

## الخطوة الأولى

"أقررنا أننا بلا قوة أمام إيماننا وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة"

"الأول" بالنسبة لأي شيء هو البداية ، وكذا الحال بالنسبة للخطوات . الخطوة الأولى هي بداية عملية التعافي. التعافي يبدأ هنا ؛ لا يمكننا المضي قدما ما لم نطبق هذه الخطوة .

بعض أعضاء "المدمنين المجهولين " يتحسسون طريقهم نحو التعافي من خلال الخطوة الأولى عن طريق الحدس ؛ ويختار آخرون تطبيق الخطوة الأولى بطريقة أكثر عملية. سوف تختلف الأسباب التي تدفعنا لتطبيق الخطوة الأولى من عضو إلى آخر . قد يكون السبب هو أننا حديثي العهد بالتعافي و أننا حاربنا و خسرنا معركة مهلكة مع المخدرات . قد يكون السبب هو أننا كنا متواجدين في الزمالة لبعض الوقت، ممتنعين عن المخدرات، ولكن اكتشفنا أن مرضنا قد أصبح نشطا في بعض جوانب حياتنا وبالتالي يدفعنا لمواجهة عجزنا وعدم الإدارة في حياتنا مرة أخرى. ليس الألم هو الدافع الوحيد للنمو، ربما حان الوقت لدورة جديدة في الخطوات مرة أخرى وهكذا تكون بداية المرحلة التالية من رحلة التعافي اللانهائية.

يجد بعضنا قدرا من الراحة عندما يدرك بأن "مرضا" وليس سقوطا أخلاقيا هو الذي تسبب في وصولنا لهذا القاع . البعض الآخر لا يهتم مطلقا بطبيعة السبب – لقد تخلصنا منه توأ.

أيا كان السبب ، فإن الوقت قد حان للقيام ببعض الخطوات: بالانخراط في نشاط ملموس سوف يساعدنا على الحصول على مزيد من الحرية من إدماننا، أيا كان الشكل الذي يظهر به حالياً. أملنا هو تبني مبادئ الخطوة الأولى، وتعميق تسليمنا، وجعل مبادئ التقبل، والتواضع، والنية، والأمانة، والتفتح الذهني جزءاً أساسياً ممن نكون.

يجب أولاً أن نصل إلى نقطة تسليم. هناك عدة طرق للقيام بهذا . بالنسبة لبعضنا، فإن الطريق الذي سلكناه للوصول إلى الخطوة الأولى كان أكثر من كاف لإقناعنا بأن التسليم غير المشروط كان خيارنا الوحيد. بينما يبدأ البعض الآخر هذه العملية على الرغم من عدم اقتناعنا التام بأننا مدمنون أو بأننا فعلا اصطدنا بالقاع. فقط بتطبيق الخطوة الأولى ندرك حقاً أننا مدمنون وأننا بالفعل اصطدنا بالقاع وأننا لا بد أن نسلم.

قبل أن نبدأ بتطبيق الخطوة الأولى، يجب علينا الامتناع - مهما تطلب الأمر. إذا كنا أعضاء جدد في زمالة المدمنين المجهولين وتطور خطوتنا الأولى أساساً حول تأثير إدمان المخدرات على حياتنا، فإنه يجب علينا الامتناع. إذا كنا ممتنعين لفترة ما وكانت خطوتنا الأولى تدور حول عجزنا تجاه سلوك ما آخر جعل حياتنا غير قابلة للإدارة فيجب علينا أولاً إيجاد طريقة لوقف ذلك السلوك حتى لا يكون تسليمنا مشوشاً (مغيماً) نتيجة لاستمرارنا في تلك التصرفات.

### مرض الإدمان :

ما يجعلنا مدمنين هو مرض الإدمان ، ليست المخدرات ولا سلوكنا، بل مرضنا. هناك شيء في داخلنا يجعلنا غير قادرين على التحكم في استخدامنا للمخدرات. وهذا "الشيء" نفسه يجعلنا عرضة للفكرة المسيطرة و الرغبة القهرية في جوانب أخرى من

حياتنا. كيف يمكننا أن ندرك عندما يكون مرضنا نشطاً ؟ عندما نقع فى شرك الأفكار المسيطرة والرغبات القهرية و التصرفات المتمحورة حول الذات، دوامات لانهائية لا تؤدى إلا إلى التحلل الجسدى و العقلى و الروحانى و العاطفى.

- ماذا يعني مرض الإدمان بالنسبة لي ؟
- هل كان مرضي نشطاً مؤخراً ؟ بأية طريقة ؟
- كيف تكون حالتى عندما تسيطر على فكرة ما ؟ هل يتبع تفكيرى نمط ما ؟ صف.
- عندما تخطر لي فكرة ما هل أعمل على تنفيذها فوراً دون اعتبار للعواقب ؟ بأية أشكال أخرى أتصرف بطريقة قهرية ؟
- كيف يؤثر الجزء المتمحور حول الذات من مرضي على حياتي و حياة من حولي ؟
- كيف أثر مرضى عليّ جسدياً؟ عقلياً؟ روحانياً؟ عاطفياً ؟

يمكن لإدماننا أن يظهر نفسه بعدة طرق. عندما نأثي إلى زمالة المدمنين المجهولين لأول مرة ستكون مشكلتنا بالطبع هي المخدرات . قد نكتشف بعد فترة أن الإدمان يعيثُ فساداً فى حياتنا بأى الطرق.

- ما هي الطريقة المحددة التي أظهر بها مرض الإدمان نفسه في حياتي مؤخراً ؟
- هل سيطرت عليّ أفكارٌ تجاه شخص أو مكان أو شيء ؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف أثر ذلك على علاقاتي مع الآخرين ؟ وكيف أثرت عليّ تلك الفكرة المسيطرة من النواحي العقلية و الجسدية والروحية و العاطفية ؟

### الإنكار :

الإنكار هو ذلك الجزء من مرضنا الذى يخبرنا أننا لا نعاني من مرض. وعندما نكون فى حالة إنكار نصبح غير قادرين على رؤية حقيقة مرضنا . ويجعلنا نقلل من أثره. نلوم الآخرين مقتبسين التوقعات العالية لأفراد عائلتنا و أصدقائنا و أرباب أعمالنا تجاهنا. نقارن أنفسنا مع مدمنين آخرين يبدو إدمانهم " أسوأ " مما نحن عليه. قد نلقى اللوم على نوع محدد من المخدرات. إذا كنا ممتنعين عن المخدرات لبعض الوقت قد نقارن المظهر الحالي لمرضنا مع أوقات استخدامنا للمخدرات، مبررين ذلك بأنه لا يوجد ما نفعله اليوم يمكن أن يكون أسوأ مما كان. وأحد أسهل الطرق التي تمكننا من معرفة أننا في حالة إنكار هى عندما نجد أنفسنا نعطي أسباباً معقولة إنما غير صحيحة لتصرفاتنا.

- هل قدمتُ أسباباً معقولة إنما غير صحيحة لتصرفاتي ؟ ماذا كانت تلك الأسباب ؟
- هل تصرفت قهرياً نتيجة لرغبة مسيطرة ثم تصرفت وكأنني قد خططت فعلياً للتصرف بهذه الطريقة ؟ متى كانت تلك الأوقات ؟
- كيف لمت الآخرين على تصرفاتي ؟
- كيف قارنت إدماني مع إدمان الآخرين ؟ هل سيكون إدماني " سيئاً بدرجة كبيرة " إذا لم أقارنه مع إدمان أي شخص آخر ؟

- هل أقارن أحد المظاهر الحالية لإدماني مع الشكل السابق لحياتي قبل الإمتناع ؟ هل أعاني من فكرة أنه ينبغي لي أن أعرف أكثر ؟
- هل كنت أفكر بأن لدي معلومات كافية عن الإدمان والتعافي لكي أستطيع التحكم في سلوكي قبل أن يخرج عن السيطرة ؟
- هل أتجنب التصرف بسبب خوفا من الخجل عندما أواجه نتائج إدماني ؟ هل أتجنب التصرف بسبب قلقي بما سيعتقده الآخرون في ؟

### الارتباط بالقاع : اليأس والعزلة

بأخذنا إدماننا في النهاية إلى مكان لا يمكننا فيه إنكار طبيعة مشكلتنا. تسقط بعيدا كل الأكاذيب وكل المبررات وكل الأوهام عندما نقف وجها لوجه مع ما وصلت إليه حياتنا. ونذكر أننا كنا نعيش دون أي أمل. ونجد أننا أصبحنا بدون أصدقاء أو أننا أصبحنا معزولين تماما حتى أن علاقاتنا أصبحت مصدر خجل و خالية من الحب و الألفة. على الرغم من أننا نبدو وقد فقدنا كل شيء عندما نجد أنفسنا في هذه الحالة، فالحقيقة أنه يجب علينا أن نجتاز هذا المكان قبل أن يمكننا الشروع في رحلتنا نحو التعافي.

- ما هي الأزمة التي أتت بى إلى التعافي ؟
- أى موقف قادني الى تطبيق الخطوة الأولى بجدية ؟
- متى أدركت لأول مرة إدماني كمشكلة ؟ وهل حاولت أن أصلح الأمر ؟ إذا كان كذلك، كيف ؟ وإذا لم يكن كذلك لما لا ؟

### العجز

بصفتنا مدمنين فإن رد فعلنا تجاه كلمة " العجز " يكون بعدة طرق. يدرك البعض منا بأنه ببساطة لا يوجد وصف أدق لحالتنا ويعترفون بعجزنا بقدر من الراحة. والبعض الآخر يرجع عن هذه الكلمة ويربطها بالضعف أو الاعتقاد بأنها تشير إلى نوع ما من نقص الشخصية. إن فهم معنى العجز وكيفية الاعتراف به أمر جوهري وهام في عملية التعافي ، وسوف يساعدنا على التغلب على المشاعر السلبية التي يمكن أن تنتابنا بخصوص مفهوم العجز. نكون عاجزين عندما تكون القوة المتحكممة في حياتنا خارج سيطرتنا، إدماننا بالتأكيد يتميز بقوة متحكممة غير قابلة للسيطرة.

نحن لا نستطيع أن نقلل أو نتحكم في تعاطينا للمخدرات أو أى من التصرفات القهرية الأخرى حتى لو أدت بنا إلى فقدان أهم الأشياء بالنسبة لنا . نحن لا نستطيع أن نتوقف حتى لو أن الإستمرار سوف يؤدي بنا حتما إلى تلف جسماني غير قابل للإصلاح . نجد أنفسنا نقوم بارتكاب أفعال لا يمكن أن نقوم بها أبدا لولا إدماننا؛ أفعال تجعلنا نرتجف خجلا عندما نفكر بها. قد نقرر بأننا لا نريد تعاطي المخدرات مرة أخرى ولن نتعاطاها مستقبلا وبعد ذلك ندرك بكل بساطة أننا عاجزون عن التوقف حتى وإن سنحت لنا الفرصة بذلك.

ويمكن أن نكون قد حاولنا الامتناع عن تناول المخدرات أو اتباع بعض التصرفات القهرية الأخرى، ربما نجحنا إلى حد ما لفترة من الزمن دون اتباع أي برنامج، فقط لنجد أن إدماننا الذي لم نتعامل معه اعادنا في نهاية الامر إلى الورا إلى حيث ما كنا

عليه من قبل. ومن أجل تطبيق الخطوة الأولى نحتاج إلى إثبات عجزنا الشخصي لأنفسنا على مستوى عميق.

- على أي شيء تحديداً أكون عاجزاً ؟
- لقد قمت بتصرفات بناءً على إيماني ما كنت لأقوم بها لو كنت مركزاً على التعافي ، ماذا كانت تلك التصرفات ؟
- ما الأمور التي قمت بفعلها من أجل المحافظة على إيماني والتي ضربت بجميع معتقداتي ومبادئني عرض الحائط ؟
- كيف تغيرت شخصيتي عندما كنت أتصرف بناءً على إيماني؟
- مثلاً : هل كنت متعجرفاً أو متمحوراً حول ذاتي أو وضعياً أو حاد الطباع ؟ أم كنت سلبياً إلى الحد الذي لا أستطيع فيه حماية نفسي ؟ متلاعباً ؟ أو متزمرأ ؟
- هل كنت أتلاعب بالآخرين للاستمرار في إيماني ؟ كيف ؟
- هل حاولت التوقف عن استخدام المخدرات ووجدت أنني لم أستطع فعل ذلك ؟ هل توقفت عن المخدرات ثم وجدت أن حياتي مؤلمة بدونها وأن ذلك التوقف لم يدم فترة طويلة ؟ كيف كانت تلك الأوقات ؟
- كيف كان إيماني سبباً في إيذاء نفسي أو الآخرين ؟

## عدم الإدارة

تطلب منا الخطوة الأولى أن نعترف بشيئين : الأول أننا عاجزون أمام إيماننا والثاني هو أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة في الواقع ، قد يكون من الصعب الاعتراف بواحد دون الآخر. عدم إدارتنا هو الدليل الخارجي على عجزنا. وهناك نوعين من عدم الإدارة وهما: عدم الإدارة الخارجي وهو النوع الذي يمكن أن يراه الآخرون و عدم الإدارة الداخلي أو عدم الإدارة الشخصية .

ويعرف عدم الإدارة الخارجي - على الأغلب - بأشياء مثل: الاعتقال وفقدان العمل والمشكلات العائلية. فبعض أعضاء زمالتنا تعرضوا للسجن، وبعضهم لم يكن قادراً على الحفاظ على أي نوع من العلاقات لأكثر من بضعة أشهر. بعضنا انقطع عن عائلته وطلب منه عدم الاتصال بهم مطلقاً.

أما عدم الإدارة الداخلي أو الشخصي فغالبا ما يعرف بالمعتقدات الغير صحية أو الغير حقيقية تجاه أنفسنا والعالم الذي نعيش فيه وكذلك الأشخاص الذين نعيش معهم. فيمكن أن نعتقد بأننا عديمي النفع وأن العالم يدور حولنا - ليس لأنه يجب أن يدور حولنا بل إنه يدور حولنا بالفعل. قد نعتقد بأنه ليست مسئوليتنا الاهتمام بأنفسنا وإنما يجب على شخص آخر القيام بذلك ويمكن أن نعتقد أيضا بأن المسئوليات التي من الممكن أن يتحملها أي شخص أصبحت عبئاً كبيراً لا يمكن أن يتحملها أي شخص عادي. كما يمكن أن نبالغ في ردة فعلنا تجاه الأحداث التي تحدث في حياتنا أو نقلل من شأنها هناك القابلية للتقلب السريع التي غالبا ما تكون إحدى الطرق الواضحة التي نستطيع من خلالها تحديد عدم الإدارة الشخصي .

- ما الذي تعنيه عدم الإدارة بالنسبة لي ؟
- هل تعرضت للاعتقال من قبل أو لأي مشكلة قانونية نتيجة لإيماني ؟

- هل ارتكبت أي شيء كان سيعرضني للاعتقال في حالة إلقاء القبض على ؟ ماذا كانت تلك الأشياء ؟
- ما هي المشكلة التي تعرضت لها في العمل أو الدراسة بسبب إدماني ؟
- ما هي المشكلة التي واجهتني مع عائلتي نتيجة لإدماني ؟
- ما هي المشكلة التي واجهتني مع أصدقائي بسبب إدماني ؟
- هل أصر على اتباع طريقتي عموماً ؟ ماذا كان تأثير إصراري على طريقتي على علاقاتي مع الآخرين ؟
- هل أضع في الاعتبار إحتياجات الآخرين ؟ ماذا كان تأثير قلة اهتمامي على علاقاتي مع الآخرين ؟
- هل أقبل تحمل مسؤولية حياتي و أفعالي ؟
- هل أنا قادر على اتباع واجباتي اليومية دون أن أشعر بضخامتها ؟ كيف أثر ذلك على حياتي ؟
- هل أنهار حينما لا تسير الأمور طبقاً لخططي ؟ كيف أثر ذلك على حياتي ؟
- هل أتعامل مع كل تحد على أنه إهانة شخصية ؟ كيف أثر ذلك على حياتي ؟
- هل أتبع نمطاً فكرياً معيناً يؤدي بى إلى الأزمات ، و أستجيب مع كل موقف بذعر ؟ كيف أثر ذلك على حياتي ؟
- هل أتجاهل أى علامات تشير إلى أن هناك خلل في صحتي أو صحة أولادي ، مفكراً أن الأمور سوف تحل بطريقة ما ؟ ( صف )
- عندما أكون في خطر حقيقي ، هل أبالي بهذا الخطر أو بطريقة ما لا أستطيع أن أحمي نفسي نتيجة لإدماني ؟ وضح .
- هل أذيت شخصاً ما نتيجة لإدماني ؟ صف ذلك.
- هل عندي هياج عصبي أو رد فعلي لإحساسي في طرق أخرى تقلل من احترامي لنفسي أو كرامتي ؟ عرف .
- هل أتناول المخدرات من أجل تغيير أو كبح مشاعري ؟ ما الذي كنت أحاول تغييره أو كبحه ؟

## التحفظات :

التحفظات هي أماكن في برنامجنا احتفظنا بها للانتكاسة . ويمكن أن تكون تلك التحفظات مبنية على الفكرة بأنه يمكننا المحافظة على مقدار بسيط من التحكم بحياتنا أو شيء ما مثل: "حسنا ، أقبل بأنني لا أستطيع التحكم بطريقة استخدامي للمخدرات ولكن أستطيع الاستمرار في بيع المخدرات .. ألا يمكنني ذلك ؟ " أو يمكن أن نفكر بأنه يمكننا الاحتفاظ بصداقتنا مع الأشخاص الذين نستخدم معهم أو نشترى منهم المخدرات. ويمكن أن نعتقد بأن أجزاء معينة من البرنامج لا تنطبق علينا. ويمكن أن نعتقد أن هنالك شيء ما لا يمكن أنه نواجهه بدون المخدرات مثل الأمراض الخطرة - على سبيل المثال - أو وفاة شخص نحبه وبذلك نخطط لأخذ المخدرات اذا حدث ذلك. ويمكن أن نعتقد أنه بعدما انتهينا من تحقيق هدف ما أو ربحنا مبلغا ما من المال أو أننا ظللنا ممتنعين عن المخدرات لعدة سنوات بعدها سنكون قادرين على التحكم في استخدامنا للمخدرات. فالتحفظات عادة ما تكمن في أذهاننا ولا نكون مدركين لها تماما . فمن الضروري أن نكشف أي تحفظات تكمن في أذهاننا و نتخلّى عنها هنا و الآن ..

