه. نحن نريد أن نصبح عازمين على تقديم التعويضات التي ندين بها. و نحن نقوم بكل ما يلزم لكي نكتسب هذه النية. إذا وجدنا أنفسنا منشغلين في جدل مع أنفسنا أو في تقدير مستوى النية التي نحتاجها، يمكننا تحية هذه الأفكار المعيقة جانباً باتخاذ قرار واعٍ بالدعاء طلباً للنية. قد نكون مازلنا مترددين إلى حد ما، ولكننا نقوم بأفضل ما في استطاعتنا. إن تعافينا على المحك. إذا كنا نريد الاستمرار في تعافينا، يجب أن نقدم التعويضات.

نحن نسأل الله أن يساعدنا في إيجاد النية لتقديم تعويضاتنا. دعائنا طلباً للنية يأخذ علاقتنا بالله كما نفهمه خطوة إضافية للأمام. في الخطوة السابعة، قوينا علاقتنا بقوتنا العظمى بسؤالنا أن تحررنا من نقائصنا. الآن نحن نثق بأن تمنحنا هذه القوة كل ما نحتاجه لتطبيق الخطوة الثامنة. التزامنا بالتعافي يشمل أن نصبح مستعدين أن نذهب إلى أبعد الحدود الواجبة علينا.

إن قوة عظمى تعمل في حياتنا، و تعدنا لنكون في خدمة الآخرين. إن التغييرات التي أحدثتها هذه القوة تشهد عليها توجهاتنا وأفعالنا التي تتغير. نحن ننمي المقدرة على اختيار المبادئ الروحانية بدلاً من العيوب الشخصية والتعافي بدلاً من الإدمان. لدينا نظرة جديدة للحياة، و نحن نعلم أننا مسؤولون عما نفعله. لم نعد نشعر بالندم المستمر على الأذى الذي سببناه في الماضي. أن نفهم ببساطة إلى أي مدى قد آذينا الآخرين، أن نأسف بحق على الألم الذي سببناه، وأن نصبح عازمين على إخبارهم برغبتنا في تصحيح الأمور هي مفاتيح التحرر من ماضينا. بالرغم من أنه مازال علينا أن نتصالح مع الآخرين، فقد قطعنا شوطاً كبيراً نحو تصالحنا مع أنفسنا. بنظرتنا الجديدة، ثقتنا بالله كما نفهمه، و نيتنا، نمضي إلى الخطوة التاسعة.

الخطوة التاسعة

" قَدَمْنَا تَعْوِضَاتٍ مُبَاشِرَةً لِهَؤُلَاءِ الْأَشْخَاصِ كُلَّمَا أَمَكْنَ ذَلِكَ إِلَّا إِذَا كَانَ ذَلِكَ قَدْ يَضُرُّ بِهِمْ أَوْ
بِآخَرِينَ "

الآن بما أننا قد أصبحنا عازمين على تقديم تعويضات لكل الأشخاص الذين آذيناهم، نضع نيتنا موضع التنفيذ بتطبيقنا للخطوة التاسعة. نحن ملتزمون بعملية تأخذنا من وعينا بأخطائنا والصراعات التي سببتها، إلي تحرر متنام من هذه الصراعات ونحو السكنية التي نسعى إليها. دعتنا هذه العملية إلى تفحص حياتنا، التعرف على عيوبنا الشخصية، وأن نصبح واعين بالكيفية التي آذينا بها آخرين حينما تصرفنا وفقاً لهذه العيوب. الآن يجب أن نفعل كل ما نستطيع لإصلاح الأذى الذي سببناه.

لدينا قائمة الخطوة الثامنة، ونحن نعلم ما ينبغي علينا عمله ؛ على الرغم من هذا، المعرفة والعمل شيئان مختلفان. قد تكون لدينا خطة ممتازة لتقديم التعويضات ولكن، حينما تحين اللحظة، نجد أنفسنا و قداعرنا الخوف ونشعر بعدم القدرة على المضي قدماً. قد نتخوف من الطريقة التي سيتم بها استقبال تعويضاتنا. قد نشعر بالقلق من أن يرغب أحدهم في الثأر منا. من ناحية أخرى، قد نكون محتفظين بأمل دفين بأنه سيتم إعفائنا من مسؤولياتنا. لا يمكننا أن نجعل أساس نيتنا هو توقعنا بأننا لن نضطر فعلاً للقيام بالتعويض. لكل واحد من تعويضاتنا، توجد كل الاحتمالات، من أن نحمل المسؤولية الكاملة إلى أن نعفى كلياً. يجب أن نكون مستعدين لإنهاء مهمتنا، بغض النظر عن النتيجة المحتملة. مرة أخرى بمساعدة قوتنا الأعظم، سيكون علينا ببساطة أن نسير عبر خوفنا ونمضي قدماً.

يجب أن نتحلى بالشجاعة عندما نطبق هذه الخطوة. بالرغم من أن فكرة تقديم التعويضات قد تخيفنا، نحن نتوجه لله حسبما نفهمه طلباً للقوة. قوتنا العظمى معنا بينما نقدم كل تعويض من تعويضاتنا. نحن نعتمد على وجود تلك القوة، بغض النظر عن مدى خوفنا من الدنو من الأشخاص الذين آذيناهم.

قد نتردد، متخوفين ألا يقبلنا الآخرون بنفس الطريقة التي قبلنا بها زملائنا الأعضاء بالمدمنين المجهولين. على الرغم من هذا، اكتشفنا أن المدمنين المتعافين ليسوا هم فقط من يتحلون بالعطف والتسامح. الأشخاص الآخرون يمكنهم قبولنا كما نحن وتقهم مشاكلنا. و لكن سواء كان لديهم الاستعداد لقبولنا أم لا، يجب أن نمضي قدماً في تقديمنا للتعويضات لهم. المخاطرة التي نقوم بها بالتأكيد ستعود علينا بالمزيد من الحرية الشخصية.

المبادئ الروحية الخاصة بالأمانة والتواضع التي تعلمناها في الخطوات السابقة في غاية الأهمية لنا في الخطوة التاسعة. لا يمكننا أبداً الدنو من الأشخاص الذين ندين لهم بتعويضات بروح من التواضع ما لم نكن قد مارسنا هذه المبادئ قبل الآن. التفتحص الأمين الذي استخدمناه لنكتب جردنا ونقوم بإقراراننا، تقليص الأنا الذي أحدثته الخطوات السادسة والسابعة، والنظرة الواقعية إلي الكيفية التي آذينا بها آخرين كلها عملت معا لكي تزيد من تواضعنا وتمدنا بالدافع الذي نحتاجه لنطبق الخطوة التاسعة. إن طريقنا هذا أدى إلي تقبلنا بتواضع ما كنا عليه وما نصبحه، نتج عن ذلك رغبة مخلصه في تقديم التعويضات لكل من آذيناهم.

هذه الرغبة في تقديم التعويضات ينبغي أن تكون الدافع الرئيسي لتطبيق الخطوة التاسعة. تقديم التعويضات ليس بشيء نقوم به لمجرد أن برنامجنا للتعافي يقترحه. لكي نتأكد من أن دوافعنا قائمة على المبادئ الروحانية، نجد أن تأكيد قرارنا بتوكيل إرادتنا لله كما نفهمه قبل تقديم كل تعويض من تعويضاتنا يساعدنا. قوة أعظم من أنفسنا ستمدنا بالإرشاد الذي نحتاجه. لا ينبغي أن ننتظر " تَرْبِيَّةَ عَلَى الظَّهَر " أو مديحاً لأننا نعيش وفقاً لمبادئ التعافي. قد يستجيب الناس لتعويضاتنا بطرق عديدة مختلفة. قد يقدروا تعويضاتنا أو لا يقدرونها. قد تتحسن علاقاتنا بأولئك أشخاص، أو قد لا تتحسن. قد نشكر، أو قد يقال لنا "لقد حان الوقت لكي تفعل ما تفعله". لا بد أن نتخلى عن أية توقعات لدينا بشأن الكيفية التي ستنتهي إليها تعويضاتنا وأن ندع النتائج لله كما نفهمه. من المهم جداً أن نبذل قصارى جهدنا لتقديم التعويضات. ما أن نفعل هذا، أيأ كان، ينتهي دورنا. لا يمكننا توقع أن تداوي تعويضاتنا بطريقة سحرية أحاسيس الألم لدى شخص آذينا. بتواضع قد نطلب الصفح، و لكن إذا لم نلتقاه، فنحن ندع هذا التوقع، عالميين أننا قد قمنا بأفضل ما في استطاعتنا. بينما نقدم التعويضات، نسأل أنفسنا ما إذا كنا نفعل هذا لأننا نشعر حقاً بالأسف ولدينا رغبة أصيلة في تسديد ما علينا نتيجة لما قد قمنا به. إذا كانت إجابة هذا السؤال " نعم "، يمكننا أن نطمئن إلى أننا ندنو من تعويضاتنا بالروح الحقه للتواضع والحب.

مركزين على تواضعنا، نسأل مشرفنا المساعدة. كلما أمكن، نناقش كل تعويض من تعويضاتنا مع مشرفنا قبل أن نشرع في تقديمه. نخبر مشرفنا لماذا نقدم التعويضات، ما ننوى قوله، وما نعترزم تقديمه لنصحح الوضع. ما نعترزم تقديمه يجب أن يتناسب مع الأذى الذي سببناه. على سبيل المثال، إذا كنا قد اقترضنا مالاً من أحد الأشخاص ولم نسده أبداً، فنحن لا نعتذر فحسب ؛ نحن نرد المال. نتحدث إلى الشخص الذي آذينا مباشرة ونصلح بالضبط ما قد اقترفناه من خطأ.