- هل تقبلت الحجم الكامل لمرضي ؟
- هل مازلت أعتقد أنني قادر على التعامل مع الأشخاص المرتبطين بإدماني ؟
- هل مازلت أستطيع الذهاب للأماكن التي كنت أتعاطى فيها ؟ هل أفكر أنه من الحكمة الاحتفاظ بالمخدرات أو أدوات التعاطى من حولى ، فقط " لأذكر نفسي " أو لأمتحن تعافى ؟ لو كان كذلك ، لماذا ؟
- هل هناك شيء ما أعتقد أنني لا أستطيع المرور به ممتنعاً أو حدث ما يمكن أن يسبب ألماً شديداً لي ويجب أن أتعاطى المخدرات حتى أخطاه ؟
- هل أعتقد أنه مع فترة من التعافى ، أو في ظروف حياة مختلفة ، سأكون قادراً على التحكم في التعاطى ؟
- ما هي التحفظات التي لا أزال أتمسك بها ؟

### التسليم :

هناك فرق كبير جداً بين الرضوخ و التسليم . فالرضوخ هو ما نشعر به عندما ندرك أننا مدمنون ولكننا لم نقبل بعد بعملية التعافى كحل لمشكلتنا . فكثير منا وجدوا أنفسهم عند هذه النقطة قبل الانضمام إلى زمالة المدمنين المجهولين بفترة طويلة . قد نكون اعتقدنا أنه كان قدرنا أن نكون مدمنين وأن نحيا ونموت في إدماننا . التسليم من ناحية أخرى هو ما يحدث بعدما نتقبل الخطوة الأولى على أنها شئ حقيقى بالنسبة لنا و تقبلنا أن التعافى هو الحل . فنحن لا نريد حياتنا أن تكون بنفس الطريقة التي كنا عليها ، ولا نريد أن نستمر في الإحساس بما كنا نحس به من قبل .

- ما الذي أخشاه من مفهوم التسليم إذا وجد ؟
- ما الذي يقنعني بأنه لن أستطيع التعاطى بنجاح مرة أخرى ؟ هل أتعلم أننى لن أستعيد التحكم حتى بعد فترة طويلة من الإمتناع ؟
- هل يمكن أن أبدأ عملية التعافى دون التسليم الكامل ؟
- كيف ستكون حياتي إذا سلمت بشكل كامل ؟
- هل يمكن أن أستمر بعملية التعافى دون التسليم الكامل ؟

### المبادئ الروحانية :

في الخطوة الأولى سوف نركز على الأمانة و التفتح الذهني و النية و التواضع و التقبل . إن ممارسة مبدأ الأمانة من الخطوة الأولى يبدأ باعترافنا بحقيقة إدماننا ، و نستمر بممارسة الأمانة على أساس يومي . عند قولنا " أنا مدمن " في اجتماع ما ، قد يكون ذلك أول شئ أمين نقوله منذ فترة طويلة . ونبدأ بأن نكون قادرين على ممارسة الأمانة مع أنفسنا وبالتالي مع الآخرين .

- إذا كنت أفكر في التعاطى أو أتصرف على أساس إدماني بأي طريقة أخرى ، هل شاركت موجهي / موجهتي أو شاركت أي شخص آخر ؟
- هل بقيت على اتصال بحقيقة مرضي مهما طال مدة تحرري من الإدمان النشط؟

- هل لاحظت أنني الآن قد أصبحت غير مضطر لإخفاء إدماني ولم أعد بحاجة للكذب كما كنت أفعل؟ هل حقاً أقدر قيمة الحرية المصاحبة لذلك ؟ بأي الطرق بدأت أكون أميناً في تعافى ؟

تتضمن ممارسة مبدأ التفتح الذهني الموجود في الخطوة الأولى الإستعداد للإيمان بأنه قد تكون هناك طريقة أخرى للحياة و الرغبة في أن نجرب هذه الطريقة. ليس من المهم أن نكون على دراية بكافة التفاصيل لما قد تكون عليه هذه الطريقة ، أو أنها قد تكون مختلفة تماماً عن أى شئ سمعنا عنه من قبل ، ما يهم هو ألا نحد من أنفسنا أو تفكيرنا . أحياناً قد نسمع عضواً من "المدمنين المجهولين" يقول أشياءً قد تبدو جنونية تماماً لنا ، مثل "استسلم لتربح" أو اقتراحات بالدعاء لشخص نستاء منه. نظهر التفتح الذهني عندما لا نرفض هذه الأشياء قبل أن نقوم بتجربتها .

- ما الذي سمعته أثناء التعافي و أجد صعوبة في تصديقه ؟ هل سألت موجهي/ موجهتي أو الشخص الذي ردها بشرحها لى ؟
- بأي الطرق أمارس التفتح الذهني ؟

يمكن ممارسة مبدأ النية الموجود في الخطوة الأولى بعدة طرق . عندما نبدأ أولاً بالتفكير في التعافي، فإن العديد منا لا يعتقدون حقاً أن التعافي ممكنٌ بالنسبة لنا أو فقط لا نفهم كيف سيعمل معنا ، و مع ذلك نبدأ في تطبيق الخطوة الأولى على أى حال – و تلك هى تجربتنا الأولى مع النية . إن القيام بأي فعل يساعد على تعافينا يظهر النية : الذهاب للاجتماعات مبكراً و البقاء طويلاً ، و المساعدة في إعداد الاجتماعات و الحصول على أرقام تليفونات أعضاء آخرين في المدمنين المجهولين .

- هل لدي نية اتباع توجيهات موجهي/ موجهتي ؟
  - هل لدي نية الذهاب إلى الاجتماعات بانتظام ؟
  - هل لدي نية بذل قصارى جهدي في التعافي ؟ بأي الطرق ؟
- إن مبدأ التواضع أساسى للخطوة الأولى و يعبر عن نفسه تماماً في تسليمنا . يتم تعريف التواضع بسهولة على أنه تقبل حقيقة أنفسنا – ليس أسوأ ولا أحسن مما كنا نؤمن به عن أنفسنا عندما كان نتعاطى . مجرد بشر .

- هل أعتقد بأنني وحش قد سسم العالم بأكمله من خلال إدماني ؟ هل أعتقد بأن إدماني لم يكن له أى تأثير على المجتمع الأكبر من حولي ؟ أو أن هناك شئ ما يتوسط هذا ؟
- هل أشعر بأهميتي النسبية في دائرة عائلتي وأصدقائي ؟ في المجتمع ككل ؟ ما هو هذا الشعور ؟
- كيف أمارس مبدأ التواضع في تطبيقي للخطوة الأولى ؟

ولكي نطبق مبدأ التقبل يجب علينا القيام بأكثر من مجرد الاعتراف بأننا مدمنون. عندما نتقبل إدماننا نشعر بتغيير داخلي عميق نعرفه من خلال شعور المتعافي بالأمل. و نبدأ أيضاً بالشعور بنوع من السلام . نصبح على وفاق مع إدماننا و مع تعافينا ، و مع المعاني التى سوف تحملها تلك الحقيقتان في حياتنا. نحن لا نخاف مستقبلنا من حضور الاجتماعات والاتصال بالوجه ، و تطبيق الخطوات ، و بدلاً من هذا نبدأ برؤية



التعافي على أنه هدية قيمة وأن العمل المرتبط به ليس أكثر من مشاكل الحياة الروتينية .

- هل عقدت السلام مع واقع أنني مدمن ؟
- هل عقدت السلام مع الأشياء التي يجب على القيام بها للبقاء ممتنعاً ؟
- كيف يكون تقبلي لمرضي أمراً ضرورياً لتعافي المتواصل ؟

### المضي قدماً :

عندما نصبح مستعدين للمضي قدماً نحو الخطوة الثانية فغالباً ما سنجد أنفسنا نتساءل عما إذا كنا قد طبقنا الخطوة الأولى بصورة جيدة . هل نحن متأكدون من أنه قد حان الوقت للمضي قدماً ؟ هل أمضينا الوقت الكافي في هذه الخطوة مثل الآخرين ؟ هل اكتسبنا بالفعل الفهم المطلوب من هذه الخطوة ؟ وجد العديد منا أنه من المفيد أن نكتب عما فهمناه من كل خطوة عندما نستعد للمضي قدماً .

- كيف أعرف أنه قد حان الوقت للمضي قدماً ؟
- ما هو مفهومي عن الخطوة الأولى ؟
- كيف أثر كل من معرفتي و خبرتي السابقة على تطبيقي لهذه الخطوة ؟

لقد وصلنا إلى نقطة نرى فيها نتائج طريقتنا القديمة للحياة و نتقبل ضرورة وجود طريقة جديدة للحياة ، ولكننا غالباً لم نرَ بعد كل الاحتمالات التي تحملها لنا حياة التعافي . ربما قد يكون كافياً لنا أن نتخلص من الإدمان النشط الآن، ولكننا سرعان ما سنجد أن الفراغ الذي نملاه بالمخدرات و التصرفات القهرية و المسيطرة أصبح بحاجة ماسة ملئه ، تطبيق بقية الخطوات سوف يملأ ذلك الفراغ . والخطوة التالية في رحلتنا نحو التعافي هي الخطوة الثانية.

## الخطوة الثانية

توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى  
الصواب

تجربنا الخطوة الأولى من أوها منا حول الإدمان؛ تعطينا الخطوة الثانية أملاً في التعافي. تخبرنا الخطوة الثانية أن ما وجدناه في الخطوة الأولى عن إدماننا هو ليس نهاية المطاف. تقول الخطوة الثانية أن الألم وعدم الصواب اللذان كنا نعيش بهما غير ضروريان. يمكن التخلص منهما، ويمرور الوقت، سوف نتعلم أن نعيش بدونهما عن طريق تطبيق الخطوات الاثنتى عشرة للمدمنين المجهولين.

إن الخطوة الثانية تملأ الفراغ الذي نشعر به بعدما أتمنا الخطوة الأولى. كلما تقترب من الخطوة الثانية، نبدأ الأخذ فى الاعتبار بأنه ربما - فقط ربما - تكون هناك قوة أعظم من أنفسنا - قوة قادرة على مداواة ألامنا وتهدة حيرتنا، وإعادة صوابنا.

عندما كنا أعضاء جدد في البرنامج، احتار الكثير منا من تلميح هذه الخطوة بأننا كنا عديمى الصواب. من بداية إقرارنا بعجزنا إلى اعترافنا "بعدم صوابنا"، تبدو نقلة هائلة. على أي حال، بعد وجودنا في البرنامج لفترة من الوقت، بدأنا نفهم حقيقة ما تدور حوله هذه الخطوة. قرأنا النص الأساسي ووجدنا أن تعريف عدم الصواب هو "تكرار نفس الأخطاء وتوقع نتائج مختلفة". بالتأكيد نستطيع الربط بيننا وهذا المثال! في النهاية، كم مرة حاولنا أن نقلت من موقف لم نستطع الإفلات منه من قبل، قائلين لأنفسنا في كل مرة "سوف يكون الأمر مختلفاً هذه المرة؟" هذا هو عدم صواب! بينما نعيش مباديء هذه الخطوة لعدة سنوات، نكتشف مدى عمق عدم صوابنا؛ عادة ما نجد أن تعريف النص الأساسي يكون مجرد البداية (فقط يخدش سطح الامر).

قاوم بعضنا هذه الخطوة لأننا اعتقدنا أنها تتطلب منا أن نكون متدينين. لا يوجد شيء أبعد عن الحقيقة من هذا. لا يوجد شيئاً على الإطلاق في برنامج "المدمنون المجهولون" يطلب من عضو أن يكون متديناً. إن فكرة أن "أي شخص يمكنه أن ينضم إلينا .... بغض النظر عن الدين أو الافتقار إلى الدين" يتم الدفاع عنها بقوة عن طريق زمالتنا. يكافح أعضائنا ليكونوا شاملين في هذا الموضوع ولا يحتملون أي شيء يهدد الحق غير المشروط لكل المدمنين فى تكوين مفهومهم الشخصي لقوة أعظم من أنفسهم. هذا البرنامج روحاني وليس ديني.

يظهر جمال الخطوة الثانية عندما نبدأ في التفكير في ماذا يمكن أن تكون قوتنا الأعظم. إننا نتشجع لاختيار قوة تكون محبة ومعتنية – والأهم من ذلك – أن تكون قادرة على إعادتنا إلى الصواب. إن الخطوة الثانية لا تقول "توصلنا إلى الإيمان بقوة أعظم منا". بل تقول "توصلنا إلى الإيمان بأن هناك قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب". الخطوة لا تركز على من أو ماذا تكون هذه القوة، بل على ما يمكن أن تفعله لنا هذه القوة. إن المجموعة نفسها مؤهلة بالتأكيد لأن تكون قوة أعظم من أنفسنا. وكذلك تكون المبادئ الروحية المتضمنة في الخطوات الإثنى عشر. وبالطبع، يكون كذلك أيضاً مفهوم أي شخص من أعضائنا عن القوة الأعظم. بينما نبقي ممتنعون ونواصل تطبيق هذه الخطوة، نكتشف أنه بغض النظر عن طول مدة إيماننا وعن المدى الذي تطور إليه عدم صوابنا، فإنه ليس هناك حدود لقدرة قوة أعظم منا لإعادة صوابنا.

## الأمـل

إن الأمل الذي نحصل عليه من جراء تطبيق الخطوة الثانية يستبدل اليأس الذي أتينا معه إلى البرنامج. في كل مرة اتبعنا فيها ما كنا نظن أنه قد يكون الطريق للخروج من إيماننا – الطب، الدين أو العلاج النفسى مثلاً – وجدنا أنها فقط تأخذنا بعيداً؛ لم يكن أى من هذه الطرق كافياً بالنسبة لنا. بينما نفذت اختيارتنا واستهلكنا مواردنا، تسائلنا إن كنا سنجد أبداً حلاً لدوامتنا، إن كان هناك أى شيء في العالم قد ينجح. في الحقيقة، ربما أننا كنا متشككين بعض الشيء عندما أتينا للمرة الأولى للمدمنين المجهولين، متسائلين إن كانت هذه مجرد طريقة أخرى قد لا تنجح، أو قد لا تعمل بكفاءة كافية لإحداث أى تغيير.

على الرغم من هذا، حدث لنا شيئاً ملحوظاً بينما جلسنا في إجتماعاتنا القليلة الأولى. كان هناك مدمنون آخرون تعاطوا المخدرات تماماً مثلنا، مدمنون متعافون الآن. آمننا بهم. عرفنا أننا نستطيع الوثوق بهم. كانوا يعرفون الأماكن التي ذهبنا إليها في إيماننا – ليس فقط أماكن التعاطي، ليس فقط الأماكن الجغرافية، ولكن أيضاً أماكن الرعب واليأس التي زارتها أرواحنا في كل مرة تعاطينا فيها. إن المدمنين المتعافين الذين قابلناهم في "المدمنون المجهولون" عرفوا تلك الأماكن مثلما عرفناها نحن لأنهم كانوا أنفسهم هناك.

عندما أدركنا أن هؤلاء الأعضاء - مدمنون مثلنا - كانوا ممتنعون ووجدوا الحرية، بدأ معظمنا في معرفة الإحساس بالأمل. قد نكون واقفين مع مجموعة من الأعضاء بعد الاجتماع. قد نكون استمعنا إلى شخص يشارك بقصة تماماً مثل قصتنا. يستطيع معظمنا تذكر هذه اللحظة، حتى بعد سنوات - وتأتي هذه اللحظة لنا جميعاً.

يتجدد أملنا أثناء تعافينا. في كل مرة يظهر لنا شيئاً جديداً عن مرضنا، يرافق ألم هذه الحقيقة موجة من الأمل. بغض النظر عن مدى الألم الذي ينتج عن عملية تحطيم إنكارنا، فإن شيئاً آخر يأتي مكانه داخلنا. حتى إن كنا لا نشعر بأننا نؤمن بأي شيء، فإننا نؤمن بالبرنامج. نحن نؤمن بأنه يمكن إعادتنا إلى الصواب، حتى في أشد أوقات اليأس وحتى في أكثر المناطق مرضاً لدينا.

- ما الذي أجد فيه أمل اليوم؟

### عدم الصواب

إن كانت لدينا أية شكوك حول الحاجة لتجديد الصواب في حياتنا، فسوف نواجه صعوبة في تطبيق هذه الخطوة. مراجعة الخطوة الأولى من المفترض أن تساعدنا إن كانت لدينا أية شكوك. والآن حان الوقت للقاء نظرة جيدة على عدم صوابنا.

- هل كنت اعتقد بأنني قادراً على التحكم في التعاطي؟ ما هي بعض خبراتي في هذا، وكيف كانت مجهوداتي غير ناجحة؟
  - ما هي الأشياء التي فعلتها والتي يصعب على تصديقها عندما أنظر إليها الآن؟ هل وضعت نفسي في مواقف خطيرة للحصول على المخدرات؟ هل تصرفت بطرق أخجل منها الآن؟ كيف كانت هذه المواقف؟
  - هل اتخذت قرارات غير صائبة نتيجة لإدماني؟ هل تركت وظائف، تركت صداقات وعلاقات أخرى، أو تخليت عن تحقيق أهداف أخرى بدون سبب سوى أن هذه الأشياء تداخلت مع إدماني؟
  - هل جرحت نفسي أو شخصاً آخر جسمانياً أثناء إدماني؟
- إن عدم الصواب هو فقدان رؤيتنا وإحساسنا بالاتزان. على سبيل المثال، قد نفكر في أن مشاكلنا الشخصية أهم من مشاكل أي شخص آخر - في الحقيقة - قد لا نكون قادرين على التفكير في احتياجات الآخرين بالمرّة. تصبح المشاكل الصغيرة مصائب كبيرة. تصبح حياتنا غير متوازنة. بعض الأمثلة الواضحة للتفكير غير الصائب هو الاعتقاد بأننا يمكننا البقاء ممتنعين وحدنا، أو الاعتقاد بأن تعاطينا للمخدرات كانت مشكلتنا الوحيدة وأن كل شيء على مايرام الآن لمجرد أننا ممتنعون. في "المدمنون المجهولون"، عادة ما يوصف عدم الصواب بأنه الاعتقاد أننا قد نأخذ شيئاً من خارج أنفسنا - مخدرات، قوة، جنس، طعام - لإصلاح الخلل داخل أنفسنا: أحاسيسنا.

- كيف بالغت أو قللت في ردود أفعالي تجاه الأشياء؟
- كيف كانت حياتي غير متوازنة؟
- بأي الطرق يخبرني عدم صوابي بوجود أشياء من خارجي قد تجعلني كاملاً أو تحل كل مشاكلي؟ أهو استخدامي للمخدرات؟ أهي الرغبة القهرية للمقامرة، الأكل، أو السعى وراء الجنس؟ أهنالك شيئاً آخر؟

- هل يكون جزء من عدم صوابي هو الاعتقاد بأن أعراض إيماني (استخدام المخدرات أو أي مظاهر أخرى) هي مشكلتي الوحيدة؟

إذا كنا ممتنعين لفترة من الوقت، قد نجد أن هناك مستوى جديد من الإنكار يجعل رؤية عدم الصواب في حياتنا صعبة. تماماً كما فعلنا في بداية تعافينا، نحتاج لأن ندرك الطرق التي كنا بها عديمي الصواب. وجد العديد منا أن مفهومنا عن عدم الصواب يتعدى ذلك المفهوم المذكور في النص الأساسي. إننا نكرر نفس الأخطاء المرة تلو الأخرى، حتى عندما نكون مدركين تماماً كيف ستكون النتائج. ربما نكون في حالة شديدة من الأم تجعلنا لا نهتم بالعواقب، أو نتصور أن تنفيذ فكرة مسيطرة سوف يكون مجد بشكل أو بآخر.

- عندما نفذنا الفكرة المسيطرة، على الرغم من علمنا بما قد تكون النتائج، بماذا كنا نشعر ونفكر قبل هذا؟ ما الذي جعلنا ننفذ هذه الفكرة؟

التوصل إلى الإيمان:

تقدم المناقشة السابقة العديد من الأسباب التي قد تسبب لنا مصاعب في تطبيق هذه الخطوة. قد يكون هناك أسباب أخرى. من المهم بالنسبة لنا أن نتعرف ونتغلب على أية حواجز قد تمنعنا من التوصل إلى الإيمان.

- هل لدى أية مخاوف حول التوصل إلى الإيمان؟ ما هي؟
- هل لدى أية حواجز أخرى تجعل الإيمان صعباً بالنسبة لي؟ ما هي؟
- ماذا تعني جملة "توصلنا إلى الإيمان" بالنسبة لي؟

كمدمنين، نكون عرضة لاحتياج أن يحدث كل شيء فوراً. ولكن من المهم أن نتذكر أن الخطوة الثانية هي عملية وليست حدثاً. معظمنا لا يستيقظ يوماً ما ليعرف أن قوة أعظم من أنفسنا يمكنها أن تعيدنا إلى الصواب. إننا نمو تدريجياً إلى هذا الإيمان. ولكن، ليس علينا أن نجلس وننتظر إلى أن ينمو الإيمان من تلقاء نفسه؛ يمكننا أن ندفعه باستمرار.

- هل أمنت من قبل بأي شيء لم أملك عليه دليلاً ملموساً؟ كيف كانت تلك الخبرة؟
- ما هي الخبرات التي سمعت مدمنون متعافون آخرون يشاركون بها عن التوصل إلى الإيمان؟ هل جربت أي منها في حياتي؟
- بماذا أوّمن؟
- كيف نما إيماني منذ بداية وجودي في التعافي؟

قوة أعظم من أنفسنا

يأتي كل منا إلى التعافي بتاريخ كامل من خبرات الحياة. سوف يحدد هذا التاريخ إلى حد كبير نوع الفهم الذي نطوره عن قوة أعظم من أنفسنا. في هذه الخطوة، لسنا

مضطربين لأن يكون لدينا العديد من الأفكار المحددة حول طبيعة أو هوية تلك القوة الأعظم. سوف يأتي هذا النوع من الفهم لاحقاً. إن نوع الفهم المهم إيجاده في هذه الخطوة لقوة أعظم هو فهم يمكنه مساعدتنا. لسنا منشغلون هنا بالوجهة الدينية أو التشبث بالمباريء - إننا فقط نريد شيئاً يعمل.

إلى أي مدى من القوة يجب أن تكون قوة أعظم منا؟ إن الإجابة على هذا السؤال بسيطة. إن إيماننا كقوة سلبية كان بدون شك قوة أعظم منا. قادنا إيماننا إلى النزول في طريق عدم الصواب وتسبب في أن نتصرف بطرق مختلفة عن ما كنا نريد. نريد شيئاً يحارب هذا، شيئاً على الأقل بنفس هذه القوة.

- هل لدي مشاكل في تقبل أن هناك قوة أو قوى أعظم مني؟
- ما هي بعض هذه الأشياء الأقوى مني؟
- هل تستطيع قوة أعظم مني مساعدتي على البقاء ممتنعاً؟ كيف؟
- هل تستطيع قوة أعظم مني مساعدتي في أن أتعافى؟ كيف؟

قد يكون لدى البعض منا فكرة واضحة جداً حول طبيعة قوة أعظم منا، ولا يوجد أي خطأ في ذلك على الإطلاق. في الحقيقة، إن الخطوة الثانية هي النقطة التي يبدأ عندها الكثير منا في تكوين أول أفكار عملية حول قوة أعظم من أنفسنا، لو لم تكن كونها بالفعل. وجد العديد من المدمنين أنه من المفيد أن نحدد ما هو الشيء الذي لا يكون قوة أعظم منا قبل تحديد الشيء الذي قد يكون أعظم منا. بالإضافة إلى هذا، فإن النظر إلى ما يمكن أن تفعله لنا قوة أعظم منا، قد يساعدنا على البدء في اكتشاف المزيد عن هذه القوة.

يمكننا أن نطور العديد والعديد من المفاهيم عن قوة أعظم منا. يمكننا أن نفكر بها كقوة المباريء الروحانية، أو كقوة زمالة "المدمنون المجهولون"، أو "اتجاه منطقي جيد"، أو أي شيء آخر يمكننا إدراكه، طالما أنها محبة ومعتنية وأكثر منا قوة. في حقيقة الأمر، ليس بالضرورة أن يكون لدينا أي فهم على الإطلاق لقوة أعظم منا حتى نكون قادرين على استخدام هذه القوة للبقاء ممتنعين والسعي للتعافي.

- ما الدليل لدى على أن قوة أعظم تعمل في حياتي؟
- ما هي الصفات التي لا تمتلكها قوتي الأعظم؟
- ما هي الصفات التي تمتلكها قوتي الأعظم؟

## الإعادة إلى الصواب:

يعرف كتاب نجاح البرنامج: كيف ولماذا مصطلح "الإعادة" على أنه "التحول إلى النقطة التي لا تمكن الإدمان وعدم الصواب المصاحب له من التحكم في حياتنا". نجد أن عدم صوابنا كان واضحاً في فقداننا للرؤية و المتوازن في حياتنا، وهكذا نستطيع أن نرى الصواب عندما نبدأ في تطوير منظور يسمح لنا بأن نأخذ قرارات أفضل. نحن نجد أن لدينا الخيارات تجاه تصرفاتنا. نبدأ في الحصول على النصح

والحكمة لكى نتأنى ونفكر في كل أوجه أي موقف قبل التصرف.

طبيعياً، سوف تتغير حياتنا. معظمنا لن يجد صعوبة في التعرف على الصواب في حياتنا عندما نقارن تعاطينا ببداية تعافينا، وبداية تعافينا بالامتناع لفترة ما، والامتناع لفترة ما بالتعافي على المدى البعيد. كل هذا عبارة عن عملية، واحتياجنا لإعادة إلى الصواب سوف يتغير مع الوقت.

عندما نكون وافدون جدد إلى البرنامج، قد يعني إعادتنا إلى الصواب عدم حاجتنا للتعاطي بعد الآن عندما يحدث ذلك، ربما نتوقف بعض مظاهر عدم الصواب المرتبط مباشرة وبطريقة واضحة بتعاطينا. سوف نكف عن اقتراح الجرائم للحصول على المخدرات. سوف نتوقف عن وضع أنفسنا في مواقف مهينة لا تخدم أية غاية سوى تعاطينا.

إذا كان قد مر علينا بعض الوقت في التعافي، قد نجد أنه ليس لدينا أية مشكلة في الإيمان بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها مساعدتنا على البقاء ممتنعين، ولكن ربما لم نفكر في أن الإعادة إلى الصواب تعني لنا أكثر من البقاء ممتنعين. بينما ننمو في تعافينا، من المهم جداً أن تنمو أيضاً فكرتنا عن معنى "الصواب".

- ما هي بعض الأشياء التي اعتبرها أمثلة للصواب؟
- ما هي التغييرات اللازمة في تفكيري وسلوكي لإعادتي إلى الصواب؟
- في أي مناطق حياتي احتاج إلى الصواب الآن؟
- كيف تكون العودة إلى الصواب عملية مستمرة؟
- كيف سيساعد تطبيقي لباقي الخطوات في إعادتي إلى الصواب؟
- كيف عاد إلي الصواب في تعافي حتى الآن؟

قد يكون لدى البعض منا توقعات غير واقعية عن إعادتنا إلى الصواب. قد نفكر في أننا لن نغضب مرة أخرى أو أننا ما سوف نبدأ في تطبيق هذه الخطوة سوف نتصرف على نحو كامل في كل الوقت ولن نجد صعوبة بعد الآن مع الأفكار المسيطرة والاضطراب العاطفي أو عدم التوازن في حياتنا. قد يكون ذلك الوصف متطرفاً ولكن إذا وجدنا أنفسنا محبطين من نمونا الشخصي في تعافينا أو مقدار الوقت المتطلب "لإعادتنا إلى الصواب"، قد نتعرف على بعض معتقداتنا من خلال هذا الوصف. لقد وجد البعض منا أننا نحصل على السكينة القصوى من خلال التخلي عن أية توقعات قد تكون لدينا عن كيفية تقدم تعافينا.

- ما هي توقعاتي حول إعادتي إلى الصواب؟ هل هي واقعية أم غير واقعية؟
- هل تحققت توقعاتي الحقيقية عن مدى التقدم في التعافي أم لا؟
- هل أدرك أن التعافي يحدث على مر الوقت وليس بين عشية وضحاها؟
- اكتشف أنفسنا قادرين على التصرف بطريقة صائبة، حتى ولو مرة واحدة، في موقف لم نكن قادرين على التعامل بنجاح فيه من قبل دليل على الصواب. هل لدي أي خبرات مثل تلك في تعافي؟ ما هي؟



## المبادئ الروحانية

سوف نركز في الخطوة الثانية على التفتح الذهني والنية والإيمان والثقة والتواضع.

ينشأ مبدأ التفتح الذهني الذي نجده في الخطوة الثانية من الفهم بأننا لا نستطيع التعافي بمفردنا، وأننا بحاجة لنوع ما من المساعدة. يستمر ذلك مع تفتح أذهاننا للإيمان بأن المساعدة ممكنة لنا. لا يهم إن كان لدينا فكرة عن كيفية قيام القوة الأعظم من أنفسنا بالمساعدة، المهم فقط هو إيماننا بإمكانية ذلك.

- لماذا يكون الانغلاق الذهني مضر لتعافي؟
- كيف أظهر التفتح الذهني في حياتي اليوم؟
- بأي الطرق تغيرت حياتي منذ بداية وجودي في التعافي؟ هل أؤمن بأن المزيد من التغير ممكن؟

ممارسة مبدأ النية في الخطوة الثانية يمكن أن يبدأ ببساطة. في البداية يمكننا أن نذهب فقط إلى الاجتماعات ونصغى إلى مشاركة مدمنين آخرين يتعافوا عن خبراتهم مع تلك الخطوة. عندئذ قد نبدأ بتطبيق ما نسمعه في تعافينا نحن. بالطبع نطلب الإرشاد من موجهنا/موجهتنا.

- ما الذي أنوي فعله لإعادتي إلى الصواب؟
- هل هناك شيء أنوي فعله الآن لم أكن أنوي فعله مسبقاً؟ ما هو؟

ليس مقبولا أن نجلس ونبتظر أن نشعر بنفحة من الإيمان حين نطبق الخطوة الثانية. يجب علينا العمل على ذلك. أحد المقترحات التي ساعدت الكثير منا هي "التصرف كما لو" كان لدينا إيمان. لا يعني ذلك أننا يجب أن نكون غير أمناء مع أنفسنا. نحن لسنا في حاجة للكذب على موجهنا/موجهتنا أو أي شخص آخر عن مكاننا في هذه الخطوة. نحن لا نفعل ذلك لنبدو أفضل. "التصرف كما لو" يعني ببساطة العيش وكأننا نؤمن أن ما نأمله سوف يحدث. قد يعني ذلك في الخطوة الثانية العيش كأننا نتوقع أن يتم إعادتنا إلى الصواب. هناك عدة طرق لكيفية أن يعمل هذا في حياتنا الشخصية. يقترح الكثير من الأعضاء أن نبدأ "بالتصرف كما لو" بالذهاب إلى الاجتماعات بانتظام وأخذ التوجيه من موجهنا/موجهتنا.

- ما هو الفعل الذي أقوم به والذي يبرهن على إيماني؟
- كيف نمى إيماني؟
- هل كان لدي القدرة على وضع خطط، مؤمناً بأن إدماني لن يقف في طريقها؟

قد يتطلب ممارسة مبدأ الثقة تخطي إحساس الخوف تجاه عملية الإعادة إلى الصواب. حتى لو كنا ممتنعين فقط لفترة قصيرة، فنحن في الأغلب مررنا بتجربة الألم العاطفي أثناء نمونا في التعافي. قد نكون متخوفين من أنه سوف يكون هناك المزيد من الألم. من جهة معينة، نحن صائبين في ذلك: سوف يكون هناك المزيد من الألم. ومع ذلك، لن يكون أيًا من تلك الآلام أكثر مما يمكننا تحمله، وليس بالضرورة أن نتحمل أيًا منها وحدنا. إذ استطعنا تطوير إحساسنا بالثقة في عملية التعافي وفي قوة أعظم من

أنفسنا، سوف نستطيع المرور خلال الأوقات المؤلمة في تعافينا. سوف نعلم أن ما ينتظرنا علي الناحية الأخرى هو أكثر من مجرد سعادة سطحية، بل تحولاً رئيسياً سوف يجعل حياتنا أكثر إرضاءاً على مستوى أعمق.

- ما هي المخاوف التي تعوق طريقي إلى الثقة؟
- ما الذي أحتاج أن أقوم به للتخلي عن تلك المخاوف؟
- ما هو الفعل الذي أقوم به والذي يظهر ثقتي في عملية التعافي والقوة الأعظم مني؟

ينبع مبدأ التواضع من إقرارنا بأن هناك قوة أعظم من أنفسنا. إنه لصراع هائل بالنسبة لمعظمنا أن نتوقف عن الاعتماد على تفكيرنا وأن نبدأ في طلب المساعدة، ولكن عندما نقوم بذلك، نكون قد بدأنا ممارسة مبدأ التواضع الموجود في الخطوة الثانية.

- هل سعت اليوم وراء المساعدة من قوة أعظم من نفسي؟ كيف؟
- هل سعت وراء المساعدة من موجهي / موجهتي وذهبت إلى الاجتماعات وسعت إلى طلب المساعدة من مدمنين متعافين آخرين؟ ماذا كانت النتائج؟

### المضي قدماً

بينما نستعد للانتقال إلى الخطوة الثالثة، سنريد أن نلقي نظرة على ما اكتسبناه من تطبيق الخطوة الثانية. تساعدنا الكتابة عن فهمنا لكل خطوة ونحن نستعد للتقدم للأمام على دمج المبادئ الروحية المرتبطة بذلك داخل أنفسنا.

- ما هو العمل الذي أستطيع القيام به والذي سيساعدني طوال عملية التوصل إلى الإيمان؟
- ما الذي أقوم به لتخطي أية توقعات غير واقعية قد تكون لدي عن إعادتي إلى الصواب؟
- ما هو مفهومى عن الخطوة الثانية؟
- كيف أثرت معرفتي وخبراتي السابقة على تطبيقي للخطوة الثانية؟

بينما نمضي قدماً إلى الخطوة الثالثة، ينمو لدينا في الغالب إحساس بالأمل داخل أرواحنا. حتى لو لم نكن وافدين جدد إلى التعافي، فقد عززنا من معرفتنا بأن التعافي والنمو والتغير ليس فقط ممكناً، بل حتمياً عندما نقوم بالجهود لتطبيق الخطوات. نستطيع أن نرى إمكانية الارتياح من هذه السمة الهامة من عدم الصواب التي كنا واقعين تحت قبضتها بسبب إيماننا. قد بدأنا بالفعل في الأغلب اختبار شيء من الحرية. لقد بدأنا أن نتحرر من الملاحقة العمياء لعدم صوابنا. لقد استكشفنا عدم صوابنا وبدأنا نثق في قوة أعظم من أنفسنا لتخلصنا من حاجتنا للاستمرار في نفس الطريق. لقد بدأنا نتحرر من أوهامنا. لم يعد لدينا الحاجة للصراع من أجل الحفاظ على إيماننا كسر أو لعزل أنفسنا من أجل إخفاء عدم صوابنا. لقد رأينا كيف نجح البرنامج مع الآخرين واكتشفنا أنه بدأ ينجح معنا أيضاً. من خلال إيماننا المكتشف حديثاً، نحقق النية ونضعها قيد التنفيذ ونطبق الخطوة الثالثة.