عندما نقدم تعويضات إلى أولئك ممن حملنا تجاههم استياءً في الماضي، يلزمنا موقف من التواضع. نحن لا نريد التوجه إلى أحدهم، عازمين على تقديم التعويضات، و ينتهي بنا الحال إلى مشادة حول من تم إيدائه أكثر. بالرغم من أنه بالتأكيد ستكون لدينا تعويضات نقدمها لأشخاص قاموا بإيذائنا، يجب أن ننحي مشاعرنا الجريئة جانباً. مسؤوليتنا هي تقديم التعويضات على ما قد اقترفنا نحن من خطأ، و ليست إرغام الآخرين على الإقرار بكيف قد آذونا.

في خبراتنا، تقديم التعويضات هي عملية من مرحلتين. نحن لا نقدم التعويضات للشخص الذي آذينا فقط، نحن نتبع هذه التعويضات بتغيير جاد في سلوكنا. نحن نصلح حدودنا ونصلح طرقنا. على سبيل المثال، قد يكون البعض منا قد أتلّف ممتلكات شخص آخر بينما كنا غاضبين. عندما نقدم تعويضاتنا، نحن لا نعتذر للشخص ونصلح الممتلكات فحسب، بل ونعزز هذا بإصلاح توجهاتنا. نحن نصح من سلوكنا، باذلين جهداً يومياً لكي لا نعبر عن غضبنا بعد الآن بإتلاف الممتلكات.

تغيير الطريقة التي نعيش بها حياتنا عملية تستمر العمر كله وربما تكون هي أوضح تعويض نقدمه. بعض الأشخاص الذين آذينا، كعائلاتنا أو آخرين ممن كانوا على مقربة منا لفترة طويلة، قد عانوا لسنوات. تعويضات من هذا النوع، مهما كانت نابعة من القلب، لا يمكن أن تقدم في اعتذار يتم في خمسة دقائق. بالرغم من أن الإقرار بالخطأ والاعتذار قد يكونا نقطة البداية، نحن بحاجة للاستمرار ببذل جهد قوي يومياً لتتوقف عن إيذاء أحبائنا. إذا كنا أهملنا عائلاتنا، نبدأ في قضاء وقت معهم. إذا كنا لا نعيرهم اهتمامنا، دائماً ناسيين أعياد ميلادهم أو تواريخ مناسبتهم الخاصة، بدلاً من ذلك نبدأ في الاهتمام، متذكّرين تلك المناسبات الهامة. إذا كنا لا نراعيهم، دائماً منشغلين بما نريد ونحتاج، نبدأ الآن في الإحساس باحتياجات الآخرين.

بالطبع، قد لا تكون هناك علاقة مستمرة لنا ببعض الأشخاص الذين آذينا. على سبيل المثال، إذا كنا مطلقين من شريك ولدينا أطفال منه، فقد ندين بمصاريف رعاية الطفل. تقديم مثل هذه التعويضات لا يتطلب أن نعيد إحياء علاقتنا العاطفية مع شريكنا السابق. متذكّرين أن التزاماتنا أكبر من مجرد كونها مالية، يمكننا العمل على خطة مقبولة من الطرفين للوفاء بهذه الالتزامات تجاه أطفالنا.

لأن العمل الذي نقوم به في هذه الخطوة يمكن أن يكون له أثر عميق على أشخاص آخرين، نحن لا نريد أن نقدم باستهتار ونبدأ في تقديم التعويضات دون أن نناقشها بالتفصيل مع موجهنا. شعر البعض منا بأنه مدفوع إلى تقديم تعويضاتنا دون سابق تفكير، لمجرد أن

نريح ضمائرنا ؛ على الرغم من هذا، غالباً ما انتهى بنا الأمر إلى إحداث أذى أكثر من كوننا حققنا نفعاً. فلنفترض، أننا في خطوتنا الرابعة، كتبنا عن أشخاص حملنا في داخلنا استياءً نحوهم لسنوات. دونما أن يدرك أولئك الأشخاص، سخرنا منهم، حكمنا عليهم، قمنا بإدانتهم أو بطريقة أخرى شهرنا بهم أمام الآخرين. هل لكون اغتيال الشخصية هذا قد حدث دون علم هؤلاء الأشخاص، ينبغي علينا أن نتوجه اليهم الآن ونعترف بذلك؟ بالتأكيد لا! الخطوة التاسعة ليست مصممة لكي تريح ضمائرنا على حساب شخص آخر. سيساعدنا موجهنا على إيجاد طريقة لتقديم التعويضات المناسبة دون إحداث المزيد من الضرر.

بالرغم من أنه يبدو جلياً أننا لا نقدم التعويضات في حالة ما إذا كان ذلك قد يضر بشخص آخر، قد نجد أن لدينا أسئلة حول كيفية تقديم تعويضات " مباشرة " حينما يكون الشخص الذي ندين له متوفي أو يستحيل العثور عليه أو يعيش على بعد آلاف الأميال. هناك طرق عديدة لتقديم تعويضات مباشرة فعالة بدون القيام بها بصفة شخصية. إذا كان أحد ممن ندين لهم بتعويضات متوفي، قد يكون فعالاً جداً كتابة خطاب نقول فيه كل شيء نود أن نقوله إذا كان ذلك الشخص ما يزال حياً. ربما، قد نقرأ ذلك الخطاب لموجهنا بعد ذلك. قد تكون رغبة نبيلة أن نود تقديم التعويضات بصفة شخصية لشخص يعيش على بعد آلاف الأميال، ولكن معظمنا تنقصه الوسائل لقطع مسافات كبيرة لهذا الغرض فحسب. في هذه الحالات، يمكن لمكالمة تليفونية أو لرسالة أن تؤدي نفس غرض تقديم التعويضات بصفة شخصية. الأشخاص الموجودين في قائمتنا و لا نستطيع العثور عليهم يجب أن يظلوا على قائمتنا. قد تمنح الفرصة لتقديم التعويضات فيما بعد، ربما بعد سنوات. في الوقت ذاته، يجب أن نبقي عازمين علي تقديم تلك التعويضات. بالطبع، لا ينبغي أبداً أن نتحاشى تقديم التعويضات بصفة شخصية لمجرد أننا خائفين من مواجهة الشخص الذي آذينا. نحن نبذل كل جهد ممكن لنجد الأشخاص الذين آذيناهم ونقوم بأفضل ما لدينا في قيامنا بتلك التعويضات.

اختيار الطريقة المثلى لتقديم التعويضات يتطلب حساباً دقيقاً ووقتاً نقضيه باحثين في ضمائرنا عما هو صحيح. البعض منا يضطر إلى مواجهة مواقف لا يمكن تصحيحها. قد تكون أفعالنا قد تركت ندبات جسمانية أو عاطفية دائمة أو حتى تسببنا في وفاة شخص ما. يجب علينا أن نتعلم أن نتعاش بطريقتنا مع تلك الأشياء. نحن نحيا بندم لا يوصف على هذه الأفعال ونتساءل ما الذي يمكننا عمله لتقديم تعويضات. هذا هو المكان حيث لا اختيار لنا سوى الاعتماد على قوتنا العظمي. قد نجد صعوبة في أن نسامح أنفسنا، و لكن يمكننا أن نسأل العفو من إله محب. نحن نجلس، ونصبح هادئين في حضور قوتنا العظمي، و نسأل الإرشاد بشأن ما يجب علينا عمله. وجد الكثير منا الإجابات في تكريس حياتهم لمساعدة المدمنين الآخرين

وأشكال أخرى من خدمة الإنسانية. ليست هناك إجابات سهلة لمثل هذه المشاكل؛ نحن ببساطة نقوم بعمل أفضل ما في وسعنا، معتمدين على إرشاد موجهنا و الله كما نفهمه.

للعديد منا يتضمن حطام ماضينا بعض الأشياء الصغيرة نسبيا كتصريحات بالقبض علينا بسبب مخالفات مرور لم تنفذ بعد، بينما ارتكب آخرون جرائم تترتب عليها عواقب وخيمة. قد نجد أنفسنا في حيرة بشأن هذه الأمور. إذا سلمنا أنفسنا للسلطات، فقد نذهب إلى السجن. إذا لم نسلم أنفسنا، قد نعيش في خوف أن يتم القبض علينا و يزج بنا في السجن بأية حال. بمساعدة موجهنا والله كما نفهمه، نحن عازمون على عمل كل ما يلزم للحفاظ على تعافينا. قد نضطر كذلك للاعتماد على الاستشارة القانونية قبل تقديم مثل هذه التعويضات. استشارة محام بشأن هذه المشاكل يمكن أن يكون ذا فائدة عظيمة.

كذلك التعويضات المالية المؤرقة بشكل خاص قد تستلزم نصيحة متخصص. العديد منا قد تراكت عليه الديون بصورة مقلقة. قد نكون مدينين بتعويضات مالية تتعدى قدراتنا على السداد في المستقبل القريب. البعض منا قد يدين بحسابات قد تزيد على ما يمكننا كسبه لسنوات عديدة قادمة. البعض منا نادرا ما دفع الإيجار، فواتير الخدمات، أو فاتورة الهاتف. ربما نكون قد وجدنا من الأسهل أن نفتلح حياتنا من الجذور وننتقل بدلا من أن نواجه التزامتنا المالية.

تماما كما نفعل مع كل تعويضاتنا، نحن نناقش تعويضاتنا المالية مع موجهنا أولاً. البعض منا بدأ في التكفل بعائلتنا منذ أن بدأنا تعافينا ؛ هم يعتمدون علينا في طعامهم و مأواهم. عادة ما نجد أنه يجب علينا أن ننظم أموالنا بحرص بالغ حتى يتأتى لنا مواجهة مصروفات حياتنا الحالية بينما نحن في نفس الوقت نسدد ديوننا القديمة قدر المستطاع. قد نحل هذه المواقف بالاتصال بمن ندين لهم، شارحين لهم موقفنا، و معبرين عن رغبتنا في تسوية ديوننا. نتفق على خطة معقولة لتسديد ديوننا، و نلتزم بها. إن هذا لمثال على أن معاشية التعويضات هي عملية وليست مجرد حدث " يتم مرة واحدة و ينتهي".