### الخطوة الثالثة

اتخذنا قرارا بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما فهمناه

لقد طبقنا الخطوتين الأولى والثاني مع موجهنا/ موجهتنا - لقد سلمنا، وأظهرنا استعدادنا لتجربة شيء جديد. أمدنا هذا بشعور قوي بالأمل. ولكن إذا لم نترجم أملنا إلى فعل على الفور، فسوف يتلاشى، وسننتهي حيثما بدأنا. إن الفعل الذي نحتاج للقيام به هو تطبيق الخطوة الثالثة.

إن الفعل المحوري في الخطوة الثالثة هو قرار. قد ترعبنا فكرة اتخاذ هذا القرار، خاصة عندما ننظر إلى ما سنقرر فعله في هذه الخطوة. إن اتخاذ القرار، أي قرار، هو شيء لم يقم معظمنا به لفترة طويلة. لقد كانت قراراتنا تتخذ لنا - عن طريق إيماننا، عن طريق السلطات، أو بحكم العادة لأننا لم نريد مسؤولية اتخاذ أي قرار لأنفسنا. عندما نضيف إلى ذلك عملية توكيل إرادتنا وحياتنا لعناية كيان لا يفهمه معظمنا عند هذه المرحلة فإننا قد نظن أن المسألة كلها خارج نطاق قدرتنا ونبدأ في البحث عن طريق مختصر أو طريقة أسهل لتطبيق برنامجنا. هذه الأفكار خطيرة، لأننا عندما نسلك طرقاً مختصرة في برنامجنا، فإننا ندمر تعافينا.

إن قرار الخطوة الثالثة قد يكون أكبر من أن نأخذه دفعة واحدة. مخاوفنا حول الخطوة الثالث، والتفكير الخطر الذي تقود إليه هذه المخاوف يمكن تقليل حدتها عن طريق تقسيم هذه الخطوة إلى سلسلة من العوائق الصغيرة والمنفصلة. إن الخطوة الثالثة هي مجرد جزء آخر على طريق التعافي من إيماننا. إن اتخاذ قرار الخطوة الثالثة لا يعني بالضرورة أنه يجب علينا فجأة تغيير كل شيء تماماً بشأن الطريقة التي نعيش بها حياتنا. تحدث تغييرات جوهرية في حياتنا تدريجياً بينما نجتهد في تعافينا. وتتطلب كل هذه التغييرات القيام بدورنا. لا ينبغي أن نخاف من أن تفعل بنا هذه الخطوة ما لسنا مستعدين له أو قد لا نحب.

تقترح هذه الخطوة توكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما فهمناه وهو شيء ذو دلالة. إن هذه الكلمات هامة للغاية. بتطبيق الخطوة الثالثة، فإننا نسمح لشيء أو لشخص ما أن يعتني بنا، وليس أن يتحكم فينا أو يدير لنا حياتنا.

لا تقترح هذه الخطوة أن نكون آليين بلا أذهان وبلا قدرة على عيش حياتنا الخاصة. وكذلك لا تسمح لهؤلاء منا ممن يغريهم عدم تحمل المسؤولية بالانغماس في تلك الرغبة الملحة.

بدلاً من هذا نحن نتخذ قراراً بسيطاً بتغيير الاتجاه، وبالتوقف عن التمرد على المسير الطبيعي والمنطقي للأحداث في حياتنا، وبالتوقف عن إنهاك أنفسنا في محاولة جعل كل شيء يسير كما لو كنا مسؤولين عن العالم. نحن نتقبل أن قوة أعظم من أنفسنا سوف تقوم بالمهمة بطريقة أفضل بشأن العناية بإرادتنا وحياتنا عما نقوم به نحن. نحن نعزز العملية الروحانية للتعافي بالبدء في اكتشاف ماذا يعني فهمنا لكلمة "الله" لكل فرد منا، في هذه الخطوة، سيتوجب على كل منا أن يصل لبعض الاستنتاجات حول اعتقاده عما تعنيه كلمة "الله". لا يتوجب أن يكون فهمنا معقداً أو كاملاً. لا يتوجب أن يكون مماثلاً لفهم أي شخص آخر. قد نكتشف أننا واثقين للغاية مما لا يعنيه الله لنا. وليس ما يعنيه الله لنا، وهذا حسن. إن الشيء الوحيد الضروري هو أن نبدأ بحثاً يسمح بتعزيز فهمنا بينما يستمر تعافينا، سينمو مفهومنا عن الله كلما نمونا في تعافينا. سوف يساعدنا تطبيق الخطوة الثالثة على اكتشاف ما ينجح معنا بالطريقة المثلى.

## اتخاذ القرار

كما ناقشنا من قبل. قد يجد العديد منا أنفسهم مستهينين بفكرة اتخاذ قرار كبير. قد نشعر بالذعر أو القهر. قد نخاف من النتائج أو الالتزام المشار إليه. قد نعتقد أنه فعل نقوم به مرة واحدة فقط، وإن لم نقم به بالطريقة الصحيحة من أول مرة فلن تكون لدينا فرصة للقيام به مرة أخرى. على أي حال، القرار بأن نوكّل إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما نفهمه هو قرار نستطيع القيام به مرة تلو الأخرى. يومياً، إن تطلب الأمر. في الواقع، سنجد في كثير من الأحيان أنه يتوجب علينا اتخاذ هذا القرار بصفة دورية أو المخاطرة بفقد تعافينا بسبب التخاذل.

من الضروري أن نشرك قلوبنا وأرواحنا في هذا القرار بالرغم من أن كلمة "قرار" تبدو وكأنها شيء يحدث غالباً في العقل، نحتاج لأن نقوم بالعمل الضروري للذهاب أبعد من مجرد فهم فكري ولغرس هذا الاختيار بداخلنا.

- لماذا يكون اتخاذ القرار أمراً محورياً لتطبيق هذه الخطوة؟
  - هل أستطيع اتخاذ هذا القرار لليوم فقط؟ هل لدي أي مخاوف أو تحفظات بشأنه؟ ما هي؟
- نحتاج لأن ندرك بأن اتخاذ قرار بدون إتباعه بفعل هو أمر لا معنى له. على سبيل المثال. قد نقرر في الصباح أن نذهب إلى مكان ما وبعد ذلك نمكث ولا نترك منازلنا لبقية اليوم، إن ذلك يجعل قرارنا السابق بلا معنى ولا يدل على شيء أكثر من مجرد فكرة عشوائية مرت بخاطرنا.

- ما هو الفعل الذي قمت به لاتباع قراره؟
- ما هي المناطق في حياتي التي أجد صعوبة في توكيل أمرها؟ ما هي أهمية أن أوكل أمرها على أي حال من الأحوال؟

### الإرادة الذاتية :

الخطوة الثالثة خطوة حرجة لأننا تصرفنا بناءً على الإرادة الذاتية لفترة طويلة، مسيئين استخدام حقنا في القيام بالاختيارات واتخاذ القرارات. فما هي تحديداً الإرادة الذاتية؟ في بعض الأحيان تتمثل في الانسحاب والعزلة التامة. ينتهي بنا الأمر إلى العيش في حالة من الوحدة والانغماس في الذات. في بعض الأحيان، تتسبب إرادتنا الذاتية في استبعاد أي اعتبارات أخرى غير ما نريده. نحن نتجاهل احتياجات ومشاعر الآخرين.

نحن نمضي في طريقنا، داهسين كل من يسائلنا أحقيتنا في فعل ما نريده، نحن نصبح أعاصير تكتسح حياة عائلاتنا وأصدقائنا وحتى الغرباء غير واعين تماماً بالدمار الذي تركناه خلفنا. لو كانت الظروف على غير ما نهوى، نحاول تغييرها بأية أساليب تكون ضرورية لتحقيق أهدافنا. نحن نحاول المضي في طريقنا بأي ثمن. ننشغل بعنف بتتبع اندفاعاتنا حتى أننا نفقد تماماً الاتصال بضميرنا وبقوة عظمى. من أجل تطبيق هذه الخطوة يحتاج كل شخص منا أن يتعرف على الأساليب التي تصرفنا بها بناءً على الإرادة الذاتية.

- كيف تصرفت بناءً على الإرادة الذاتية؟ ماذا كانت دوافعي؟
  - كيف أثر التصرف بناءً على الإرادة الذاتية على حياتي؟
  - كيف أثرت إرادتي الذاتية على الآخرين؟
- إن تسليم إرادتنا الذاتية لا يعني أنه لا يمكننا ملاحقة أهدافنا أو محاولة إحداث تغييرات في حياتنا وفي العالم. لا يعني هذا أنه يجب علينا أن نتقبل بسلبية الظلم لأنفسنا أو لأشخاص نكون مسؤولين عنهم. نحن نحتاج أن نفرق بين الإرادة الذاتية المدمرة والفعل البناء.
- هل ستؤدي ملاحقة أهدافي شخصاً آخر؟ كيف؟
  - من خلال ملاحقة ما أريد... هل من المحتمل أنني سوف أنتهي بالقيام بشيء يؤثر سلباً على نفسي والآخرين؟ اشرح.
  - هل سأضطر للمساومة على أي من مبادئ من أجل تحقيق هذا الهدف؟ (على سبيل المثال: هل سأضطر لأن أكون غير أمين؟ قاسياً؟ غير وفياً).
- إذا كنا وافرين جداً في البرنامج وبدأنا للتو في تطبيق الخطوة الثالثة غالباً ما سوف ننتهي إلى أن نتساءل عن ما تكون إرادة الله لنا. معتقدين أن هذه الخطوة تطلب منا أن نكتشف هذا؟
- في الواقع، نحن لا نركز انتباهنا بصفة أساسية على البحث عن معرفة إرادة قوتنا العظمى لنا حتى الخطوة الحادية عشر. ولكننا نبدأ بالفعل في العملية التي سوف تقودنا لهذه النقطة في الخطوة الثالثة.
- إن إرادة الله لنا هي شيء سوف نعرفه تدريجياً كلما نطبق الخطوات. في هذه النقطة يمكننا الوصول إلى بعض الاستنتاجات البسيطة حول إرادة قوتنا العظمى لنا والتي سوف تخدمنا جيداً في الوقت الحالي. إنها إرادة قوتنا العظمى لنا لكي نبقي ممتنعين. إنها إرادة قوتنا العظمى لنا لأن نقوم بأشياء سوف تساعدنا على البقاء ممتنعين. كالذهاب إلى الاجتماعات والتحدث إلى موجهنا/موجهتنا بانتظام.
- أذكر الأوقات عندما لم تكن إرادتي الذاتية كافية. (على سبيل المثال. لم أستطع البقاء ممتنعاً بإرادتي الذاتية؟)
  - ما هو الفرق بين إرادتي وإرادة الله؟
- عند نقطة ما في تعافينا قد نجد أننا إلى حد ما تحولنا من محاولة تماشي إرادتنا مع إرادة قوة عظمى إلى الاعتماد على الإرادة الذاتية، يحدث هذا ببطء شديد وبدهاء حتى أننا نلاحظ ذلك بصعوبة. يبدو وكأننا شديدو التأثير بالإرادة الذاتية عندما تكون الأمور على مايرام. نحن نتخطي الخيط الرفيع الذي يفصل ملاحقة الأهداف بأمانة وتواضع عن التلاعب الماكر وفرض النتائج. نجد أنفسنا متورطين بعض الشيء في مناقشة لإقناع شخص ما أننا على حق. نجد أنفسنا متمسكين بشيء ما على نحو مبالغ فيه ونذكر فجأة أننا لم نقوم بالاتصال بموجهنا/موجهتنا لفترة ما. سوف نشعر بانزعاج بسيط وغالباً ما يكون هذا لا شعورياً وينبهنا إلى هذا التحول الماكر بعيداً عن التعافي - إذا استمعنا.
- هل كانت هناك بعض الأوقات في التعافي وجدت نفسي فيها أسترد بمكر إرادتي وحياتي؟ ما الذي نبهني؟ ماذا فعلت لأعيد التزامي بالخطوة الثالثة؟

## الله كما نفهمه.

قبل أن نتعمق في البحث لفترة طويلة في عملية تسليم إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما نفهمه، علينا أن نعمل على تخطي أي معتقدات سلبية أو مفاهيم غير بذاءة يمكن أن تراودنا حول كلمة "الله".

- هل كلمة "الله" أو حتى الفكرة نفسها تجعلني لا أشعر بالراحة؟ ما هو مصدر عدم الراحة التي أشعر بها؟
- هل اعتقدت من قبل أن "الله" سبب أشياء فظيعة لي أو كان يعاقبني بها؟ ما هي تلك الأشياء؟

إن النص الأساسي يقترح أن نختار فهما لقوتنا العظمى تكون فيه قوة محبة ومعنوية بنا وأعظم من أنفسنا. وهذه الإرشادات البسيطة يمكن أن تشمل عددا من المفاهيم "الله" بقدر عدد أعضاء زمالة المدمنين المجهولين. إنها لا تستثنى أحداً فإذا كنا نفهم كلمة "الله" على أنها تعني قوة البرنامج فإن هذه الإرشادات تناسبنا. وإذا كنا نفهم كلمة "الله" على أنها تعني المبادئ الروحانية للبرنامج فإن هذه الإرشادات تناسبنا. وإذا كنا نفهم أن كلمة "الله" تعني قوتنا الشخصية أو قدرتنا على أن نتواصل، فإن هذه الإرشادات تناسبنا. من الضروري أن نبدأ استكشاف وتطوير فهمنا. ويمكن لموجهنا/موجهتنا مساعدتنا بطرق لا حصر لها في هذه العملية.

- ما هو فهمي لقوة أعظم من نفسي اليوم؟
- كيف تعمل قوتي العظمى في حياتي؟

وكما هو مهم أن نكتشف ما هي قوتنا العظمى بالنسبة لنا، فمن الأهم أن ننمي علاقة معها أياً كان فهمنا لهذه القوة. يمكننا القيام بذلك بعدة طرق. فأولاً نحتاج للاتصال بطريقة ما مع قوتنا العظمى. فبعضنا يسمى هذا دعاء أو يطلق عليها أسماء أخرى، ولا يلزم أن يكون هذا الاتصال رسمياً أو بالكلام المنطوق.

ثانياً، نحتاج أن نكون منفتحين لاتصال قوتنا العظمى معنا وهذا يمكن أن يحدث من خلال الانتباه إلى الطريقة التي نشعر بها وإلى ردود أفعالنا وإلى ما يدور بداخلنا ومن حولنا. أو يمكن أن يكون لدينا روتين شخصي يساعدنا على الاتصال بالقوى الأعظم من أنفسنا. من الممكن أن نتحدث إلينا قوتنا العظمى أو تساعدنا على رؤية الشيء الصائب والذي علينا فعله من خلال أعضاء زمالة المدمنين المجهولين.

ثالثاً: نحتاج أن نسمح لأنفسنا بأن تكون لدينا مشاعر تجاه الله كما نفهمه. فيمكن أن نغضب. يمكن أن نشعر بالحب. يمكن أن نشعر بالخوف. يمكن أن نشعر بالامتنان. ومن الممكن أن نشارك نطاق المشاعر الإنسانية بالكامل مع قوتنا العظمى. وهذا يسمح لنا بأن نشعر بأننا أكثر قرباً من القوة التي نعتمد عليها وتساعدنا على تنمية ثقتنا بتلك القوة.

- كيف اتصل مع قوتي العظمى؟
- كيف تتصل قوتي العظمى بي؟
- ما هي المشاعر التي لدي تجاه قوتي العظمى؟

بينما يحافظ الكثيرون منا على امتناعهم لبعض الوقت، نعمل على تنمية مفهومنا لله. إن فهمنا المتنامي يعكس تجاربنا. نحن ننضج ونتوصل إلى مفهوم لله يمنحنا السلام والسكينة. نحن نثق بقوتنا العظمى ونصبح متفائلين تجاه الحياة. نبدأ بالشعور بأن حياتنا قد تأثرت بشيء ما يتجاوز فهمنا واستيعابنا ونكون سعداء وممتدنين لحدوث هذا. وبعد ذلك يحدث شيء ما يتحدى كل شيء نؤمن به عن قوتنا العظمى أو يجعلنا نشك في وجود تلك القوة جملةً. ذلك الشيء يمكن أن يكون الموت أو الظلم أو فقدان شيء ما. ومهما كان ذلك الشيء فإنه يتركنا نشعر وكأننا قد تعرضنا لركلة قوية في المعدة. نحن فقط لا نستطيع فهم هذا. في مثل هذه الأوقات نحن نحتاج للقوة العظمى أكثر من أي وقت آخر بالرغم من أننا قد نجد أنفسنا ننسحب بعيداً عنها بشكل غريزي. إن فهمنا لقوتنا العظمى على وشك أن يتغير تغيراً مدهلاً. نحن نحتاج الاستمرار في طلب المساعدة من قوتنا العظمى، طالبين التقبل إن تَعَذَّرَ الفهم. نحن نحتاج إلى أن نطلب القوة من أجل الاستمرار. وفي نهاية الأمر سنقوم بإعادة بناء علاقتنا مع قوتنا العظمى مع إنها غالباً قد تكون بشروط مختلفة.

- هل أنا في صراع مع معتقدات متغيرة حول طبيعة قوتي العظمى؟ صف.
- هل مفهومي الحالي عن قوتي العظمى مازال يعمل؟
- كيف يمكن أن يكون بحاجة للتغيير؟

كلما ينمو ويتطور فهمنا لقوة عظمى سوف نجد أننا نتجارب بطريقة مختلفة مع ما يجري في حياتنا. قد نجد أنفسنا قادرين على أن نواجه بشجاعة المواقف التي كانت تبعث الخوف في قلوبنا. قد نتعامل مع الاحباطات بشكل أكثر لباقة. قد نجد أنفسنا قادرين على التوقف والتفكير في موقف ما قبل القيام بأي فعل. سنكون أهدأ وأقل اندفاعاً وأكثر قدرة على رؤية ما وراء اللحظة الراهنة.