يتطلب الاستمرار في تسديد دين لسنوات وسنوات انضباطا عظيما وتضحية شخصية والتزاما، إلا أن بمتابعتنا لجهدنا نستعيد احترامنا لأنفسنا.

أغلبننا يجد تقديم تعويضات عن الضرر الذي أحدثناه فيما يتعلق بالعلاقات الحميمة غاية في الإزعاج. بينما كتبنا خطوتنا الرابعة، أدركنا أننا لم نهدر الفرصة لعلاقات ذات معنى فحسب، بل وتسببنا في جروح عاطفية عميقة لشركائنا. مخاوفنا من العلاقات الحميمة أو الالتزام قد تكون قد قادتنا للتعاطي أو أن نخون أو أن نهجر الأشخاص الذين أحبونا. كنا عامة غير متواجدين لهؤلاء الأشخاص. بينما هناك أحيان نكون فيها بحاجة للدنو من هؤلاء

الأشخاص بتعويضاتنا، هناك أحيان أخرى حيث يكون أفضل شيء نفعله هو أن ندعهم و شأنهم حتى لا نعيد فتح الجراح القديمة. معرفة الفرق تستدعي أمانة كاملة من جانبنا و اتصال جيد بموجهنا. سواء كنا سنقدم تعويضات مباشرة للأشخاص الذين آذيناهم في العلاقات من عدمه، فإننا بالتأكيد بحاجة لتغيير الطريقة التي نتصرف بها في علاقاتنا اليوم. إذا كنا من قبل نهرب من العلاقات الحميمة، فنحن بحاجة إلى الجلوس إلى شركائنا وتعلم التواصل معهم. يجب أن نصبح أكثر مراعاة وحساسية و اهتماماً باحتياجات الآخرين.

أحياناً، تكون الطريقة الوحيدة لتقديم التعويضات هي تغيير الطريقة التي نحيا بها. كما ذكر بالخطوة الثامنة، قد نكون مدينين بتعويضات لمجتمعنا ككل. بالرغم من أن هذا قد يبدو مفهوماً مبهماً، يجب علينا أن نقدم تعويضات واضحة بتغييرنا لسلوكنا. إذا كنا قد آذينا المجتمع، نبدأ في أن نصبح أعضاء منتجين في المجتمع. نساهم. نبحث عن طرق للعطاء، و ليس الأخذ.

تعافينا كذلك هو وسيلة لتقديم التعويضات لأنفسنا. في تعاطينا النشاط عاملنا أنفسنا بطريقة رديئة. الشعور بالذنب و الخزي اللذان أحسناهما في كل مرة آذينا فيها إنساناً آخر كان لهما أثراً عظيماً على احترامنا لأنفسنا. أذلنا إيماننا بألاف الطرق المختلفة. الآن، في التعافي، نحن نتعلم أن نعامل أنفسنا بطرق تظهر احترامنا لذواتنا.

أكبر نتائج الخطوة التاسعة أهمية سنجدها بداخل أنفسنا. هذه الخطوة تعلمنا الكثير حول التواضع والحب وإنكار الذات (الإيثار) و التسامح. نبدأ في التشافي من إيماننا ولا تعد بنا حاجة للعيش بمشاعر الندم. ننمو روحانياً ونجد أننا نكتسب بحق مستوى جديداً من الحرية في حياتنا. ماضينا ما هو إلا : ماضي. لقد وضعناه خلفنا حتى لا يعلق بأفكارنا، متحييناً فرصة لكي يطارد حاضرننا.

واحدة من أعظم الهدايا التي ننالها من تطبيقنا للخطوة التاسعة هي معرفة أننا نصبح أفضل كبشر. نحن ندرك كم تغيرنا لأننا لم نعد نفعل الأشياء التي نقدم عنها تعويضات. قد لا ندرك حتى الآن كم تغيرنا في تعافينا. عملية التعويضات تعرفنا أننا بالفعل نصبح أشخاصاً مختلفين. كابوس إيماننا الممتد يبدأ في التلاشي في ضوء تعافينا.

تواضعنا يتزايد بينما نواجه الأشخاص الذين آذيناهم. صدمة إدراك مدى عمق تأثير أفعالنا على الأشخاص الآخرين يفيقنا من هوسنا بذواتنا. نبدأ في فهم أن الآخرين لديهم مشاعر وأنا قادرين على إيذاءهم إذا كنا مهملين. نحن نتعلم كيف نراعى الآخرين بينما نطبق هذه الخطوة، وما نتعلمه هو ما نطبقه في حياتنا اليوم. يصبح من الطبيعي بالنسبة لنا أن نفكر قبل أن نتكلم أو نتصرف، متذكرين أن ما نقوله أو نفعله سيؤثر على أصدقائنا وعائلاتنا وزملائنا

أعضاء المدمنين المجهولين. نحن نتقرب إلى الناس بحب وعطف، حاملين بداخلنا احتراماً عميقاً ودائماً لمشاعر الآخرين.

بسبب التواضع وإنكار الذات الضروريين للغاية في تقديمنا لتعويضاتنا، قد نفاجأ للطريقة التي تحسن بها الخطوة التاسعة من تقديرنا لذواتنا. أحد أكبر أوجه المفارقة في تعافينا يتمثل في أنه بتفكيرنا في أنفسنا أقل، نتعلم أن نحب أنفسنا أكثر. قد نكون لم نتوقع لرحلتنا الروحانية أن تقودنا إلى تقدير جديد لأنفسنا، ولكنها بالفعل تفعل ذلك. بسبب الحب الذي نمده للآخرين، ندرك قيمتنا. نتعلم أن ما نساهم به يحدث فرقاً، ليس فقط في المدمنين المجهولين بل في العالم ككل.

كنتيجة لتطبيق الخطوة التاسعة، نتحرر لنحيا في الحاضر، قادرين على الاستمتاع بكل لحظة واختبار الامتتان لهدية التعافي. لا نقيدنا بعد الآن ذكريات ماضينا، و تظهر إمكانيات جديدة. نحن أحرار في الذهاب إلى اتجاهات لم نفكر فيها من قبل. نحن أحرار في أن نحلم ونسعى إلى تحقيق أحلامنا. تمتد حياتنا أمامنا كأفق لا حدود له. قد نتعثر من آن لآخر، و لكن الخطوة العاشرة تعطينا فرصة النهوض و مواصلة المسير إلى الأمام. قوتنا العظمي قد أعطتنا دعوة للحياة، و نحن نقبلها بامتنان.

الخطوة العاشرة

" وَاصْلَنَا عَمَلَ الْجَرْدِ الشَّخْصِيِّ وَأَقْرَرْنَا بِأَخْطَائِنَا أَوَّلًا بِأَوَّلٍ "

التعافي في المدمنين المجهولين يدور حول تعلم كيف نعيش. إدماج المبادئ الروحانية التي تعلمناها في الخطوات التسع الأولى في حياتنا قد جعل من الممكن أن نحيا في انسجام مع أنفسنا ومع الآخرين. تفحص الذات، مواجهة ما نجده في أنفسنا، والإقرار بأخطائنا هي مكونات ضرورية لكي نعيش حياتنا على أساس روحاني. بتطبيقنا للخطوة العاشرة، نصبح أكثر وعياً بعواطفنا، وحالتنا الذهنية، وحالتنا الروحانية. بينما نفعل هذا، نجد أنفسنا باستمرار نكافؤ ببصيرة جديدة.

ينظر البعض منا للوراء لخطوتنا الرابعة و يتساءل لماذا ينبغي علينا القيام بخطوة عاشرة؟ قد نظن أننا قد أصلحنا كل أخطائنا الماضية في الخطوات السابقة؛ بما أنه لا نية لدينا في تكرار تلك الأخطاء ثانية، لماذا ينبغي أن نستمر في تفحص الذات القاسي هذا؟ للبعض منا تبدو الخطوة العاشرة كمهمة متعبة، خبرة مؤلمة يمكننا تحاشيها. و لكن ينبغي علينا أن نواصل النمو، و هذا بالضبط ما تساعدنا الخطوة العاشرة على فعله. بالرغم من أننا سنعود مرات و مرات للخطوات السابقة، الخطوة العاشرة تحسن من تعافينا الروحاني بطريقة مختلفة : عن طريق خلق وعي بما يحدث في حياتنا اليوم.

لا يمكننا التأكيد بشكل كاف على أهمية أن نظل على اتصال بأفكارنا، وتوجهاتنا، وأحاسيسنا، وسلوكنا. يومياً، تطرح علينا الحياة تحديات جديدة. تعافينا يعتمد على استعدادنا لمواجهة تلك التحديات. خبرتنا تقول أن بعض الأعضاء ينتكسون، حتى بعد فترات طويلة من الامتناع، لأنهم قد أصبحوا متواكلين في التعافي، سامحين للاستياءات أن تتمورافضين الإقرار بأخطائهم. شيئاً فشيئاً، تلك الأوجاع الصغيرة، أنصاف الحقائق، والضغائن "المبررة" تتحول إلى خيبة أمل شديدة، وخداع خطير للذات، واستياءات مكتملة النمو. لا يمكن أن نسمح لتلك المخاطر أن تهدد تعافينا. يجب أن نتعامل مع مثل هذه المواقف بمجرد أن تنشأ.