## توكيل الأمر

إن الترتيب الذي نتبعه عند إعداد أنفسنا لتسليم إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما نفهمه له مغزى. وجد الكثير منا أننا بالفعل نتبع الترتيب الذي جاء في الخطوة : أولاً، نوكل إرادتنا، بعدها وتدرجياً، نوكل حياتنا. عادة ما يحدث أولاً هو أن ندرك الطبيعة المدمرة لإرادتنا الذاتية فنرى إنه يجب تسليمها. أصعب من هذا هو إدراك الحاجة لتوكيل حياتنا ولعملية التسليم نفسها.

لكي نشعر بالارتياح في السماح لقوتنا العظمى بأن تهتم بحياتنا، سيتوجب علينا أن ننمي بعض الثقة. قد لا نجد صعوبة في توكيل أمر إيماننا لكننا نريد أن نبقي مسيطرين على بقية أمور حياتنا، ربما نثق في قوتنا العظمى لتهتم بحياتنا العملية، لكن ليس بعلاقتنا. وربما نثق في قوتنا العظمى لنهتم بشركاء حياتنا، لكن ليس بأطفالنا. وربما نثق في قوتنا العظمى تجاه شعورنا بالأمان، لكن ليس تجاه أمورنا المادية. لدى الكثير منا مشكلة فيما يتعلق بإرخاء قبضتهم على الأمور بالكامل. قد نظن أننا نثق في قوتنا العظمى في بعض أمور حياتنا، إلا أننا نستعيد على الفور سيطرتنا بمجرد أن نشعر بالخوف أو عندما لا تسير الأمور كما نريد. من الضروري لنا أن نخبر تقدمنا في عملية التوكيل.



- ماذا تعني كلمة "العناية" بالنسبة لي؟
- ماذا يعني لي أن أُوكل إرادتي وحياتي لعناية الله كما أفهمه؟
- كيف يمكن لحياتي أن تتغير إذا ما اتخذت القرار بتوكيلها لعناية قوتي العظمى؟
- كيف أسمح لقوتي العظمى بأن تعمل في حياتي؟
- كيف تعتني قوتي العظمى بإرادتي وحياتي؟
- هل كانت هناك أوقات لم أكن قادراً فيها على إرخاء قبضتي عن الأمور والثقة في أن الله سيعتني بالنتائج في موقف معين؟ صف.
- هل كانت هناك أوقات كنت فيها قادراً على إرخاء قبضتي عن الأمور وأن أثق في الله ليعتني بالنتائج؟ صف.

لتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية قوتنا العظمى، يجب علينا القيام ببعض الأفعال. وجد الكثير منا أن هذا ينجح بطريقة أفضل عندما نقوم ببعض القرارات الرسمية بصفة منتظمة. قد نرغب في استخدام المقولة المأخوذة من النص الأساسي: "خذ إرادتي وحياتي. أرشدني في التعافي. أرني كيف أعيش." يبدو أن هذه المقولة تتضمن روح الخطوة الثالثة بالنسبة للعديد منا. على أي حال يمكننا أن نكون أحراراً في إيجاد الكلمات الخاصة بنا، أو أن نجد طريقة أقل رسمية للقيام بالعمل. يؤمن الكثير منا أن كل يوم نمتنع فيه عن التعاطي، أو نأخذ اقتراحات من موجهنا/موجهتنا، فإننا بذلك نقوم بفعل عملي نحو اتخاذنا لقرار توكيل إرادتنا وحياتنا لعناية قوتنا العظمى.

- كيف أقوم بالعمل لتوكيل الأمر؟ هل هناك كلمات أقولها بانتظام؟ ما هي؟

## المبادئ الروحانية

بالنسبة للمبادئ الروحانية الجوهرية في الخطوة الثالثة، سوف نركز أولاً على التسليم والنية. بعد ذلك ننظر إلى كيف يُترجم الأمل إلى إيمان وثقة. في النهاية، سوف نرى كيف أن مبدأ الالتزام مرتبط بالخطوة الثالثة. ممارسة مبدأ التسليم يكون سهلاً بالنسبة لنا عندما يتماشى كل شيء مع ما نريد - هكذا نظن. في الواقع، عندما تسير الأمور بسلاسة، نميل في الغالب للاعتقاد بأننا ممسكين بزمام الأمور، وهذا لا يتطلب الكثير من التسليم. إن الحفاظ على مبدأ التسليم لعناية الله كما نفهمه حياً في أرواحنا شيء أساسي، حتى عندما تسير الأمور على ما يرام.

- ما الذي أفعله لأدعم قراري بالسماح لقوتي العظمى بالإعتناء بإرادتي وحياتي؟
- كيف تسمح لي الخطوة الثالثة بمواصلة البناء على التسليم الذي نميته في الخطوتين الأولى والثانية؟

عادة ما نشعر بعد تسليم ما، إن لدينا أكبر قدر من النية. كثيراً ما تأتي النية في أعقاب اليأس أو في أعقاب صراع ما للتحكم، مع ذلك يمكننا أن نتدرب على مبدأ النية قبل أن يصبح ذلك ضرورياً وبذلك من المحتمل أن نوفر على أنفسنا بعضاً من الألم.

- بأي الطرق أظهرت نيتي في تعافي حتى الآن؟
- هل أصرار أي شيء في تعافي؟ ما الذي أظن أنه قد يحدث لو أصبح لدي النية لأجعل التعافي يسود على هذه المنطقة من الصراع في حياتي؟

في الخطوة الثالثة يوجد تقدم روحاني من الأمل إلى الإيمان إلى الثقة. بينما نبدأ في الخطوة الثالثة نحمل معنا الإحساس بالأمل الذي ولد بدخلنا عندما طبقنا الخطوة الثانية. ينبعث الأمل من علمنا بأن حياتنا مليئة بالاحتمالات – لا يوجد أشياء مؤكدة حتى الآن. مجرد البوادر الأولى من التوقعات. أننا قد نكون قادرين على إشباع أعمق لرغباتنا القلبية. تتلاشى الشكوك الباقية عندما يصبح الأمل إيماناً. يدفعنا الإيمان للقيام بالفعل، إننا بالفعل نقوم بما هو ضروري كما يقول لنا هؤلاء الذين نؤمن بهم إذا كنا نريد إنجاز ما نرغب فيه في الخطوة الثالثة، يعطينا الإيمان المقدرة الفعلية أن نتخذ القرار وأن نترجم هذا القرار إلى فعل. يأتي دور الثقة بعد تطبيق الإيمان من المحتمل أن نكون قد حققنا تقدماً ملموساً نحو تحقيق أهدافنا، لدينا الآن الدليل على أنه بإمكاننا التأثير على مسار حياتنا من خلال القيام بأفعال إيجابية.

- كيف أصبح الأمل والإيمان والثقة قوى إيجابية في حياتي؟
- ما هو الفعل الإضافي الذي يمكن أن أقوم به لأطبق مبادئ الأمل والإيمان والثقة في تعافتي؟
- هل لدي دليل على أنه بإمكانني أن أثق باطمئنان في تعافتي الشخصي؟

مبدأ الالتزام هو قمة العملية الروحانية للخطوة الثالثة. اتخاذ القرار بتوكيلها مرة تلو الأخرى، حتى عندما يبدو وكأن قرارنا ليس له أي تأثير إيجابي هو كل ما تدور حوله هذه الخطوة. يمكننا أن نمارس الالتزام كمبدأ روحاني بإعادة تأكيد اتخاذ القرار بانتظام وبالاستمرار في القيام بالفعل الذي يعطي قرارنا مضموناً ومعنى – على سبيل المثال: تطبيق باقي الخطوات.

- ما الذي فعلته مؤخراً لأظهر التزامي نحو التعافي ونحو تطبيق البرنامج؟ (على سبيل المثال: هل قمت باتخاذ مركز خدمي في زمالة المدمنين المجهولين؟ هل وافقت أن أوجه مدمناً آخر يتعافى؟ هل داومت على حضور الاجتماعات بغض النظر عن أي إحساس سلبي قد يكون انتابني تجاهها؟ هل داومت على العمل مع موجهي/موجهتي حتى بعد ما قال لي حقيقة غير سارة أو بعدما أعطى لي توجيهات لا أريد أن أتبعها؟ هل اتبعت هذه التوجيهات؟).

### المضي قدماً

بينما نستعد لنمضي قدماً إلى الخطوة الرابعة، سوف نريد أن نلقي نظرة على ما اكتسبناه من تطبيق الخطوة الثالثة. الكتابة عن فهمنا لكل خطوة بينما نستعد للمضي قدماً، يساعدنا على استيعاب المبادئ الروحانية المتصلة بها.

- هل لدي أي تحفظات فيما يتعلق بقرار توكيل إرادتي وحياتي لعناية الله؟
- هل أشعر أنني مستعد الآن لتوكيلها؟
- كيف يساعدني تسليمي في الخطوة الأولى على تطبيق الخطوة الثالثة؟
- ما هو الفعل الذي أخطط للقيام به للاستمرار في قراري؟ كيف يكون تطبيق باقي الخطوات ملائماً لهذا الاستمرار؟

نستكمل تطبيقنا للخطوة الثالثة ونحن نشعر بازدياد في مستوى حريتنا. لو كنا مدققين فى هذه الخطوة فسنشعر براحة عميقة لاكتشافنا بأن العالم سوف يستمر على أحسن حال بدون تدخل منا. المسؤولية فى إدارة كل شيء هى عبء ثقيل، ونحن سعداء للتخلص منه. قد نشعر بالراحة بأن إلهاً محباً يعتنى بإرادتنا وحياتنا، يجعلنا نعلم بطرق عديدة أن المسار الذي نسلكه هو المسار الصحيح. لقد رأينا أفكارنا القديمة على حقيقتها ولدينا النية لإرخاء قبضتنا عنها والسماح للتغيير بأن يحدث فى حياتنا. من المحتمل أن نجد أن لدينا النية للقيام ببعض المجازفات لم تكن لدينا الشجاعة للقيام بها من قبل، لأننا نشعر بالأمان لعلمنا بأن قوتنا العظمى تعتني بنا.

بعض الأشخاص يتوقفون لبعض الوقت قبل اتخاذ قرارات رئيسية ويغرسون أنفسهم فى روحانياتهم الخاصة. نحن ننظر لمصدر قوتنا، ندعو قوتنا العظمى بأن تعمل فى حياتنا، ونمضي قدماً حينما نتأكد أننا على الطريق الصحيح. الآن نحن بحاجة لاتخاذ خطوة أخرى على طريق التعافي، خطوة تجعل من قرار خطوتنا الثالثة حقيقة. لقد حان الوقت لأن نقوم بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.

## الخطوة الرابعة

" قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف عن أنفسنا"

أتى العديد منا إلى زمالة المدمنين المجهولين لأننا أردنا أن نتوقف عن شيء ما - استخدام المخدرات. في الغالب لم نهتم كثيراً فيما علي وشك البدء فيه- برنامج للتعافي - عند مجيئنا "للمدمنون المجهولون". ولكن إذا لم نكن قد ألقينا نظرة على ما حصل عليه من هذا البرنامج ،الان قد يكون وقتاً مناسباً للتوقف والتفكير فيه. أولاً، يجب علينا أن نسأل أنفسنا عما نريده من التعافي. يجيب معظمنا على هذا السؤال بالقول بأننا نريد فقط أن نكون مرتاحين أو سعداء أو متمتعين بالسكينة. نريد فقط أن نحب أنفسنا ولكن كيف يمكننا أن نحب أنفسنا ونحن حتى لا نعرف من نكون؟

تقدم لنا الخطوة الرابعة الطرق التي بها سنبدأ التعرف على أنفسنا ، المعلومات التي سوف نحتاج إليها لنبدأ في حب أنفسنا والحصول على تلك الأشياء الأخرى التي نتوقعها من البرنامج - الراحة والسعادة والسكينة.

تبشر الخطوة الرابعة بمرحلة جديدة في تعافينا. يمكن اعتبار الخطوات الرابعة حتى التاسعة كعملية داخل عملية. سوف نستخدم المعلومات التي نجدها من خلال

تطبيق الخطوة الرابعة في تطبيق خطواتنا الخامسة والسادسة والسابعة والثامنة والتاسعة. و من المفترض أن تطبق هذه العملية المرة تلو الأخرى في عملية التعافي.

هناك تشبيهاً مناسباً لهذه العملية يتم التعرض له بوضوح. يمكن أن نتخيل أنفسنا مثل البصلة في كل مرة تبدأ خطوة رابعة، فإننا ننزع قشرة من البصلة ونقترب أكثر إلى القلب. كل طبقة من البصلة تمثل طبقة أخرى من الإنكار ومرض الإدمان وعبوينا الشخصية والأذى الذي سببناه. يمثل القلب الروح النقية والصحية التي تكمن داخل كل منا إن هدفنا في عملية التعافي هو الحصول على الصحة الروحانية ونحن نقترب نحو ذلك بالبدء في هذه العملية. تصحو أرواحنا في كل مرة نمضي خلال هذه العملية بقدر أكبر.

الخطوة الرابعة هي طريقة للتعرف بها على أنفسنا، وبنفس قدر اكتشافنا لمميزات شخصياتنا كما هي يكون تعرفنا على الطبيعة الحقيقية لأخطائنا. عملية الجرد هي أيضاً طريق للحرية. لقد كنا محرومين من البقاء أحرار لفترة طويلة – على الأرجح طوال حياتنا. العديد منا اكتشف عندما طبقنا الخطوة الرابعة، أن مشاكلنا لم تبدأ عندما تعاطينا مخدرات لأول مرة، ولكن قبل هذا بفترة طويلة، عندما غرست بذور إدماننا فعلياً. ربما شعرنا بالعزلة والاختلاف قبل تعاطينا للمخدرات بفترة طويلة، في الحقيقة، الطريقة التي شعرنا بها والقوى التي إقتادتنا كانت متشابهة تماماً مع إدماننا، لقد كانت رغبتنا في أن نغير الطريقة التي شعرنا بها وهزيمة تلك القوى التي أدت بنا لتعاطي أول مخدر لنا، سوف يكشف جردنا عن الألم الميؤس منه والصراعات في ماضينا حتى لا نبقى تحت رحمتها بعد ذلك. سيكون لدينا اختيار. سوف نكون قد اكتسبنا قدر من الحرية.

يحتوي هذا الجزء من مرشد تطبيق الخطوات على قسمين منفصلين. يساعدنا هذا الجزء في الاستعداد لتطبيق الخطوة الرابعة عن طريق استكشاف دوافعنا لتطبيق هذه الخطوة وماذا تعني هذه الخطوة بالنسبة لنا. الجزء الثاني هو مرشد للقيام فعلياً بجرد أخلاقي متفحص وبلا خوف.

### الحافز(الدافع)

بالرغم من أن الحافز على كتابة الخطوة الرابعة ليس بنفس مقدار أهمية كتابتها حقيقة إلا إن وضع أيدينا على تحفظاتنا تجاه تلك الخطوة وتفحصها والتخلص منها قد يكون مفيد بالنسبة لنا وأيضاً التفكير في بعض الفوائد التي سوف نكتسبها نتيجة لكتابة تلك الخطوة؟

- هل لدي أي تحفظات تجاه كتابة تلك الخطوة؟ ما هي تلك التحفظات؟
- ما هي بعض الفوائد التي قد اكتسبها من خلال القيام بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف عن نفسي؟
- لماذا لا يجب علي تأجيل القيام بكتابة تلك الخطوة؟
- ما هي فوائد عدم تأجيلي لها؟

### متفحص وبلا خوف

هذه أكثر العبارات التي أربكت العديد منا. إننا نفهم غالباً ماذا تعني كلمة "متفحص" ولكن ماذا عن "بلا خوف". كيف يمكننا التغلب على كل مخاوفنا؟ قد يأخذ هذا سنوات، هكذا نعتقد، لكننا نحتاج لعمل هذا الجرد فوراً.

القيام بجرد بلا خوف يعني المضي قدماً بالرغم من مخاوفنا. هذا يعني التحلي بالشجاعة للقيام بهذه الخطوة بغض النظر عما نشعر به و التحلي بالشجاعة لتكون أمناء، حتى لو كنا نرتعد بداخلنا ونقسم بأننا سوف نأخذ ما كتبناه معنا إلى القبر. بمعنى أن يكون لدينا الإصرار لتكون مدققين حتى لو بدا وأننا قد كتبنا بما فيه الكفاية، التحلي بالإيمان لأن نشق بهذه العملية وأن نشق بقوتنا الأعظم لتعطينا السمات التي نحتاجها للمضي قدماً في هذه العملية.

دعنا نواجه الأمر: تتضمن هذه الخطوة الكثير من العمل. لكن يمكننا أن نتشجع من حقيقة أنه نادراً ما يكون هناك موعد نهائي لالتهاء من هذه الخطوة. يمكننا القيام بها عن طريق أقسام منظمة، بقدر قليل في كل مرة حتى ننتهي. الشيء الوحيد الهام هو أننا نعمل عليه بانتظام.

هناك أوقات تعمل فيها مدة امتناعنا فعلياً ضدنا : عندما نفشل في الاعتراف بخوفنا من القيام بالجرد. العديد منا ممن طبقوا الخطوة الرابعة مرات عديدة ويعرفون أنها في النهاية واحدة من أحب الأشياء التي نستطيع القيام بها لأنفسنا، نجد أنفسنا نحاول تجنب تلك المهمة. قد يتبادر لأذهاننا أنه بما أن هذه الخطوة عملية مفيدة، لا يجب أن يكون هناك أي خوف منها. نحتاج أن نسمح لأنفسنا أن نكون خائفين، إذا كان هذا ما نشعر به. قد يكون لدينا مخاوف نتجت عن خبراتنا السابقة مع الخطوة الرابعة. نحن نعلم أن الجرد يعني تغييراً في حياتنا. نحن نعلم إنه إذا كانت جرودنا تظهر أنماطاً مدمرة، فإننا لا يمكننا الاستمرار في ممارسة نفس السلوكيات بدون قدر كبير من الألم. في بعض الأحيان يعني ذلك أنه علينا التخلي عن شيء ما في حياتنا – سلوك ما نعتقد أننا لا نستطيع البقاء بدونه، علاقة، أو ربما استياء ما حافظنا عليه بعناية حتى أصبح في حقيقة الأمر، بطريقة مرضية، مصدراً لا ستعادة الطمأنينة والراحة. إن الخوف من التخلي عن شيء ما أصبحنا نعتمد عليه، مهما كنا نشك أنه يسير في صالحنا هو بالقطع مشروع. لا يمكننا أن ندع ذلك يوقفنا. يجب علينا أن نواجه ونتصرف بشجاعة.

قد يجب علينا أيضاً أن نتخطى حاجزاً يتزايد من عدم الاستعداد لإظهار المزيد من مرضنا. شارك العديد من الأعضاء الذين لديهم فترات امتناع بأن الجرد الذي قاموا به في وقت لاحق من التعافي أظهر أن إيمانهم قد نشر أذرة في كل أرجاء حياتهم حتى أنه لم يترك فعلياً أي منطقة دون المساس بها.

إن هذا الإدراك غالباً ما يقابل مبدئياً مشاعر من الرعب والارتباك نتساءل كيف أننا مازلنا مرضى بهذه الدرجة، ألم يؤدي كل هذا المجهود في التعافي إلى أكثر من التئام سطحي؟

بلى. نحتاج فقط لبعض الوقت لتتذكر ذلك. سيسعد موجهنا/موجهتنا لتذكيرنا بذلك. بعد أن أخذنا بعض الوقت لتقبل ما سوف تظهره جرودنا نشعر ببارقة أمل تحل محل مشاعر الرعب في النهاية عملية من التغيير والتحرر. لماذا لا يحدث هذا هذه المرة أيضاً؟

- هل أخشى من تطبيق هذه الخطوة؟ ما الذي أخشاه؟
- ماذا يعني لي أن أكون متفحصاً وبلا خوف؟

- هل أعمل مع موجهي/موجهتي وأتحدث مع مدمنين آخرين؟ أي فعل آخر أقوم به لأطمئن نفسي بأنني قادر على التعامل مع أي شيء يظهره هذا الجرد؟

## جرد أخلاقي

يوجد لدي عدد لا حصر له من الارتباطات غير السارة المتعلقة بكلمة "أخلاقي". فهذه الكلمة يمكن أن تستحضر ذكريات لقواعد سلوك شديدة الصرامة كان ينتظر منا الالتزام بها. ويمكن لهذه الكلمة أن تجعلنا نفكر بالناس الذين نعتبرهم على خلق، أناس نعتقد أنهم أفضل منا. كما أن مجرد سماع هذه الكلمة يمكن أن يوقظ نزعتنا للتمرد على أخلاقيات المجتمع واستيائنا من السلطات التي لم ترضي أبداً عن أخلاقياتنا، وإذا كان أياً من هذا ينطبق علينا - كأفراد، فهذا أمر نحدده بأنفسنا - كأفراد. وإذا كان أياً مما سبق يبدو أنه ينطبق علينا فإنه باستطاعتنا أن نخفف من شعورنا بعدم الراحة من كلمة "أخلاقي" بالتفكير بها بطريقة مختلفة.

في زمالة المدمنين المجهولين، وفي هذه الخطوة ليس لكلمة "أخلاقي" أي علاقة بأي قواعد سلوك محددة، أو أي معايير للمجتمع، أو حكم أي من بعض رموز السلطة. الجرد الأخلاقي هو شيء نستطيع أن نستخدمه لاكتشاف أخلاقياتنا الفردية ومبادئنا وقيمنا الشخصية. لا يتوجب علينا الارتباط بأي طريقة بقيم ومبادئ أشخاص آخرين.

- ها أنا منزعج من كلمة "أخلاقي"؟ لماذا؟
- هل أنا منزعج من مجرد التفكير بتوقعات المجتمع وخائف من أنني لا أستطيع ولن أستطيع ولن يكون لدي القدرة أبداً للتوافق معهم؟
- ما هي القيم والمبادئ المهمة بالنسبة لي؟

## جرد عن أنفسنا

تتطلب منا الخطوة الرابعة أن نجري جرداً عن أنفسنا، وليس عن أشخاص آخرين. مع ذلك عندما نبدأ الكتابة والنظر إلى استيائنا، ومخاوفنا، وسلوكنا، ومعتقداتنا، وأسرارنا، سنجد أن معظمها مرتبط بشخص آخر، أو أحياناً بمنظمة أو مؤسسة. من المهم أن نفهم أننا أحرار في كتابة أي شيء نحتاج أن نكتبه عن الآخرين، طالما أنها تقودنا لمعرفة الجزء الخاص بنا في الموقف. في الواقع، لا يستطيع معظمنا في البداية الفصل بين دورنا ودور الآخرين. سوف يساعدنا موجهنا/موجهتنا في هذا.

## المبادئ الروحانية

في الخطوة الرابعة، سوف نستحضر المبادئ الروحانية التي بدأنا في ممارستها في الخطوات الثلاث الأولى بداية يجب أن يكون لدينا النية لتطبيق الخطوة الرابعة. سوف نحتاج لأن نكون شديدي الأمانة مع أنفسنا، نفكر في كل شيء نقوم بكتابته ونسأل أنفسنا إذا كان حقيقياً أم لا. سوف نحتاج أن نتحلى بالشجاعة الكافية لمواجهة خوفنا ونتخطاه. وأخيراً وليس آخراً، سوف يساعدنا إيماننا وثقتنا عندما نواجه لحظة صعبة ونشعر برغبة في الاستسلام.

- كيف يكون قرارني لتطبيق الخطوة الرابعة برهاناً على الشجاعة، الدقة، الإيمان، الأمانة، النية واستعدادي؟

## الجرد

أحضر دفترًا أو أي وسيلة تتفق أنت وموجهك /موجهتك على أنها مقبولة لتسجيل جردك. استرح، قم بإزالة أي شيء قد يشئت انتباهك من المكان الذي تنوي إجراء جردك فيه. إدع بالقدرة علي أن تكون متفحص وبلا خوف ومدقق. لا تنس أن تظل على اتصال مع موجهك/موجهتك طوال هذه العملية وأخيراً لك الحرية في أن تتطرق لما هو أبعد من ما يتم فالسؤال عنه في الأسئلة التالية. أي شيء تفكر به هو مادة للجرد.

## استياءات

يكون لدينا استياءات عندما نشعر مجدداً بمشاعر قديمة، عندما نكون غير قادرين عن التخلي عنها، عندما لا نستطيع أن نتسامح وننسى شيئاً قد أزعجنا. إننا نسرد استياءاتنا في الخطوة الرابعة لعدة أسباب. أولاً، سوف يساعدنا القيام بهذا في التخلي عن غضب قديم يؤثر على حياتنا اليوم،ثاني، استكشاف استياءاتنا سيساعدنا في التعرف على الطرق التي أوقعنا بها أنفسنا في دائرة خيبة الأمل تجاه الآخرين، خاصة عندما كانت توقعاتنا مغالى فيها. أخيراً سوف يكشف إعداد قائمة باستياءاتنا عن أنماط كانت تبقينا أسرى داخل دائرة من الغضب أو الشفقة على الذات أو كلاهما.

- من هم الأشخاص الذين استاء عليهم؟ اشرح المواقف التي أدت إلى ذلك الاستياء؟
- ما هي المؤسسات (مدرسة، حكومة، مؤسسة دينية، إصلاحية، مدنية) التي استاء عليها؟ اشرح المواقف التي أدت إلى ذلك الاستياء. ماذا كان دافعي أو ماذا كنت أعتقد وأدي بي للتصرف كما فعلت في تلك المواقف.
- كيف ساهمت عدم أمانتي في استياءاتي؟
- كيف قادنتي عدم مقدرتي أو عدم استعدادي لتجربة مشاعر معينة إلى تنمية الاستياءات؟
- كيف ساهم سلوكي في استياءاتي؟
- هل أنا خائف من النظر إلى دوري في المواقف التي تسببت في استياءاتي؟ لماذا؟
- كيف أثرت استياءاتي على علاقتي مع نفسي والآخرين وقوتي العظمى؟
- ما هي المواضيع المتكررة التي لاحظتها في استياءاتي؟

## المشاعر

نحن نريد أن نتفحص مشاعرنا لنفس السبب تقريباً الذي نريد من أجله تفحص استياءاتنا: سوف تساعدنا على اكتشاف دورنا في حياتنا الشخصية. بالإضافة إلى ذلك عند إمتناعنا يكون معظمنا يكون قد نسي كيف يحس. حتى إذا كنا ممتنعين لفترة ما، لازلنا نكتشف عن معلومات جديدة حول الطرق التي طمسنا بها مشاعرنا.

- كيف أتعرف على المشاعر الخاصة بي؟
- ما هي المشاعر التي أجد صعوبة بالغة في السماح لنفسي بالشعور بها؟



- لماذا حاولت أن أطمس مشاعري؟
- ما هي الوسائل التي استخدمتها لإنكار حقيقة ما شعرت به؟
- من أو ماذا أثار لدي شعور ما؟ ماذا كان هذا الشعور؟ ماذا كانت هذه المواقف؟
- ماذا كان دوري في كل موقف؟
- ماذا كان دافعي أو ماذا كنت أعتقد وأدى بي للتصرف كما فعلت في تلك المواقف؟
- ما الذي أفعله حيال مشاعري بمجرد تعرفي عليها؟

في الواقع هناك نوعان من الذنب أو الخزي: أحدهم حقيقي والآخر وهمي. ينبع الأول مباشرة من خلال ضميرنا – نحن نشعر بالذنب لأننا قمنا بفعل شيء مخالف لمبادئنا، أو إذا أذينا أحد ونشعر بالخزي تجاه ذلك. ينتج الذنب الوهمي من أي عدد من المواقف التي لا ذنب لنا فيها ومواقف لم يكن لنا دور في حدوثها. نحن في حاجة للإلقاء نظرة فاحصة علي ذنبنا وخزينا لكي نفرق بين تلك المواقف. نحن في حاجة أن نقر بما اقترفناه حقيقة ونتخلي عن ما هو دون ذلك.

- تجاه من أو ماذا أشعر بالذنب أو الخزي؟ اشرح المواقف التي أدت لتلك المشاعر.
- أي من تلك المواقف تسببت في شعوري بالخزي بالرغم من عدم وجود دور لي فيها؟
- في المواقف التي كان لي دور فيها: ماذا كان دافعي أو ماذا كنت أعتقد وأدى بي للتصرف كما فعلت؟
- كيف ساهم سلوكي في إحساسي بالذنب والخزي؟

## الخوف

لو استطعنا النظر إلى مرض الإدمان مجرداً من أعراضه الرئيسية – بعيداً عن تعاطي المخدرات أو أي سلوك قهري آخر – وبدون أكثر خصائصه وضوحاً، سوف نجد أنفسنا في مستنقع من الخوف الناتج عن الانحسار في الذات. نحن نخشى التألم أو ربما مجرد الشعور بأحاسيس جياشة فنعيش حياة منقوصة ونمضي في أحداث الحياة دون كوننا أحياء تماماً. نحن نخشى كل شيء قد يدفعنا للإحساس ولذلك ننعزل وننسحب. نحن نخشى ألا يحبنا الناس فننتعاطي المخدرات لنكون أكثر راحة مع أنفسنا. نحن نخشى أن نضبط في شيء ونضطر لدفع الثمن فنكذب أو نخون أو نجرح الآخرين لحماية أنفسنا. نحن نخشى أن نكون وحيداً فنستغل الآخرين لتفادي الإحساس بالوحدة أو الرفض أو الهجر. نحن نخشى عدم حصولنا على كفايتنا – من أي شيء – فنمضي بأنانية فيما نريده، غير عابئين بالأذى الذي نسببه في تلك العملية. أحياناً عندما نحصل على أشياء تهمنا في التعافي، فإننا نخشى أن نفقد ما لدينا ونبدأ في التهاون بمبادئنا لحماية تلك الأشياء. منحسرين في ذاتنا والخوف الناتج عن حب الذات – نحن في حاجة لاستئصال الخوف الناتج عن الانحسار في الذات والأنانية بحيث لا يكون لديه القدرة علي التدمير بعد الآن.

- ممن أو من أي شيء أخاف؟ لماذا؟
- ما الذي فعلته لإخفاء خوفي؟

- كيف كانت استجابتي لخوفي سلبية أو مدمرة؟
- ما هو أكثر شيء أخشى مواجهته أو كشفه عن نفسي؟ ماذا سيحدث في اعتقادي إذا فعلت كذا؟
- كيف قمت بخداع نفسي نتيجة لخوف؟

## العلاقات

نحن في حاجة لأن نكتب عن علاقاتنا في الخطوة الرابعة – كل علاقاتنا، ليست العاطفية منها فقط – حتى نستطيع التعرف على كيف تسببت اختياراتنا ومعتقداتنا، وسلوكنا في علاقات غير صحية ومدمرة. نحن في حاجة لأن ننظر إلى علاقاتنا مع الأقارب وأزواجنا/زوجاتنا وأحبائنا وأصدقائنا الحاليين والسابقين وزملاء العمل الحاليين والسابقين وجيراننا والأشخاص من المدرسة والأشخاص من النوادي وهؤلاء من المنظمات المدنية والمنظمات ذاتها وممثلي السلطة كالشرطة والمؤسسات وأي شخص أو أي شيء باستطاعتنا التفكير فيه. يجب علينا أيضاً فحص علاقاتنا مع قوة عظمى. قد نقع تحت إغراء تخطي العلاقات التي لم تدم طويلاً – على سبيل المثال، علاقة جنسية عابرة، أو ربما خلاف مع مدرس قمنا بعدها بإلغاء دراسة المادة التي يقوم بتدريسها \* ولكن تلك العلاقات مهمة أيضاً. إذا كنا نفكر فيها أو لدينا مشاعر تجاهها، فهي مادة للجرد.

- ما هي التناقضات في شخصيتي التي تجعل احتفاظي بعلاقات الصداقة و/أو العلاقات العاطفية أمراً صعباً؟
- كيف أثر خوفي من التعرض للألم على صداقتي وعلاقاتي العاطفية؟
- كيف ضحيت بالصداقات المثالية من أجل العلاقات العاطفية؟
- كيف سعيت بطريقة قهرية وراء العلاقات؟
- هل أشعر أحياناً في علاقاتي مع عائلتي أننا أسرى تكرار نفس الأنماط مرة تلو الأخرى بدون الأمل في التغيير؟ ما هي تلك الأنماط؟ ما هو دوري في استمرار تلك الأنماط؟
- كيف تجنبنا العلاقات الحميمة مع أصدقائي وأحبائي أو الأزواج والمزوجات وعائلتي؟
- هل كانت لدي مصاعب في الالتزام؟ اشرح.
- هل أفسدت علاقة ما لاعتقادي بأنني سوف أتألم على أي حال، فكان يجب علي الانسحاب من العلاقة قبل حدوث ذلك؟ اشرح.
- لأي درجة أراعي مشاعر الآخرين في علاقاتي؟ هل بشكل مساوياً لمشاعري أم أكثر أهمية من مشاعري؟ أم بأهمية ثانوية؟ أم لم أراعي تلك المشاعر على الإطلاق؟
- هل شعرت بأنني ضحية في أي علاقة من علاقاتي؟ (ملحوظة: يركز هذا السؤال على كشف طريقة وضع أنفسنا في محل الضحايا أو كيف ساهمت توقعاتنا العالية جداً تجاه الآخرين على شعورنا بخيبة الأمل تجاههم، وليس على عمل قائمة بالحالات التي تعرضنا فيها بالفعل للإساءة). اشرح.
- ماذا كانت طبيعة علاقاتي مع جيرانني؟ هل ألاحظ أي أنماط تظهر بغض النظر عن مكان سكني؟

- كيف أشعر تجاه الأشخاص الذين عملت معهم أو لديهم؟ كيف كان تفكيري ومعتقداتي وسلوكي سبباً في حدوث مشاكل لي في العمل.
- كيف كنت أشعر تجاه زملاء الدراسة (في كل من مرحلتي الطفولة وحالياً)؟ هل كنت أشعر أنني أقل أو أفضل من الطلاب الآخرين؟ هل كنت أعتقد أنني في حاجة لأن أتنافس معهم للحصول على الاهتمام من المعلم؟ هل كنت أحترم الأشخاص ذوي السلطة أم كنت أتمرّد عليهم؟
- هل انضمت إلى أي نوادي أو منظمات ذات عضوية؟ (ملحوظة : المدمنون المجهولون منظمة ذات عضوية). كيف كنت أشعر تجاه الآخرين في النادي أو المنظمة؟ هل كونت صداقات في تلك المنظمات؟ هل انضمت إلى النوادي وأنا أحمل توقعات عالية، فقط لأتركها خلال فترة قصيرة؟ ماذا كانت توقعاتي، ولماذا لم تتحقق؟ ماذا كان دوري في تلك المواقف؟
- هل سبق لي التواجد في مستشفى أمراض عقلية أو سجن أو أي مكان آخر ضد إرادتي؟ ماذا كان أثر ذلك على شخصيتي؟ ماذا كانت طبيعة تفاعلاتي مع السلطة؟ هل اتبعت قواعد النظام؟ هل قمت بخرق قواعد النظام واستأثت على السلطة عندما اكتشف أمرى؟
- هل كانت التجارب المبكرة مع الثقة والعلاقات الحميمة مؤلمة لي وسبباً في انعزالي؟ اشرح.
- هل تخلّيت عن علاقة بالرغم من وجود إمكانية لحل النزاعات والعمل على حلها؟ لماذا؟
- هل أكون شخص مختلف بناءً على من هم حولي؟ اشرح.
- هل اكتشفت أشياء عن شخصيتي (ربما في جرد سابقة) لم تعجبني ووجدت نفسي أفرط في التعويض (في محاولة للتعطية) عن ذلك السلوك؟ (على سبيل المثال، قد نكون كشفنا عن نمط اعتمادى وغير ناضج، ثم قمنا بالإفراط في التعويض عن ذلك باعتمادنا على أنفسنا بطريقة مبالغ فيها. اشرح.
- ما هي العيوب التي تلعب دوراً هاماً معظم الوقت في علاقاتي (عدم الأمانة والأثانية والتحكم والتلاعب، الخ)؟
- كيف أستطيع تغيير سلوكي حتى أستطيع البدء في تكوين علاقات صحية؟
- هل كانت لدي علاقة من أي نوع مع قوة عظمية؟ كيف تغير ذلك على مدى حياتي؟ ما هو نوع العلاقة التي أحظى بها حالياً مع قوتي العظمى؟

## الجنس

هذه منطقة غير مريحة لمعظمنا. في الواقع قد نقع تحت وطأة الإغراء بالتوقف هنا ونفكر "حسناً، لقد تمادى هذا بالقدر الكافي! مستحيل أن أقوم بعرض سلوكي الجنسي! ولكن يجب علينا أن نتغلب على عدم توافر النية سريعاً. التفكير في السبب وراء احتياجنا للقيام بذلك سوف يساعدنا. كما ينص كتابه نجاح البرنامج: كيف ولماذا نحن نريد أن نتقبل بارتياح طبيعتنا الجنسية" لذلك نحن في حاجة لأن يتضمن جردنا معتقاداتنا وسلوكنا الجنسي. من المهم أن نذكر أنفسنا عند هذه النقطة أننا لا نقوم بجرد لأنفسنا لمقارنته بما نعتقد أنه "طبيعي" بالنسبة للآخرين. ولكن فقط للتعرف على قيمنا ومبادئنا وأخلاقنا الشخصية.