في الخطوة العاشرة، نحن نستخدم كل المبادئ والأفعال التي تعلمناها في الخطوات السابقة، نطبقها في حياتنا على أساس ثابت. إن بدء أيا من إعادة التأكيد على قرارنا بعيش الحياة وفقاً لمشئتنا قوائنا العظمى قد ساعد الكثير منا على الاحتفاظ بالمبادئ الروحانية في الصدارة بأذهاننا خلال اليوم. بالرغم من هذا، سنرتكب أخطاءً نعرفها جيداً. نظرياً، يمكننا أن ننسب كل خطأ نرتكبه إلى عيب شخصي قد عرفناه في الخطوة السادسة. إن سؤالنا الله كما

نفهمه بتواضع أن يزيل نقائصنا ضروري الآن بالضبط كما كان ضرورياً في الخطوة السابعة.

في الخطوة العاشرة، نحن نقوم بهذه الأفعال بصفة منتظمة. كل يوم، نحن نقوم بالجرد، نبحث عن تلك الأوقات التي نفشل فيها في تطبيق مبادئنا الروحانية، ونجدد جهودنا لعيش حياة متمركزة حول المبادئ. على سبيل المثال، حينما نواجه ميلاً للتصرف بطريقة قهرية، مهملين تبعات أفعالنا، فنحن بحاجة للتركيز على المبادئ الروحانية، نقوم بالفعل اللازم فوراً، ونمضي قدماً في تعافينا.

بالرغم من أن تنمية تطبيقنا لهذه الخطوة كعادة قد يكون صعباً في البداية، إلا أننا يجب أن نأثّر. يمكننا تخصيص وقت أثناء اليوم لتقييم الذات بتركيز بينما نتحرك تدريجياً نحو هدف أن يكون بإمكاننا رؤية أنفسنا خلال اليوم. نواصل المضي قدماً، مجاهدين كل لحظة لكي نصبح أكثر وعياً بأنفسنا. نحن بحاجة لتنمية ضبط النفس، كلما وضعنا جهداً أكثر في هذا، كلما وجدنا أن تطبيق الخطوة العاشرة سيصبح طبيعياً كما التنفس.

لا يعني هذا أننا يجب أن نقسو على أنفسنا، متشككين في كل دافع و باحثين عن المشاكل حيث لا توجد أي منها. يجب أن نظل على صلة بصوت ضميرنا وأن ننصت إلى ما يقوله لنا. حينما نحس بشعور مؤرق بأن ثمة شيء ما ليس على ما يرام، يجب أن نوليّه اهتمامنا. إذا ما بدا لنا أن الشعور بالذنب أو الغضب استمر معنا لفترة طويلة، يمكننا فعل شيء حيالهما. نحن نعلم حينما يضايقنا شيء ما – ربما ليس فوراً، و لكن غالباً ليس بعد فترة طويلة من تحققه. بمجرد أن نعي أننا نشعر بعدم الارتياح، نفتش عن السبب و نتعامل معه على وجه السرعة.

بينما نجاهد للحفاظ على الوعي المستمر عبر اليوم، فإنه من المفيد أيضاً أن نجلس في نهاية اليوم و نتأمل بهدوء ما قد حدث وكيف تفاعلنا معه. غالباً، سيقتراح علينا مشرفنا أن نكتب خطوتنا العاشرة. يمكننا كذلك الاستفادة بكتيبينا، "معايشة البرنامج". في هذه الخطوة، نحن نسأل أنفسنا نفس نوعية الأسئلة التي سألناها في الخطوة الرابعة ؛ الفرق الوحيد هو أن التركيز يكون على اليوم. نحن ننظر إلى سلوكنا الحالي و نسأل أنفسنا ما إذا كنا نحيا وفقاً لمبادئنا. هل أنا أمين اليوم؟ هل أحافظ على الاستقامة الشخصية في علاقاتي مع الآخرين؟ هل أنمو، أم أنني أنزلق إلى أنماط قديمة؟ نحن نركز على الصورة العامة ليومنا.

لكي نتفحص يومنا – أحياتنا- بشكل كامل، يجب أن نستفيد من التواضع الذي اكتسبناه في الخطوات السابقة. لقد تعلمنا بعض الشيء عن أنفسنا : كيف تفاعلنا مع الحياة في

الماضي وكيف نريد أن نتفاعل مع الحياة الآن. إن الإقرار بدورنا في حياتنا بتواضع يتطلب قدراً كبيراً من الوعي.

قد نجد صعوبة في معرفة متى نكون مخطئين ببساطة لأننا غالباً ما تكون لدينا نية فعل الصواب. على سبيل المثال، عند نقطة ما في تعافينا، قد نحضر اجتماع عمل المجموعة مقتنعين بشدة أننا نعرف ما يجب على المجموعة فعله. لقد درسنا كل جوانب الموضوعات. نحن نشارك وجهة نظرنا بقوة في الاجتماع. نحن مقتنعون تماماً بكوننا محقين لدرجة أننا نعجز عن رؤية العيب الشخصي "أنا على حق". نحن نعجز عن رؤية الأذى الذي نلحقه بالآخرين بعدم احترامنا لوجهات نظرهم كاحترامنا لوجهة نظرنا.

كثيراً ما نتصرف بطرق تتعارض وقيمنا. و مع ذلك ننتظر من الآخرين أن يحيوا وفقاً لمعايرنا. على سبيل المثال، قد نجد أنفسنا نصعق عندما نسمع آخرين يتحدثون بالنميمة عن شخص ما. بعد مثل هذا الحدث، غالباً ما نشعر بأننا على حق - إلى أن نضبط أنفسنا و نحن نفعل الشيء ذاته. قد تحدث مواقف أخرى حيث نصبح في غاية الانتقاد للآخرين. على سبيل المثال، قد يكون لدينا ميل لتوقع الكثير من الآخرين ؛ على الرغم من هذا، لدينا العديد من المبررات المتوفرة حول لماذا لا تنطبق هذه المعايير علينا. إذا وجدنا أنفسنا وسط هذا الالتباس الأخلاقي، يمكننا استخدام مبادئ الخطوة العاشرة لتمنحنا المزيد من الوضوح.

قد تكون هناك أوقات أخرى في حياتنا حيث نجد أنفسنا في موقف يبدو، أنه يجب أن نتنازل فيه عن معتقداتنا الشخصية ومبادئنا. على سبيل المثال، إذا كنا قد حصلنا على وظيفة في شركة ما فقط لنكتشف أن رئيسنا يتوقع منا أن نغمس في أنشطة عمل مشكوك في أمرها، يمكننا بطريقة منطقية توقع أن نشعر بالحيرة تجاه الاختيارات المتاحة لنا. إن تقرير ما الذي ينبغي عمله بشأن مثل هذه المعضلة الصعبة سيكون قراراً عسيراً بالنسبة لأي منا. قد يغرينا إصدار حكم متسرع أو توقع حل سهل من موجهنا ؛ على الرغم من هذا، لقد اكتشفنا أنه لن يحل أحد لنا مثل هذه المعضلة. بينما سيمدنا المشرف بالإرشاد، يجب أن نطبق مبادئ البرنامج بأنفسنا ونصل إلى قرارنا. في النهاية، نحن من يجب أن نعيش مع ضمائرنا. لكي نعيش مع ضمائرنا مرتاحين، يجب أن نقرر ما هو مقبول أو غير مقبول أخلاقياً في حياتنا.

قد يكون مربكاً للغاية لنا تحديد متى كنا مخطئين، خاصة حينما نكون وسط صراع ما. حينما نمتلكنا المشاعر، قد لا يكون بإمكاننا النظر بأمانة لأنفسنا. كل ما يمكننا رؤيته هي احتياجاتنا الوقتية و ما نريده الآن. في هذه الأوقات، قد يقترح علينا موجهنا القيام بجدد شخصي بخصوص جزئية معينة في حياتنا حتى يتسنى لنا رؤية دورنا. إذا لاحظ أصدقاؤنا أننا نتصرف وفقاً لعيب شخصي ما، قد يقترحوا علينا التحدث إلى موجهنا. أن نكون متفتحين

ذهنياً لاقتراحات موجهنا وأصدقائنا بالمدمنين المجهولين والإنصات لما يمليه علينا ضميرنا وقضاء بعض الوقت الهادئ مع الله كما نفهمه- كل هذه الأشياء ستقودنا إلى المزيد من الوضوح.

في لحظة إدراكنا أننا كنا مخطئين-سواء بعد الحدث بخمس دقائق أو خمس ساعات أو خمسة أيام-نكون بحاجة للإقرار بخطئنا بأقصى سرعة وإصلاح أي أذى سببناه. كما في الخطوة التاسعة، نكتشف أن عملية إقرارنا بأخطائنا وتغيير سلوكنا تجلب حرية عظيمة. بالتأكيد، سنكون بحاجة للحرص بينما نقدم تعويضات عن تصرفاتنا الحالية تماماً كما فعلنا عندما قدمنا التعويضات في الخطوة التاسعة. على سبيل المثال، إذا ما اكتشفنا أننا أخطأنا لأننا جلسنا في اجتماع نحكم في صمت على شخص يشارك، فبالتأكيد لسنا بحاجة للتوجه لهذا الشخص وإخباره بما كنا نفكر به. بدلاً من ذلك، يمكننا بذل الجهد لكي نصبح أكثر احتمالاً.

يجب أن نتذكر أن الخطوة العاشرة ليست مهمة ذات اتجاه واحد، بل إنها تدريب على ملاحظة ما قد اقترفناه من خطأ. يجب أن نقاوم أي ميل نحو أن نصبح مهوسيين بهذه الخطوة، متقبين بضرواة عن كل العيوب في شخصياتنا. هدف الخطوة العاشرة هو أن نكون على استعداد لملاحظة أفكارنا وسلوكياتنا وقيمنا، ثم العمل على ما نحتاجه للتغيير. يجب أن نقر أنه، كثيراً، تكون دوافعنا سليمة و نتصرف بطريقة سليمة. العيوب الشخصية والمزايا الشخصية لا تنفي بعضها البعض، وبالتأكيد سنجد كلاهما في أي يوم.

نحن ننمي لأنفسنا أهدافاً تتعلق بالتعافي بينما نطبق هذه الخطوة. حينما نرى أننا كنا متخوفين من المضي قدماً في إحدى نواحي حياتنا، يمكننا أن نقرر أخذ بعض المجازفات، مستمدين شجاعتنا من قوتنا العظمي. عندما نرى أننا كنا نتصرف بأنانية، يمكننا أن نجاهد لكي نصبح أكثر عطاءً في المستقبل. حينما ندرك اليوم أننا قد قصرنا في أي جانب من جوانب حياتنا، لا يتعين علينا أن تجتاحنا مشاعر الرعب والخوف من الفشل. بدلاً من ذلك، يمكننا أن نمثّل للوعي بالذات ونبدأ في استئثار حس الأمل. نحن نعرف، أنه بتطبيق برنامجنا للتعافي على نقائنا، سنتغير وننمو.

نحن نبدأ في رؤية أنفسنا بطريقة أكثر واقعية كنتيجة لتطبيقنا الخطوة العاشرة. علق الكثيرون منا على الحرية التي اختبرناها من خلال إقرارنا بأخطائنا ببساطة وتحريرنا لأنفسنا من التوقعات غير الواقعية. حيثما كنا في السابق نتخبط متطرفين من جانب إلى آخر، إما شاعرين أننا أفضل من كل الآخرين أو شاعرين بانعدام القيمة، نجد الآن الأرض المحايدة حيث يمكن لتقدير الذات أن يزدهر. نشعر بأمل متجدد في هذه الخطوة بينما نكتشف مزايا أهملت لوقت طويل. نرى أنفسنا على ما هي عليه حقاً، متقبلين مميزاتنا وعيوبنا جنباً إلى

جنب، عالمين أنه يمكننا التغير بمساعدة قوتنا العظمي. نحن نصبح ما كان المقصود أن نكونه منذ البداية، بشر مكتملين.

بالرغم من أننا كلنا نحتاج لحب واهتمام الآخرين، لا يعنى هذا أننا يجب أن نعتمد على الناس ليوفروا ما يمكننا أن نجده فقط داخل أنفسنا. يمكننا التوقف عن وضع مطالب غير معقولة من الآخرين و البدء في البذل من أنفسنا في العلاقات. إن علاقاتنا العاطفية و صداقاتنا و تعاملاتنا مع أفراد العائلة و زملاء العمل و المعارف العابرة كلها تمر بتغيير مذهل. نحن أحرار في الاستمتاع بصحبة الآخرين لأننا لم نعد مهوسيين بذواتنا. نرى في النهاية أن كل الوسائل التي نستخدمها لإبعاد الآخرين كلها في أحسن حالتها غير ضرورية، و غالباً، هي السبب الحقيقي وراء الألم الذي نعانيه في علاقاتنا.

إن العلاقات الأكثر صحة هي أحد المؤشرات على أن نوعية حياتنا قد تحسنت بطريقة مؤثرة. مثل هذه المؤشرات بالكاد تعكس تغيرات غير ملموسة قد حدثت بداخلنا إلا إنها حقيقية للغاية. نظرنا بأكملها قد تغيرت. مقارنة بالمبادئ الروحانية التي نحتضنها اليوم، تخبو قيمة الانشغال بأشياء مثل "مظهر جيد" أو تجميع ثروة مادية. بقبولنا التحدى المطلوب في الخطوة العاشرة و المتعلق بتقييم الذات، اكتشفنا أننا فوق كل شيء نُقدر تعافينا و علاقاتنا مع الله كما نفهمه.

بينما تهدأ الفوضى الداخلية التي عشناها لأمد طويل، نبدأ في اختبار فترات طويلة من السكينة. خلال هذه الأوقات، نختبر الوجود القوي لإله محب في حياتنا. نحن نعى هذه القوة بطريقة متنامية و نحن مستعدين للبحث عن طرق للمحافظة عليها و تحسين صلتنا بها. ساعين وراء الإرشاد و المعنى لحياتنا، نحن نمضي إلى الخطوة الحادية عشرة.

الخطوة الحادية عشر

"سَعَيْنَا مِنْ خِلَالِ الدُّعَاءِ وَالتَّأَمُّلِ لِتَحْسِينِ صَلَاتِنَا الْوَاعِيَةِ بِاللَّهِ كَمَا فَهَمْنَاهُ، دَاعِينَ فَقَطْ بِمَعْرِفَةِ
مَشِيئَتِهِ لَنَا وَبِالْقُوَّةِ عَلَى تَنْفِيزِهَا"

عبر تعافينا، أحد الأشياء التي تظهر جلية كنتيجة لتطبيقنا الخطوات هي نجاحنا في بناء علاقة مع الله كما نفهمه. إن محاولتنا الأولية أسفرت عن القرار الذي اتخذناه في الخطوة الثالثة. استمررنا بتطبيق الخطوات التالية، كل منها كانت مُصممة لتزيج أية حواجز قد تقف بيننا وبين قوتنا العظمى. وكنتيجة لذلك، نحن منفتحين لتلقي حب وإرشاد قوتنا العظمى مباشرة في حياتنا.

للعديد منا، باعدت خصائص مرضنا والأشياء التي فعلناها في إيماننا النشط بيننا وبين قوتنا العظمى. هوسنا بذواتنا جعل من الصعب على معظمنا مجرد الإيمان بقوة أعظم من أنفسنا، ناهيك عن تحقيق صلة واعية بهذه القوة. لم نرى لحياتنا هدفاً أو معنى. لم يكن هناك شئ يمكنه البدء في ملء الفراغ الذي شعرنا به. بدا وكأنه لا صلة على الإطلاق تجمعنا بالآخرين. شعرنا أننا وحدنا في كون مترام الأطراف، معتقدين أنه لا وجود لشيء يتعدى ما سمحت لنا نظرتنا المحدودة برؤيته.

بالرغم من هذا، ما أن نبداً في التعافي حتى نجد أن هوسنا بذواتنا يتضائل، ووعينا بوجود قوة عظمى ينمو. لقد بدأنا نرى أننا لسنا بمفردنا ولم نكن أبداً بمفردنا. لقد حققنا بالفعل اتصالاً واعياً بالله كما نفهمه من خلال تطبيقنا للخطوات السابقة. لقد انتهى انفصالنا وعزلتنا. الآن في الخطوة الحادية عشر، نسعى إلى تحسين صلاتنا الواعية بالله كما نفهمه من خلال الدعاء والتأمل.

لقد لاقى الكثيرون منا صعوبة في فهم "الدعاء طلباً للقوة" في الخطوة الحادية عشر. للوهلة الأولى، بدا هذا وكأنه يتعارض مع أهم أساسيات برنامجنا للتعافي: إقرارنا بالعجز. ولكننا إذا ما ألقينا نظرة أخرى على الخطوة الأولى، فسنرى أنها تقول أننا كنا بلا قوة تجاه إيماننا، وليس أننا لن يتم منحنا القوة لتنفيذ مشيئة الله كما نفهمه. لقد بدأنا بالفعل عند نقطة العجز في الخطوة الأولى؛ كنا بلا قوة تجاه إيماننا وغير قادرين على تنفيذ أية مشيئة سوى مشيئتنا نحن. لا يعنى هذا أننا نكتسب قوة على إيماننا في الخطوة الحادية عشر. ففي الخطوة الحادية عشر، نحن نصلى (ندعو) طلباً لنوع محدد من القوة: القوة لتنفيذ مشيئة الله.

لم نعد نتحاشى النمو الروحاني لأنه قد أصبح ضرورياً للحفاظ على السلام العقلي الذي قد وجدناه. ربما في بداية تعافينا طبقنا الخطوات لأننا كنا متألمين ومتخوفين من أننا قد ننتكس إن لم نطبقها. أما اليوم، يدفعنا تشوقنا لتعافٍ مستمر أكثر مما يحفزنا الألم والخوف. هذا الميل نحو التعافي ينم عن أن تسليمنا قد أصبح أكثر اكتمالاً. لقد وصلنا إلى حالة حيث أصبحنا نؤمن بالفعل أن مشيئة قوة أعظم من أنفسنا هي أفضل لنا من إرادتنا نحن. لقد أصبحت بمثابة طبيعة مكتسبة لنا أن نسأل أنفسنا ما الذي قد تشاء قوتنا العظمى منا عمله بحياتنا بدلاً من محاولة التلاعب بالمواقف لتحدث طبقاً لما نظن أنه الأفضل. لم نعد نرَ مشيئة الله لنا على أنها شيء يجب علينا /احتماله/. بل على العكس، نحن نبذل جهداً واعياً لكي تتماشى إرادتنا مع مشيئة قوتنا العظمى، مؤمنين أننا بهذا العمل سنكتسب مزيداً من السعادة والسلام العقلي. هذا هو التسليم: إنه إيمانٌ نابع من القلب بأننا كبشر عرضة لارتكاب الأخطاء ويوازيه قرارٌ نابع من القلب بالتوكل على قوة أعظم من قوتنا. إن التسليم، الذي كان الحجر العثر في إيماننا، قد أصبح حجر الزاوية لتعافينا.

على الرغم من هذا، لا يمكننا التعافي اعتماداً على التسليم وحده فحسب. يجب أن نستكمل تسليمنا هذا بالعمل، تماماً كما فعلنا في الخطوات السابقة. في الخطوة العاشرة، بدأنا في ممارسة التدريب الضروري للعيش على أساس روحاني يومياً. نحن نستمر في ممارسة هذا المبدأ في الخطوة الحادية عشر بالتصميم على جهودنا للعمل في كل يوم. نحن نضع الدعاء والتأمل على رأس قائمة أولوياتنا. نعقد العزم على جعل الدعاء والتأمل جزءاً من نظامنا اليومي تماماً مثل الأكل والنوم، ثم نوظف تهذيب النفس اللازم لتحقيق ما قد عقدنا العزم عليه.