- كيف كان سلوكي الجنسي مبني على الأثانية؟

- هل اختلط علي الجنس بالحب؟ ماذا كانت نتائج التصرف بناء على هذا الاختلاط؟
- كيف قمت باستخدام الجنس لمحاولة تفادي الإحساس بالوحدة أو لملء الفراغ الروحاني؟
- بأي الطرق قمت بالسعي قهرياً وراء الجنس أو تفاديه؟
- هل تسببت أي من ممارساتي الجنسية في إحساسي بالخزي والذنب؟ ما هي تلك الممارسات؟ لماذا شعرت بذلك؟
- هل تسببت أي من ممارساتي الجنسية في الأذى لنفسي أو الآخرين؟
- هل أنا مرتاح تجاه هويتي الجنسية؟ إذا لا فلم لا؟
- هل أنا مرتاح تجاه الهوية الجنسية للآخرين؟ إذا لا فلم لا؟
- هل الجنس شرط مسبق لكل أو أغلب علاقاتي؟
- ما الذي تعنيه العلاقة الصحية بالنسبة لي؟

### الإساءة

ينبغي أن نكون حذرين جداً قبل البدء في ذلك الجزء. في الواقع، قد نكون في حاجة لتأجيل ذلك الجزء لوقت لاحق في تعافينا. يجب أن نستخدم كل المصادر المتاحة لنا لنقرر إذا ما كنا سنبدأ ذلك الفصل الآن: احساسنا الشخصي عن إذ ما كنا مستعدين لتحمل الألم الناتج عن هذا العمل أم لا والمناقشة مع موجهتنا/ موجهنا والدعاء. ربما يستطيع موجهنا/موجهتنا مساعدتنا خلال ذلك أو قد نحتاج للبحث عن مساعدة إضافية.

إذا فعلاً قررنا المضي قدماً بذلك الجزء. يجب أن نكون على وعي بأن من المحتمل أن يكون ذلك الجزء من خطوتنا الرابعة هو أكثر الأعمال إيلاً في التعافي. سرد الأوقات التي أهملنا فيها أو جرحنا من قبل الأشخاص الذين كان من المتوقع منهم حبنا وحمايتنا ، بالتأكيد سيتسبب ذلك في مرورنا بأكثر المشاعر إيلاً على الإطلاق .

على أي حال، من المهم فعل ذلك عندما نكون مستعدين. اذا قمنا بكبت ذلك الألم في داخلنا سرا قد يتسبب في أن نتصرف بطرق لم نكن نريدها أو يساهم في صورة ذاتية سيئة أو معتقدات مدمرة أخرى. الإفصاح عن الحقيقة قد يبدأ عملية قد تؤدي إلى راحة من ألنا. فلم نكن نستحق اللوم.

- هل تعرضت للإساءة من قبل؟ ممن ؟ ما هي المشاعر التي كانت لدي، أو عندي الآن عن ذلك؟
- هل أثر تعرضي للإساءة على علاقاتي مع الآخرين؟ كيف؟
- اذا تعرضت للإساءة في طفولتي و شعرت كضحية في معظم حياتي، ما هي الخطوات التي أستطيع اتخاذها لإعادتي للاكتمال الروحاني؟ هل تستطيع قوتي العظمى مساعدتي؟ كيف؟

أنه من المحتمل أيضاً أن نكون قد قمنا بالإساءة جسدياً وعقلياً ولفظياً للآخرين. سرد تلك الأحداث من المؤكد أن يؤدي إلى شعورنا بقدر كبير من الخزي. نحن لا نملك إمكانية ترك ذلك الخزي يتحول إلى يأس. من المهم أن نواجه سلوكنا ونتقبل مسئوليتنا

تجاهه وأن نعمل على تغييره. الكتابة عنه هي أولى الخطوات للقيام بذلك. تطبيق باقي الخطوات سوف يساعدنا على تقديم إصلاحات للآخرين عما قمنا بفعله تجاههم.

- هل قمت بالاساءة لأحد؟ من وكيف؟
- ما الذي كنت أشعر به وأفكر فيه قبل أن أتسبب في الأذى؟
- هل قمت بلوم شخصيتي أو اختلقت الأعذار لسلوكي؟ اشرح.
- هل أثق في قوتي العظمى لتعمل في حياتي وإمداي بما أحتاجه حتى لا أقوم بايذاء أحد مرة أخرى؟ هل أنا مستعد للتعايش مع المشاعر المؤلمة حتى يتم تغييرها خلال تطبيق الخطوات؟

## المزايا

لقد وجهت أغلب الأسئلة السابقة لمساعدتنا في التعرف على الطبيعة الحقيقية لأخطائنا والمعلومات التي نحن في حاجة إليها في الخطوة الخامسة. من المهم أيضاً أن ننظر إلى الأشياء الصحيحة التي قمنا بفعلها أو تلك التي كان لها أثر إيجابي على أنفسنا والآخرين. نحن نريد أن نفعل ذلك لسببين أولاً، نحن نريد أن نحصل على صورة كاملة لأنفسنا من خلال تطبيق الخطوة الرابعة وليس جانب واحد فقط. ثانياً، نحن نريد أن نعرف ما هي السمات الشخصية والسلوكيات التي نريد المزيد منها في حياتنا.

- ما هي المميزات التي تعجبني في شخصيتي؟ والتي تعجب الآخرين؟ التي تقيدني بشكل جيد؟
- كيف أبديت الاهتمام تجاه نفسي والآخرين؟
- ما هي المبادئ الروحية التي أمارسها في حياتي؟ كيف غير ذلك من حياتي؟
- كيف نما إيماني ونمت ثقتي في قوة عظمى؟
- ما هي أساسيات علاقتي مع موجهتي/موجهي؟ كيف انعكست تلك التجربة الإيجابية على علاقتي مع الآخرين؟
- ما هي الأهداف التي حققتها؟ هل هناك أهداف أخرى أعمل على تحقيقها؟ ما هي تلك الأهداف وماذا أفعل لتحقيقها؟
- هل لدي قيم؟ أي منها أحاول الالتزام به في حياتي؟ وكيف؟
- كيف أظهر إمتناني لتعافياً الشخص؟

## الأسرار

قبل أن ننتهي من خطوتنا الرابعة، يجب أن نتوقف ونفكر ملياً في التالي: هل هناك أي شيء أغفلناه، سواء عن عمد أم لا؟ هل هناك شيء نعتقد أنه سيء جداً لدرجة أننا لا نستطيع إدراجه في جردنا؟ لو كذلك، يجب أن نجدد اطمئناننا بواقع أن عدد لا حصر له من أعضاء المدمنون المجهولون قاموا بتطبيق هذه الخطوة وحتى الآن لم يكن هناك أي موقف فريد في الخطوة الرابعة لأي شخص دفعنا لخلق مصطلح جديد لوصفه. الاحتفاظ بالأسرار تهديد لتعافينا، طالما نحتفظ بسر فنحن في حقيقة الأمر نبني تحفظاً في برنامجنا.

- هل هناك أي أسرار لم أكتب عنها بعد؟ ما هي تلك الأسرار؟

سؤال آخر يجب أن نسأله لأنفسنا الآن هو، هل هناك أي شيء في جردنا إما مبالغاً فيه أو أنه لم يحدث على الإطلاق؟ معظمنا جاء إلى المدمنون المجهولون ولديه صعوبة في التفرقة بين الواقع والخيال في حياتنا معظمنا جمع قصص الحرب "المبالغ فيها وكانت في الأغلب تحتوي فقط على جزء من الحقيقة. لقد اختلقناها رغبة منا في إبهار الآخرين. لم نعتقد بأن لدينا أي شيء حقيقي ينتابنا شعور طيب تجاهه، فإخترنا أكاذيب في محاولة لتأكيد ذاتنا. ولكننا لسنا مضطرين للقيام بذلك بعد الآن. نحن نبني قيمة حقيقية للذات من خلال تطبيق الخطوة الرابعة، وليست صورة زائفة. والآن قد حان الوقت لقول الحقيقة عن أنفسنا.

- هل هناك أي شيء في هذا الجرد غير حقيقي، أو هل هناك قصص غير حقيقية قمت بسردها مرة تلو الأخرى؟

### المضي قدماً

يعني الانتهاء من الخطوة الرابعة العديد من الأشياء – من الممكن أن يكون مُحبطاً، مبهجاً أو غير مريح. بغض النظر عما نشعر به، حتماً نشعر بالفخر تجاه ما حققناه. يمنحنا العمل الذي قمنا به في هذه الخطوة أساساً لما سوف نقوم به في الخطوات من الخامسة إلى التاسعة. حان الآن الوقت للاتصال بموجهنا/موجهتنا وعمل الترتيبات اللازمة للقيام بالخطوة الخامسة.

### الخطوة الخامسة

"اعترفنا لله ولأنفسنا ولإنسان آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا"

النص الأساسي يفيد بأن "الخطوة الخامسة ليست ببساطة عبارة عن قراءة للخطوة الرابعة" ومع ذلك فإننا نعلم بأن قراءة الخطوة الرابعة لشخص آخر هي بكل تأكيد جزء من الخطوة الخامسة. إذاً ماذا عن الجزء المتبقى، الجزء الذي يعتبر أكثر من مجرد قراءة بسيطة.

إنه الإقرار الذي نقوم به لله ولأنفسنا ولشخص آخر والذي يأتي بالنمو الروحاني المتعلق بهذه الخطوة. كان لدينا بعض التجارب مع القيام بالإقرار من قبل. فقد أقررنا بأن لدينا مرض؛ وإعترفنا بأننا بحاجة للمساعدة وإعترفنا بوجود قوة يمكن أن تساعدنا. الإستناد على خبراتنا مع تلك الإعترافات سوف يساعدنا في الخطوة الخامسة.

أنهى العديد منا خطوته الرابعة بشعور من الخلاص معتقدين بأن الجزء الصعب بالفعل قد انتهى، فقط لنذكر أنه لا يزال لدينا خطوة خامسة لتطبيقها. ومن هنا بدأ الخوف ينتابنا.

شعر البعض منا بالخوف من أن موجهنا/موجهتنا قد يرفضونا أو يصبوا احكاما علينا. البعض الآخر تردد لأننا لم نكن نريد أن نحمل موجهنا فوق طاقته، لم نكن متأكدين من ثقتنا بموجهنا/موجهتنا في الاحتفاظ بأسرارنا.

قد نكون قلقين بخصوص ما قد يظهره الجرد. من الممكن أن يكون هناك شيء خفي عنا سوف يقوم موجهنا / موجهتنا بإلقاء الضوء عليه فوراً، وفي الغالب لن يكون شيئاً طيباً. كان البعض خائفاً من معاودة الشعور بالأحاسيس القديمة مجدداً وتساءلنا فيما إذا كان هناك حقاً أية فائدة من إثارة الماضي. شعر البعض منا أنه طالما لم نتحدث فعلاً عن جردنا بصوت عالٍ فإن محتويات الجرد قد لا تكون حقيقية تماماً.

وإذا أخذنا في الاعتبار كل مشاعرنا تجاه الخطوة الخامسة، قد نجد أننا أيضاً بدافع مواصلة هذه العملية رغبة في المزيد من التعافي. نفكر في الأشخاص الذين نعرفهم والذين طبقوا هذه الخطوة، تأثرنا بصدقهم وبقدرتهم على التواصل مع الآخرين. فهم لا يتحدثون دائماً عن أنفسهم إنما يسألون عن الآخرين ويهتمون حقاً بمعرفة الإجابة.



وإذا سألناهم كيف تعلموا الكثير عن العلاقات مع الآخرين فغالباً ما سيخبروننا بأنهم بدؤوا في التعلم عندما قاموا بتطبيق الخطوة الخامسة.

الكثير منا ممن قاموا بتطبيق الخطوتين الرابعة والخامسة من قبل عرفوا بأن هذه العملية دائماً تؤدي إلى تغيير ما- وبتعبير آخر يجب علينا أن نتوقف عن التصرف بنفس الطريقة القديمة! لأننا قد لا نكون متأكدين تماماً من أننا أردنا ذلك. على الجانب الآخر عرف العديد منا أنه يجب علينا أن نتغير ولكن كانوا خائفين من أن لا يستطيعوا القيام بذلك.

هناك شيئان نريد بهما بدء الخطوة الخامسة وهما الشجاعة والثقة بعملية التعافي. فإذا كان لدينا هذين الشئين معاً فسنكون قادرين على تجاوز المزيد من المخاوف المحددة والمضى مع الاعترافات التي نحتاج القيام بها في هذه الخطوة.

## مواجهة المخاوف

قد تكون أياً من المخاوف التي تحدثنا عنها في هذه الخطوة بداخلنا أو يمكن أن يكون لدينا مخاوف أخرى تسيطر علينا. من الضروري أن نعرف ماهية مخاوفنا ونمضي قدماً على الرغم منها حتى يمكننا مواصلة تعافينا.

- ما هي التحفظات التي لدي بخصوص تطبيق الخطوة الخامسة؟
- هل لدي أية مخاوف في هذه المرحلة ؟ ما هي؟

بغض النظر عن مصدر مخاوفنا فقد قام معظم أعضاؤنا بعمل نفس الأشياء تقريباً للتعامل معها: نقوم بالدعاء من أجل المشجاعة والنية ونقرأ الجزء الخاص بالخطوة الخامسة من كتاب "إنه يعمل: كيف ولماذا" ونبحث عن الطمأنينة من خلال أعضاء آخرين. كان لدي الكثير تجربة حضور اجتماعات دراسة الخطوات و تصادف ان وجدوا ان الموضوع دائماً متعلق بالخطوة الرابعة أو الخامسة. إذا بذلنا الجهد لمشاركة ما نمر به فإننا بالتأكيد سنحصل على الدعم الذي نحتاجه من أعضاء آخرين. الموارد الروحانية

التي اكتسبناها من خلال تطبيقنا للخطوات السابقة سوف تسمح لنا بالاستمرار في خطوتنا الخامسة.

- ما الذي أقوم به لتجاوز مخاوفي بخصوص القيام بالخطوة الخامسة؟
- كيف كان تطبيق الخطوات الأربع الأولى إعداداً لتطبيق الخطوة الخامسة؟

### إعترافنا لله

إن الفصل الذي يتحدث عن الخطوة الخامسة في كتاب "إنه يعمل: كيف ولماذا" يجيب على السؤال لماذا يجب أن نعترف بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا لله بالإضافة إلى الإعتراف بها لأنفسنا ولشخص آخر؟ في المدمنين المجهولين نختبر طريقة للحياة حيث تلتقى الروحانيات مع الأمور اليومية وتتلقى الأمور العادية مع الأمور الغير اعتيادية. عندما نعترف بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا لله على قدر فهمنا فإن اعترافنا يصبح ذو معنى أكثر.

إن كيفية اعترافنا لله كما نفهمه تعتمد على طبيعة هذا الفهم. يقوم البعض بإعتراف رسمي لله منفصلاً عن الإعترافات التي نقوم بها لأنفسنا ولشخص آخر. البعض الآخر يقر أو يستدعى حضور قوة عظمى بطريقة ما قبل أن يمضى فى جرده مع وجهه الجرد. أولئك ممن يتخذون المبادئ الروحانية للتعافى أو قوة زمالة المدمنين المجهولين كقوة عظمى قد يتوجب عليهم إكتشاف طرق أخرى لتطبيق هذا الجزء من الخطوة الخامسة. قد يستطيع موجهنا مساعدتنا في هذه العملية. كل ما يمكن أن نقوم به يعتبر أمراً لا بأس به طالما أننا ندرك بأننا أيضاً نقوم بالإعتراف لقوتنا العظمى.

- كيف سأشرك الله كما أفهمه في الخطوة الخامسة؟
- كيف يعاد تأكيد قرار خطوتي الثالثة بتطبيق الخطوة الخامسة؟

### لأنفسنا

غالباً عندما كنا نتعاطي، كان هناك أشخاص يخبروننا بأننا نعاني من مشكلة مع المخدرات وأنه يجب علينا تلقي المساعدة. تعليقاتهم لم تعني لنا أي شيء وان عنت لنا شيئاً فإنه لم يكن كافياً ليوقفنا عن التعاطي. لم نتمكن من التوقف عن التعاطي حتى اعترفنا بإدماننا لأنفسنا وسلمنا لبرنامج المدمنين المجهولين. هكذا هو الحال تماماً بالنسبة للإعتراف الذي نقوم به في الخطوة الخامسة. قد يخبرنا الجميع بدءاً من أزواجنا إلى رؤسائنا في العمل إلى موجهينا بالأشياء التي نفعلها وتتعارض مع مصلحتنا. لكن لحين اعترافنا في قرارة أنفسنا بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا، من المرجح أن لا تتوفر لدينا النية أو القدرة لإختيار طريق آخر.