لتطبيق هذه الخطوة، يجب كذلك أن نزيد من الشجاعة التي نمينها في الخطوات السابقة. بالرغم من أن الشجاعة التي أظهرناها عندما تفحصنا أنفسنا بدقة وأمانة كانت تفوق أي شيء سبق لنا اختباره، فنحن الآن بحاجة لتنمية شكل أكثر وضوحاً من الشجاعة. نحن بحاجة إلى الشجاعة لنعيش وفقاً لمبادئ روحانية، حتى حينما نكون متخوفين من النتائج. بالرغم من خوفنا هذا، فنحن نقوم بالفعل اللازم ونستقي من بئر الشجاعة اللامتناهي الذي نستمد منه قوة أعظم من أنفسنا.

مع كل هذا النقاش عن الله، قد ينمو لدينا شعورٌ بعدم الارتياح مرةً أخرى، وربما نتساءل إن كان هنا سينكشف "ذلك الفخ الديني" الذي توقعناه. قد نتساءل ما إذا كان موجهنا سيُملي علينا الآن طريقة معينة يتحتم الدعاء والتأمل بها. قبل أن تأخذنا هذه المخاوف بعيداً، من المستحسن أن نتذكر أحد المبادئ الأساسية للتعافي في المدمنين المجهولين: هي حريتنا

الكاملة وغير المشروطة للإيمان بأية قوة عظمى نختارها، وبالطبع، حقنا في التواصل مع قوتنا العظمى بأي شكل يتوافق مع معتقداتنا الشخصية. بالرغم من أن بعضنا يمارس الشعائر الدينية التقليدية، إلا أننا نادراً ما نسمع معتقدات دينية بعينها تُناقش في اجتماعاتنا. نحن نحترم حق أعضائنا في تكوين معتقداتهم الروحانية الخاصة ونميل للامتناع من أي شيء يحمل إمكانية إضعاف الرسالة الروحانية للتعافي.

في هذا المناخ المشجع، يجد معظمنا أنه من السهل نسبياً إغفال أفكارنا المسبقة عن الطريقة "الصحيحة" للدعاء والتأمل. إن العثور على طريقتنا الخاصة لأمر آخر. قد يكون لدينا فهم مبدئي عن الدعاء والتأمل؛ الدعاء يكون في الأوقات التي نتحدث فيها إلى قوة عظمى والتأمل يكون في الأوقات التي نستمع فيها إلى إجابات تلك القوة. قد نكون غير واعين للخيارات العديدة المتاحة أمامنا. إن تفحص تلك الخيارات واستكشاف فوائدها من الممكن أن يكون أمراً غير مريح ومستهلكاً للوقت. تحليلنا بالفتح الذهني واتخاذ الإجراء العملي، فقط بكليهما يكون من الممكن لنا التوصل لما هو مناسب لنا كأفراد. فقد نجرب مجموعة متنوعة من الممارسات لحين عثورنا على شيء لا نشعر بأنه غريب عنا أو أنه غير حقيقي. وحين نجد أن كل شيء يبدو غريباً، فإننا عندئذ نمارس أي شكل من الدعاء والتأمل حتى يصبح وكأنه طبيعياً. لقد تبنى الكثير منا نهجاً انتقائياً، حيث نفترض ممارساتنا من مصادر متنوعة وجمعنا من بين تلك الممارسات ما يمنحنا أقصى درجة من الراحة والتطور.

إننا نسلك طريقاً روحانياً سيقودنا إلى استيعاب أكبر لقوتنا العظمى. لقد أشار العديد منا إلى ما وجدوا من متعة عظيمة على امتداد الطريق. ومن المؤكد أننا سنحصل على المساعدة من زملائنا الأعضاء، أو ربما حتى من غيرهم ممن يسلكون طريقاً روحانياً بالمثل. إن البحث عن أولئك الأفراد وطلب الإرشاد منهم يمكن أن يساعدنا في الحصول على إجاباتنا الخاصة؛ إلا أن مشاركة الآخرين تجاربهم لا يعطينا من الحاجة إلى البحث عن تجاربنا الشخصية. فقد يكون الآخرون قادرين على أن يوضحوا لنا الطريق الذي سلكوه، ويشاركوا معنا المتعة والبصيرة التي وجدوها على امتداد الطريق، ولكننا رغم ذلك قد نجد أن طرقنا الروحانية قد تتخذ منعطفات مختلفة وبالتالي نحتاج إلى تعديل تقصينا لاتجاهنا. في النهاية، نجد خلال لحظات اتصالنا الشخصي بقوتنا العظمى ما هو حقيقي بالنسبة لنا. إن الخبرات التي يشارك بها الآخرون هي مجرد خبرات، وليست إجابات نهائية على أسرار الحياة.

ينمو مفهومنا عن القوة العظمى عن طريق الدعاء والتأمل. إننا نكتشف أنه حين نضع تعريفاً محدداً لتلك القوة، فنحن بذلك قد نحرم أنفسنا من الاستمرار في النمو الروحاني. فذلك

موازٍ لمثلٍ قد نتذكره: تلك الأوقات في الماضي حين كنا نحكم على أناس آخرين ونضعهم تحت تصنيف معين دون تفكير منطقي، وتركناهم تحت ذلك التصنيف منذ ذلك الحين. لقد حرمانا أنفسنا بذلك من فرصة أن نتعرف على شخصٍ آخر على مستوى أعمق. التعامل مع قوتنا العظمى كأنها شيء يجب تعريفه سوف يسلب منا الكثير، وفي اللحظة التي نتوصل فيها لتعريف مطلق، سيتوقف نمونا الروحاني.

وإلى جانب التفتح الذهني الضروري جداً لتطبيق الخطوة الحادية عشر، فإنه من الحيوي أن نسعى بكل نشاط لمعرفة مشيئة الله لنا وأن نحصل على القوة لتحقيقها. فهذه المعرفة هي التي نبحث عنها عندما ندعو سواءً كانت دعواتنا تضرعات نابعة من اليأس أم مجرد طلب هادئ للإرشاد. وبغض النظر عن حالتنا الذهنية عندما نطلب الإرشاد، فيمكننا أن نكون على يقين أن جهودنا المتواصلة في السعي لمعرفة مشيئة قوتنا العظمى لنا سوف تكافأ. يجب أن نتذكر أن الخطوة الحادية عشر تطلب منا الدعاء فقط لمعرفة مشيئة الله لنا وبالقوة على تنفيذها . وتاماً كما فتحنا أذهاننا وتجنبنا تقييد فهمنا لقوتنا العظمى، فإننا نتجنب وضع حدود لما يمكن أن تكون مشيئة الله لنا. ورغم أن الدعاء لغاية محددة قد يكون فيه إغراء كبير إلا أنه يجب علينا مقاومة هذه الرغبة الملحة، إذا أردنا أن نختبر فوائد الخطوة الحادية عشر. إن الدعاء للحصول على حلول محددة لمشكلات محددة ليس "هو الحل".

على سبيل المثال، قد نشعر في فترة ما من حياتنا بالحزن دون أن نعلم بالتحديد السبب وراء ذلك الشعور بعدم السعادة. وبعد قضاء عدة دقائق في الدعاء، وأثناء بحثنا عن حل محدد لعدم سعادتنا قد تتأبنا فجأة فكرة ما أن وظيفتنا المملة و رئيسنا الكثير الإلحاح في العمل هما سبب كل مشاكلنا. وقد نذهب حتى إلى أبعد الحدود لإقناع أنفسنا بأن الإلهام لهذه الفكرة قد جاء نتيجة وحي إلهي. فنحن كمدمنين معرضون لأن نأخذ مثل هذه الأفكار العشوائية وندفع معها إلى ترك وظيفتنا. قد يبدو هذا السيناريو مبالغاً فيه، إلا أن الهدف منه هو: أننا عن طريق الدعاء فقط لمعرفة مشيئة الله لنا والقوة لتحقيقها يمكننا أن نتجنب السماح لميولنا السابق ذكرها مثل الأفكار الطائشة والخرافات بأن تملينا علينا مسيرة حياتنا. إن معرفة مشيئة قوتنا العظمى لنا لا تأتي عادة في غمضة عين بل من خلال الصحو التدريجية الناتجة عن الممارسة المتواصلة للدعاء والتأمل.

إن ممارسة الخطوة الحادية عشر تنطوي على الممارسة اليومية للدعاء والتأمل. إن هذه الممارسة تعزز التزامنا بالتعافي ، والحياة بطريقة جديدة ، وتنمية علاقتنا بقوتنا العظمى. ومن خلال هذه الممارسة اليومية، نستطيع أن نلمح الحرية الغير محدودة التي قد يمنحنا إياها

حب الله لنا. لقد وجدنا أيضاً أن اتباعنا لمثل هذه الممارسة ينتج عنه إيمان راسخ بحقنا في السعادة وراحة البال.

إننا نرى أنه بغض النظر عن وجود أو عدم وجود النجاح المادي في حياتنا، فبإمكاننا أن نشعر بالرضا. ويمكننا أن نكون سعداء ونشعر بالرضا مع وجود المال أو بدونه ، ومع تواجد الشريك أو غيابه، وبموافقة الآخرين أو رفضهم. لقد بدأنا نرى أن مشيئة الله لنا هي مقدرتنا على الحياة الكريمة ، وأن نحب أنفسنا والآخرين ، وأن نضحك ، وأن نجد المتعة الكبيرة والجمال فيما يحيط بنا. إن أكثر أمانينا القلبية وأحلامنا تتحقق ، وهذه النعم التي لا تقدر بثمن لم تعد بعيدة المنال، بل إنها في الحقيقة تمثل جوهر مشيئة الله لنا.

وفي امتناننا لله ، نتجاوز مجرد طلب القوة على تنفيذ الخطة التي وضعتها مشيئة الله لحياتنا، فنبدأ بالبحث عن سبل تقديم الخدمة للآخرين وإحداث تغيير في حياة مدمن آخر من خلال حمل رسالة التعافي. إن صحتنا الروحانية قد منحتنا الرضا الروحاني ، والحب الغير مشروط ، والحرية الشخصية. ومع معرفتنا بأننا لا يمكننا الاحتفاظ بهذه الهدية الثمينة إلا بمشاركتها مع الآخرين، ننتقل إلى الخطوة الثانية عشرة.

الخطوة الثانية عشر

"بِتَحَقُّقِ صَحْوَةِ رَوْحِيَّةٍ لَدَيْنَا نَتِيْجَةً لِتَطْبِيْقِ هَذِهِ الْخَطَوَاتِ، حَاوَلْنَا حَمْلَ هَذِهِ الرِّسَالَةِ لِلْمُذْمَنِيْنَ
وَمُمَارَسَةِ هَذِهِ الْمَبَادِئِ فِي جَمِيْعِ شُؤُونِنَا"

بطريقة ما، تشمل الخطوة الثانية عشر كل الخطوات. يجب أن نستخدم ما قد تعلمناه في الخطوات الإحدى عشر السابقة بينما نحمل الرسالة ونمارس مبادئ التعافي في كل شؤوننا. أسهمت الخطوات فرادى ومجتمعون في التحول المدهش والذي نعرفه كصحوة روحانية.

تسائل العديد منا عن كيفية تحقق مثل هذه الصحوة. هل تحدث فجأة، أم تحدث تدريجياً عبر فترة طويلة من الزمن؟ بينما قد تكون هناك تنوعات عظيمة في خبراتنا حول صحوة الروح هذه، إلا أننا نتفق جميعاً إنها نتيجة لتطبيق الخطوات. صحتنا كانت متنامية، بدأت بلمحة من الوعي في الخطوة الأولى. قبل أن نُقر بحقيقة إيماننا، لم نعرف سوى ظلمة الإنكار. و لكن عندما سلمنا، مُقرين أننا لا يمكننا محاصرة إيماننا أو أن نأمل في حياة أفضل اعتماداً على أنفسنا، تخلص الظلمة شعاعاً من الضوء، بادئاً صحتنا الروحانية.

بالرغم من أن خبرة كل فرد بالصحوة الروحانية تتباين من شخص إلى آخر، فبعض الخبرات مشتركة حتى لتكاد تكون عامة. التواضع هو أحد هذه العوامل المشتركة. بدأنا في اختبار التواضع لأول مرة عندما فتحنا أذهاننا لإمكانية وجود قوة أعظم من أنفسنا. للبعض منا، كانت هذه الخبرة مدهشة للغاية حتى بدا الأمر وكأننا قد تلقينا صدمة من معرفتنا أننا لسنا وحيدين في صراعنا للتعافي. سمحت لنا الخطوة الثانية برؤية أول بصيص للأمل. كان لهذا الأمل أثره الفوري والقوي على أرواحنا اليائسة، مانحاً إيانا السبب لكي نواصل.

رغبنا في شيءٍ مختلف دفعنا إلى مستوى أعمق من التسليم في الخطوة الثالثة. نحن لم نُقر بعجزنا عن التحكم في إيماننا فحسب، بل ومضينا في إدراك أن إرادتنا وحياتنا من المستحسن أن تُترك في رعاية قوتنا العظمى. من الغريب، أنه بهذا الإقرار وجدنا أعظم مصدر لقوتنا. بينما طبقنا الخطوة الثالثة، بدأنا في فهم أننا يمكننا أن نستمد كل ما نحتاجه لنتشافى روحانياً من المصدر الغير محدود لقوتنا العظمى.

وتضمن ذلك الشجاعة التي عرفنا أننا سنحتاجها للقيام بالخطوة الرابعة. بالرغم من التأكيد بطريقة لطيفة من زملائنا أعضاء المدمنين المجهولين أننا سنجد مكافآت روحانية لعملية، فقد فزع العديد منا من عملية تفحص الذات المطلوبة في الخطوة الرابعة.

على الرغم من أننا كنا خائفين، مضينا قدماً، مؤمنين لحد ما بخبرات المدمنين المتعافين الآخرين. عندما اكتمل جردنا، لم تعد بنا حاجة للإقتراع. خلال العملية اخترنا بأنفسنا نمواً روحانياً. لقد قوت أرواحنا بمصداقيتنا الناشئة. إن تشكيل قيمنا اللازمة لشخصياتنا، كان مجرد أحد النتائج الإيجابية التي وجدناها في الخطوة الرابعة.

على النقيض من الإقرار الذي قمنا به في الخطوة الأولى، والذي قمنا به ونحن يائسون، إقرارنا في الخطوة الخامسة كان بمحض إرادتنا. هذا الإفصاح الكامل بمكونات أنفسنا، دون أية تحفظات، نتج عنه ثورة في قدرتنا على تقبل أنفسنا والثقة بالآخرين. إن تقبل موجهاً وحب قوتنا العظمى غير المشروط جعل من الممكن بالنسبة لنا أن نحاسب أنفسنا بطريقة أقل قسوة. نمينا المزيد من التواضع مع الوعي بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا. بدأنا في فهم أن التواضع وإحتقار الذات لا يجتمعان ولا يمكن أن يتواجدا سوياً في آن واحد.

بوعينا بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا - عيوبنا الشخصية - و التواضع المتضمن في ذلك الوعي، زادت رغبتنا في التغيير بشكل عظيم بينما طبقنا الخطوة السادسة. بالرغم من أننا ربما اخترنا بعض القلق بشأن تسليم عيوبنا الشخصية، تغلبنا على مخاوفنا مستمدين من الثقة والإيمان الذين نميناها في إله محب. الثقة والإيمان، عاملان مهمان لصحة روحانية، جعلنا من الممكن بالنسبة لنا أن نصير مستعدين تماماً للسماح لقوة أعظم من أنفسنا أن تعمل في حياتنا.

إن طلبنا الواعي للمساعدة من الله كما نفهمه في خطوتنا السابعة كان تطوراً مهماً في صحة أرواحنا. كان هذا الطلب دليلاً ملموساً على مدى تغيرنا روحانياً. كانت هذه هي النقطة حيث بدأ العديد منا بالشعور بالفارق العظيم الذي يمكن أن تحدثه قوتنا العظمى في حياتنا. لأننا قد سألنا ومُنحنا بعض الحرية من الاضطرار للتصرف بناءً على نقائصنا، أخيراً بدأنا في إدراك ما تقدمه لنا معجزة التعافي.

تقدمنا إلى الخطوة الثامنة مدفوعين بوعد الحرية المستمرة في حياتنا، لنجعل أنفسنا واعين بما فعلناه بالآخرين أثناء إيماننا النشط. مرةً أخرى، رأينا كيف أن الإعداد الروحي للخطوات السابقة جعل من الممكن بالنسبة لنا أن نحتمل ألم وندم إعداد قائمة بالأشخاص الذين آذيناهم. نيتنا في تقديم تعويضات لهم جميعاً أخذتنا بعيداً عن قبضة هوسنا بذواتنا. بحثنا عن

التعافي لم يعد محدوداً بما يمكن أن نحصل عليه. رأينا ما يتعدى حياتنا، وبدأت جهودنا في التعافي تصبح أكثر عطاءً. نمينا المقدرة على الشعور بالتعاطف مع الآخرين.

ما أن إستغرقنا في عملية تقديم التعويضات في الخطوة التاسعة، حتى رأينا كيف أسهمت في نمونا الروحاني. لقد نما تواضعنا بتقديرنا لمشاعر الآخرين المكتشف مؤخراً. ونما تقديرنا لذاتنا مع زيادة قدرتنا على أن نتسامح مع أنفسنا ومع الآخرين. أصبح بإمكاننا أن نبذل من أنفسنا. والأهم من ذلك، كسبنا الحرية - حرية العيش في الحاضر والشعور بأننا ننتمي للعالم.

إن مبدأ ضبط النفس الذي مارسناه في الخطوة العاشرة قد أكد استمرارنا في حياة جديدة لأرواحنا المتيقظة. مارسنا التزاماً مستمراً بقيمنا المكتشفة حديثاً، مشددون بذلك على أهميتها في حياتنا. رأينا، أنه بجعل تطورنا الروحاني مركز اهتمامنا، نتحسن جوانب أخرى من حياتنا بشكل طبيعي كما كان مقدراً لها طيلة الوقت.

إن تركيز إهتمامنا على تطورنا الروحاني أتى بنا إلى الخطوة الحادية عشر. لقد أصبحنا بالفعل أكثر وعياً بـ "حضور" قوي يعمل في حياتنا: قوة باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب وأن تزيل نقائصنا. من خلال ملاحظة الحب الواضح من هذه الأفعال، بدأنا في فهم الطبيعة المحبة لقوتنا الأعظم بطريقة أفضل. الفراغ الروحاني الذي شعرنا به في بداية تعافينا قد إمتلأ بالامتنان، الحب غير المشروط، والرغبة في أن نكون في خدمة الله والآخرين. لقد اخترنا صحة روحانية لا تحتمل الشك.

لنعتني بهذه الصحة، وجدنا أنه من الضروري التعبير عن امتناناً وتطبيق مبادئ التعافي في كل جانب من جوانب حياتنا. على الرغم من ذلك، هذا ليس شيئاً نفعله لنضمن استمرار تعافينا فحسب. المدمنون المجهولون ليس ببرنامج أناني. في الواقع، روح الخطوة الثانية عشر تقوم على مبدأ الخدمة الناكرة للذات. إعلاء هذا المبدأ في جهودنا لحمل الرسالة ذا أهمية قصوى، لكل من حالتنا الروحانية ولأولئك الذين نحاول حمل الرسالة لهم.

وتتضمن الخطوة الثانية عشرة جانباً يبدو متناقضاً، حيث أننا كلما ساعدنا الآخرين أكثر كلما ساعدنا أنفسنا. فعلى سبيل المثال: إذا وجدنا أنفسنا في ضيق وإيماننا يهتز، فهناك أفعال قليلة جداً يمكن أن يكون لها هذا التأثير الفوري لرفع معنوياتنا مثل مساعدتنا لوافد جديد. إن فعل بسيط من العطاء يحدث المعجزات؛ يتلاشى انغماسنا في ذواتنا وينتهي بنا الحال إلى رؤية أفضل لما بدا في السابق و كأنها مشاكل عظيمة. كل مرة نخبر فيها أحداً أن المدمنين المجهولين تنجح، نحن نقوى إيماننا بالبرنامج.

عند قيامنا بالخدمة في المدمنين المجهولين اختار العديد منا أن يرد - بنفس الطريقة - ما قدم لنا عندما كنا حديثي العهد. البعض منا ممن كان أول اتصال لهم بالمدمنين المجهولين من خلال خط هاتف المنطقة وجدوا أنه من المجزي أن يخدموا على خطوط الهاتف. آخرون انجذبوا إلى العمل الخدمي بالمستشفيات والمؤسسات لأنهم سمعوا رسالة المدمنين المجهولين لأول مرة في سجن أو مستشفى. أياً كان شكل الخدمة التي نختار أن نخبر فيها، فإننا نقوم بها ونصب أعيننا هدفنا الرئيسي الخاص بحمل الرسالة.

الآن يجب أن نسأل أنفسنا، ما هي بالضبط "الرسالة" التي نحاول حملها؟ هل هي أننا لا يتحتم علينا أن نتعاطى المخدرات ثانيةً أبداً؟ هل هي، أننا من خلال التعافي، نتوقف عن كوننا مرشحين للسجون، المصحات، والموت المبكر؟ هل هي الأمل أن المدمن، أي مدمن، يمكنه التعافي من مرض الإدمان؟ حسناً، هي كل ذلك وأكثر. الرسالة التي نحملها هي أنه، بممارستنا للمبادئ المتضمنة في الخطوات الإثنتي عشرة، تحققت لدينا صحوه روحانية. أياً كان معنى ذلك لكل واحد منا هي الرسالة التي نحملها لأولئك الذين يسعون للتعافي.

الطرق التي نحمل بها الرسالة في مثل تنوع أعضائنا. هناك، على الرغم من ذلك، بعض العلامات الإرشادية، التي قد وجدناها كزمالة تساعد. أولها وأهمها، نحن نشارك خبرتنا وقوتنا وأملنا. يعني هذا أننا نشارك خبرتنا، وليست نظريات سمعناها من مصادر أخرى. هذا يعني كذلك أننا نشارك خبرتنا نحن، وليس خبرات شخص آخر. ليست مهمتنا أن نخبر شخصاً يسعى للتعافي أين يعمل، مع من يعيش، كيف يُنشئ أطفاله، أو أي شيء آخر خارج نطاق خبرتنا في التعافي. قد تكون لدى شخص نحاول مساعدته مشكلات في هذه المجالات؛ أفضل مساعدة يمكننا تقديمها هي ألا ندير حياة هذا الشخص، بل أن نشارك معه خبرتنا في هذه المجالات.

إن تنمية أسلوب شخصي لحمل الرسالة يعتمد على مطلب واحد: يجب أن نكون أنفسنا. كل منا لديه شخصية خاصة، فريدة من نوعها ستكون بالتأكيد عامل جذب للكثيرين. البعض منا لديه حس فكاهي متقد قد يلمس شخصاً يائساً. البعض منا دافئ ومتعاطف بشكل خاص، قادر على الوصول إلى المدمن الذي نادراً ما كان متلقياً للعطف. البعض منا لديه موهبة ملحوظة في قول الحقيقة، بدون أية تحفظات، للمدمن الذي في أمس الحاجة لسماعها. البعض منا مورد ذا قيمة في أية لجنة خدمية، بينما آخرون يكونون أفضل في العمل على أساس فردي مع مدمن يعانى. أياً كان تكوين شخصيتنا، يمكننا أن نطمئن إلى أنه حينما نحاول أن نحمل الرسالة بصدق، يكون باستطاعتنا الوصول إلى المدمن الذي يسعى للتعافي.

على الرغم من هذا هناك حدود لما يمكننا عمله لمساعدة مدمنٍ آخر. لا يمكننا إرغام أي شخص على التوقف عن التعاطي. لا يمكننا "إعطاء" شخص نتائج تطبيق الخطوات، ولا يمكننا أن ننمو نيابةً عنهم. لا يمكننا بطريقةٍ سحرية أن نزيل وحدة أو ألم شخصٍ آخر. إننا لسنا عاجزين حيال إيماننا فقط، بل وكذلك حيال إيمان كل شخص آخر. فقط يمكننا حمل الرسالة، لا يمكننا تحديد من سيتلقاها.

ليس من شأننا على الإطلاق تقرير من مستعد لسماع رسالة التعافي ومن ليس مستعداً. أصدر العديد منا مثل هذا الحكم حول رغبة مدمنٍ في التعافي وكنا مخطئين. إن تعدد الإنكاسات لا يعنى بالضرورة غياب الرغبة في التعافي كما لا يشكل "تطبيق الوافد الجديد المثالي للبرنامج" أي تأكيد خال من الشك على نجاحه. إنه هدفنا وامتياز لنا أن نشارك رسالة التعافي دون شروط مع أي شخص يُظهر الرغبة في تلقاها.

إن مبدأ الحب الغير مشروط يُعبر عنه سلوكنا. أي شخص يمد يده طلباً للمساعدة له الحق في تعاطفنا، اهتمامنا، وقبولنا الغير مشروط. أي مدمن، بغض النظر عن مدة الامتناع، ينبغي أن يكون باستطاعته أن يفصح عن ألمه/ها في مُناخ خال من الأحكام. اكتشف معظمنا أنه باستطاعتنا الشعور بتعاطفٍ عظيم مع أولئك الذين يعانون مثلنا من مرض الإدمان تحديداً لأنه مرضنا. إن تعاطفنا ليس مفهوماً مجرداً ولا تفهُمنا. بل هما وليدا الخبرة المشتركة. نحن نحبي بعضنا البعض بروح التعارف الذي يعيشه الناجون من الكارثة المميتة. هذه الخبرة المشتركة، أكثر من أي شيء آخر، تُسهّم في مُناخ الحب غير المشروط في اجتماعاتنا.

مساعدة آخرين ربما يكون أعلى طموحات القلب البشري وهو شيء قد ائتمنا عليه كنتيجة لعمل قوةٍ عظمى في حياتنا. إننا نُحسن صنعاً بسؤالنا قوتنا العظمى أن تستمر في العمل من خلال جهودنا في حمل الرسالة. إن اجتهادنا في تطبيق مبادئ التعافي ستضمن إبقاء الصلة التي بيننا وبين قوتنا العظمى مفتوحة وأن خدمتنا للآخرين نابعة من الروحانية.

والروحانية تصبح أسلوباً للحياة بالنسبة لنا بينما نعيش وفقاً لمبادئ التعافي. إن القدوة في حياة تَعاش وفقاً لهذه المبادئ ربما تكون أقوى رسالة يمكننا حملها. لسنا بحاجة للانتظار حتى نكون في الخطوة الثانية لكي نمارس مبدأ التفتح الذهني. إن الشجاعة والأمانة لهما مكانهما في حياتنا حتى وإن كنا لا نقوم بكتابة جرد. والتواضع حالة مرغوبة دائماً، سواء كنا نسأل الله كما نفهمه أن يزيل نقائصنا، أو نباشر أعمالنا مع زميل في العمل، أو نتحدث إلى صديق.

إن ممارسة مبادئ التعافي في كل شؤوننا هو ما نجاهد من أجله. داخل اجتماعاتنا و خارجها، بغض النظر عن الشخص الذي نتعامل معه، وبغض النظر عن مدى الصعوبة التي قد تبدو لنا، فإننا نجعل مبادئ التعافي هي العلامات الإرشادية التي نعيش وفقاً لها. فقط من خلال ممارسة هذه المبادئ الروحية في حياتنا اليومية يمكننا أن نأمل في المحافظة على الهدنة التي قد أخذناها من مرض الإدمان. قد يبدو هذا وكأنه هدف بعيد المنال، ولكننا وجدنا أنه قابل للتحقيق. إن العرفان بهدية التعافي يصبح القوة المحركة وراء كل ما نفعله، يحفزنا وينسج طريقه خلال حياتنا و حياة المحيطين بنا.

حتى في السكون، صوت تعافينا يكون مسموعاً. ويتحدث بأوضح صورة بينما نسير على طريق التعافي، ناكرين لأنفسنا ونحن نعطي لمن نلتقي بهم على الطريق. نحن نمضي قدماً في رحلتنا الروحانية، حياتنا ثرية، أرواحنا متيقظة، وآفاقنا تتسع دوماً. إن جوهر أرواحنا، وشرارة الحياة التي كادت أن تنطفئ بفعل مرضنا، قد تم تجديدها من خلال تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة للمدمنين المجهولين. على الطريق الذي تم تمهيده بهذه الخطوات تبدأ رحلتنا للمستقبل.