- هل أستطيع أن أقر بالطبيعة الحقيقية لأخطائي وأتقبلها؟
- كيف سيغير القيام بهذا الاعتراف مجرى حياتي؟

ولشخص آخر

كمدمنين، إحدى أكبر مشاكلنا هي تمييز الفرق بين مسؤولياتنا ومسؤوليات الآخرين. فنحن نلوم أنفسنا على كوارث لا سيطرة لنا عليها. وعلى النقيض كثيراً ما نكون في حالة إنكار تام بشأن كيف آذينا أنفسنا والآخرين. إننا نهول مشاكل صغيرة ونستخف بمشاكل كبيرة ، يجب علينا حقاً أن نعيها اهتمامنا. إذا لم نكن متأكدين من الطبيعة الحقيقية لأخطائنا عندما نبدأ خطوتنا الخامسة فسوف نعرف عندما نفرغ منها – بسبب اعترافنا لشخص آخر. ما لا نستطيع أن نراه يمكن للمستمع أن يراه، وسوف يساعدنا / تساعدنا على فرز ما نحتاج لقبوله كمسؤوليتنا وما هي ليست كذلك. طلب معظمنا من شخص ما أن يتولى الإشراف عليه قبل البدء رسمياً في تطبيق الخطوات ونمينا منذ ذلك الوقت علاقتنا بذلك الشخص.

بالنسبة للكثير منا فإن الموجه سيكون ذلك "الشخص الآخر" الذي نختاره ليسمعنا في الخطوة الخامسة. وسوف يساعدنا/ تساعدنا على الفصل بين الأمور التي لم تكن

مسؤوليتنا من تلك التي كانت مسؤوليتنا. تلك العلاقة التي أقمناها مع موجهنا/موجهتنا سوف تمنحنا الثقة التي نحتاجها فيهم. إن القيمة العلاجية لمدمن يساعد مدمناً آخر غالباً ما تظهر جلياً عندما يشاركنا موجهنا/موجهتنا بتفاصيل جرده الخاص به كما نحن نشارك بتفاصيل جردنا. هذا يطمئننا بأننا لسنا متفردين.

إن الثقة التي يجب أن تتوافر لدينا بهذا الشخص الذي ينصت لخطوتنا الخامسة تتعدى مجرد كوننا واثقين أنه سيحفظ أسرارنا. نحتاج للثقة بأن المستمع بإمكانه أن يستجيب بشكل ملائم لما نشاركه. إن أحد الأسباب الرئيسية التي دفعت الكثير مننا لاختيار الموجه ليكون الشخص الذي سوف ينصت إلى خطوتنا الخامسة ، هو أنه متفهم لما نفعله وما نوع الدعم الذي نحتاجه خلال هذه العملية. إضافة إلى ذلك إذا كان موجهنا/موجهتنا هو نفس الشخص الذي ينصت إلينا فذلك سيدعم الاستمرارية في تطبيق الخطوات التالية. إذا ما قمنا لأي سبب ما باختيار شخص آخر ليستمع إلى اعتراف ما في الخطوة الخامسة ، لا تزال "مؤهلات" ذلك الشخص هي نفسها التي سنتطلع إليها في مشرفنا : القدرة على المساندة دون التقليل من مسؤولياتنا، شخص يمكنه توفير الطمأنينة إذا ما بدأنا في الشعور أننا تحت وطأة ضغط شديد أثناء خطوتنا الخامسة – باختصار أن يكون شخصاً متعاطف وذو مصداقية وبصيرة.

- ما هي الصفات التي يتحلى بها الشخص الذي سيستمع لي والتي تجذبني؟
- كيف ستساعدني تمتعه بهذه الصفات على القيام باقراراتي بطريقة أكثر فاعلية؟

تنمية علاقة مبنية على الأمانة بالنسبة لمعظمنا يعد شيئاً جديداً. نحن بارعون في الهروب من العلاقات ما أن نواجه بحقيقة مؤلمة. نحن بارعون كذلك في تكوين معاملات فائرة ومهذبة بلا أي عمق حقيقي. تساعدنا الخطوة الخامسة على تنمية علاقات مبنية على الأمانة. إننا نصرح بالحقيقة بشأن من نكون – ثم يأتي الجزء الصعب: الأصغاء إلى ردة الفعل. شعر معظمنا بالذعر حيال إقامة علاقة كهذه. تمنحنا الخطوة الخامسة

فرصة فريدة لإختيار علاقة كهذه في إطار أمن. يمكننا أن نطمئن إلى حد كبير بأنه لن يتم الحكم علينا .

- هل أنا مستعد لأن أثق بالشخص الذي سيسمع لخطوتي الخامسة؟
- ما الذي أتوقعه من ذلك الشخص؟
- كيف سيساعدني تطبيق الخطوة الخامسة على البدء في تنمية طرق جديدة لإقامة علاقات؟

### الطبيعة الحقيقية لأخطائنا

طريقة أخرى نضمن من خلالها أن خطوتنا الخامسة " ليست مجرد قراءة للخطوة الرابعة" هي التركيز على ما يفترض أن نقر به وهو الطبيعة الحقيقية لأخطائنا. هناك تنوع للخبرات في زمالتنا فيما يتعلق بدقة "الطبيعة الحقيقية لأخطائنا". يوافق معظمنا على أنه من خلال تطبيق الخطوة الخامسة ينبغي علينا أن نركز انتباهنا على ما وراء أنماط إيماننا والأسباب التي دفعتنا لتصرف كما تصرفنا من قبل. إن تحديد الطبيعة الحقيقية لأخطائنا هو شيء كثيراً ما يحدث أثناء مشاركتنا بجردها. وأحياناً يقوم تكرار نفس النوع من المواقف بالكشف عن الطبيعة الحقيقية لذلك الموقف. فمثلاً، لماذا نستمر في اختيار توريث أنفسنا مع اشخاص لا يكثرثون بصالحنا؟ لماذا نستمر في الإقبال على كل علاقة لدينا وكأن حياتنا تتوقف على أن تكون لنا اليد العليا فيها؟ لماذا نشعر بالتهديد من التجارب الجديدة ولذا نستمر على تجنبها؟ إن إيجاد الخيط المشترك في أنماطنا ليقودنا مباشرة إلى الطبيعة الحقيقية لأخطائنا.

عند نقطة ما في هذه العملية، سوف نبدأ غالباً في تسمية بعض أنماط السلوك بـ "عيوبنا الشخصية". مع أننا لن نبدأ قبل الخطوة السادسة بفحص متعمق لكيفة لعب كل

من عيوبنا دوره في بقائنا مرضى، فبالأكيد لن يضر أن نسمح لهذه المعرفة بالبداية في التكون بداخلنا الآن.

- كيف تختلف الطبيعة الحقيقية لأخطائي عن أفعالي؟
- لماذا أحتاج للاعتراف بالطبيعة الحقيقية لأخطائي، وليس مجرد الأخطاء ذاتها؟

### المبادئ الروحانية

سوف نركز في الخطوة الخامسة على الثقة والشجاعة والأمانة مع النفس والالتزام. ممارسة المبدأ الروحاني للثقة هو أمر ضروري إن كنا نريد اجتياز الخطوة الخامسة. وكما ورد أعلاه، من المحتمل أن يكون لدينا بعض من الخبرة مع مشرفنا/ مشرفتنا التي تتيح لنا الثقة بهم بشكل كاف من أجل الاستمرار في هذه الخطوة ولكن ماذا عن المسائل الأكثر عمقاً التي تنشأ عندما نتساءل فيما إذا كان تطبيق هذه الخطوة سوف ينتج عنه شيء مفيد؟ يجب علينا أن نثق بالعملية بنفس قدر ثقتنا بشخص آخر. إن الصلة بين الخطوة الخامسة وتطورنا الروحاني ليس واضح على الدوام بالنسبة لنا. لا يعني هذا التقليل من حقيقة الصلة إلا أنه يمكن أن يجعل الأمر صعباً بالنسبة لنا في الثقة بهذه العملية.

- هل أعتقد بأن تطبيق الخطوة الخامسة سوف يجعل حياتي أفضل بطريقة ما ؟  
كيف؟

إن الشجاعة أحد المبادئ التي يجب أن نمارسها من أجل البدء بهذه الخطوة. من المحتمل أننا سنحتاج للاستمرار بالاعتماد على شجاعتنا بشكل دوري في خلال تطبيقنا لهذه الخطوة. عندما نتردد في الاتصال بمشرفنا/ مشرفتنا حينما نكون على وشك تحديد موعد للقيام بإعترافاتنا فنحن نشعر بالخوف ونحتاج لممارسة مبدأ الشجاعة. عندما نشارك جردنا ونرى فقرة ما لا يمكننا الإفصاح بها لأي شخص،

نحتاج لمواجهة لحظة الخوف هذه بشجاعة والمضى قدماً بمشاركة كل جردنا. عندما نكون قد شاركنا للتو بموقف شديد الإيلام، وتغمرنا مشاعر التأثير لدرجة أننا نريد التوقف قبل أن نسمع ما يقوله مشرفنا/ مشرفتنا نكون في لحظة حاسمة في تعافينا ونحتاج أن نختار الطريق الشجاع. وهذا الاختيار سوف يؤثر على سير مستقبل حياتنا. في كل مرة نشعر بها بالخوف نذكر أنفسنا بأن خضوعنا لذلك الخوف نادراً ما نتج عنه أي شيء إلا سلبية في حياتنا. إن مثل هذا التذكر يجب أن يكون كافياً لتحفيزنا من أجل استجماع شجاعتنا. والقيام بذلك هذه المرة لن يحمل أي اختلاف.

- ما هي الطرق التي من خلالها باستطاعتي أن أجد الشجاعة التي احتاجها لتطبيق هذه الخطوة؟
- كيف يؤثر ممارسة مبدأ الشجاعة في تطبيق هذه الخطوة على تعافي بالكامل؟
- هل حددت موعداً ومكاناً للخطوة الخامسة ؟ أين ومتى؟

ممارسة مبدأ الأمانة الذاتية أمر أساسي عندما نعترف لأنفسنا بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا. وكما أنه لا ينبغي لنا أن نفصل أنفسنا عن عواطفنا بسبب أننا نخاف من ردة فعل من يستمع إلينا، لذلك فإننا لا نملك رفاهية إيقاف ردود أفعالنا. يجب علينا أن نسمح لأنفسنا بتجربة ردة الفعل الطبيعية والإنسانية للموضوع الذي يكون قيد المناقشة وهو: حياتنا كمدمنون. حياتنا كانت تعيسة فاتنا الكثير بسبب إدماننا ولقد جرحنا من نحبههم بسبب إدماننا. هذه إكتشافات مؤلمة جداً، وعلى أي حال إذا ما انتبهنا لذلك فمن المحتمل أن نميز مشاعر أخرى تبدأ لتتشكل في أعقاب الألم، بالأمل. وأخيراً توقفنا عن التعاطي بسبب مشاعرنا وعن الهروب من تلك المشاعر والإنغلاق بسبب مشاعرنا الآن وللمرة الأولى أصبح لدينا الفرصة للمضى قدماً خلال مشاعرنا حتى المؤلمة منها، بكل شجاعة. القيام بذلك على المدى الطويل سيجعلنا نشعر بطريقة أفضل تجاه أنفسنا لأحدى التناقضات التي غالباً ما نجدها في التعافي. الذي يبدأ بالالم ينتهي بالسعادة والكيانة.

- كيف تجنبنا الأمانة الذاتية في الماضي؟ ما الذي أقوم به لممارستها الآن؟
- كيف تكون نظرة أكثر واقعية لنفسك مرتبطة بالتواضع؟
- كيف يساعدني ممارسة مبدأ الأمانة الذاتية على تقبل نفسي؟

إن مبدأ الالتزام يظهر من خلال العمل الذي نقوم به في هذه الخطوة. كثير منا قد أوجوا ما يسمى "بالإلتزامات" في حياتهم و "إلتزامات" لم يكن في نيتنا الاستمرار فيها في الأوقات العصيبة؛ فكنا نوجد "إلتزاماتنا فقط من أجل ملائمتها لظروفنا". وفي كل خطوة قمنا بتطبيقها في برنامج المدمنين المجهولين قمنا بتعميق إلتزاماتنا الحقيقية والعملية تجاه هذا البرنامج. الحصول على مشرف وتطبيق الخطوات وإيجاد المجموعة المعتادة وحضور إجتماعاتها كل فعل من هذه الأفعال تظهر أننا ملتزمون بتعافينا بطريقة عملية ذات معنى.

- كيف تقوى مشاركة جردي مع مشرفي/ مشرفتي من إلتزامي ببرنامج المدمنين المجهولين؟

## المضى قدماً

أحد الفوائد الكثيرة التي نحصل عليها من خلال تطبيق الخطوة الخامسة هو إحساس بتقبل النفس. نحن وبكل وضوح أصبحنا نميز من نكون في هذا اليوم ونقبل أنفسنا بدون تحفظ وكونه أنه لدينا نقص ما في بعض النواحي فهذا لا يعني أننا بلا قيمة. نبدأ في رؤية بأنه لدينا مزايا وعيوب ؛ إننا قادرون على تقديم كل ما هو جيد – والسبب في أذى كبير تلك أوجه لشخصيتنا تجعلنا مميزين للغاية. تجاربنا، وحتى السلبي منها، ساهمت على الأغلب في تطوير أفضل ما لدينا. للمرة الأولى أصبحنا قادرين على الاعتراف بأننا حسنين كما نحسن في هذه اللحظة. ولكن تقبل أنفسنا كما نحن اليوم لا



يعني أننا نستطيع التوقف عن بذل قصارى جهدنا للتحسن. تقبل النفس الحقيقي يشمل تقبل ما ينقصها. لن يصبح تقبل ذلك إنكار فنعتزف بما ينقصنا ونلتزم بالعمل على ما ينقص. وإذا ما أردنا أن نكون أكثر رحمة فنعمل على ذلك من خلال تطبيق مبدأ الرحمة. إذا أردنا أن نكون أكثر تعلماً سنأخذ الوقت للتعلم. إذا ما أردنا الحصول على أصدقاء أكثر، أخذ الوقت لتنمية علاقاتنا.

• كيف زاد تطبيق الخطوة الخامسة من تواضعي وتقبل لنفسي؟

عندما ننهي الخطوة الخامسة قد نشعر بالراحة؛ حررنا أنفسنا من أعبائنا من خلال مشاركة الأشياء التي بذلنا في الكثير من الطاقة لإخفائها أو طمسها في السابق. فصحيح أن "العيوب تموت في النور" لأن الإفصاح عنها يمنحنا إحساساً بالحرية نشعر به مهما كانت الظروف الخارجية في حياتنا. تبدأ جميع علاقاتنا في التغير نتيجة لتطبيق هذه الخطوة. نحن نحتاج بالأخص للإعتراف بمدى التغير في علاقتنا بأنفسنا وقوة عظمى وأشخاص آخرون.

- كيف تغيرت علاقتي مع قوى عظمى نتيجة لتطبيق الخطوة الخامسة؟
- كيف تغيرات علاقتي مع مشرفي/ مشرفتي نتيجة لتطبيق الخطوة الخامسة؟
- كيف أن نظرتي لنفسي تغيرت نتيجة لتطبيق الخطوة الخامسة؟
- إلى أي حد نمت الحب والرحمة لدي مع نفسي ومع الآخرين؟

ومع إحساس بالراحة فقد وصل تعبنا مع عيوبنا الشخصية إلى ذروته. وهذا سيجرم بكل سهولة إلى حالة من الاستعداد التام – هذا ما نحتاج إليه فقد للبدء في الخطوة السادسة.

### الخطوة السادسة

" أصبحنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية "

نحن نبدأ تطبيق الخطوة السادسة مفعمين بالأمل الذى إكتسبناه من خلال تطبيقنا الجاد للخمس خطوات السابقة. إذا ما كنا مدققين، سنجد أننا قد إكتسبنا قدراً من التواضع. فى الخطوة السادسة "التواضع" يعنى أننا قادرين على رؤية أنفسنا بطريقة أوضح. لقد رأينا الطبيعة الحقيقية لأخطائنا. لقد رأينا كيف أذينا أنفسنا وأذينا آخرين بالتصرف بناءً على عيوبنا الشخصية. لقد رأينا أنماط تصرفاتنا وتوصلنا إلى فهم اتجاهنا للتصرف بناءً على نفس العيب المرة تلو الأخرى. يجب علينا الآن أن نصبح مستعدين تماماً لأن تزال عيوبنا الشخصية.

استعدادنا هذا لن يحدث فجأة. إنها عملية طويلة وغالباً تحدث على مدار الحياة. بعد قيامنا بالجرد مباشرة، ربما نشعر أننا مستعدين بالفعل لأن تزال عيوبنا الشخصية. إذا كنا على وعى جيد بعيوبنا ومازلنا نتصرف على أساسها فسنجد بطبيعة الحال أن مستوى استعدادنا يزداد، الوعى وحده لن يكون كافياً أبداً ليؤكد هذا الاستعداد، إلا أنه أول خطوة ضرورية على طريق الاستعداد.

إن عملية الجرد نفسها قد زادت من وعينا بعيوبنا الشخصية. القيام بتطبيق الخطوة السادسة سوف يزيد من ذلك الوعى. أن نصبح مستعدين تماماً هو أن نصل إلى حالة روحانية لسنا فقط على وعى بعيوبنا أو أننا قد أرهقنا من تلك العيوب أو أننا على ثقة بأن الله كما نفهمه سوف يزيل ما يجب إزالته منها إنها مزيج هذه الأشياء معاً.

لنصبح مستعدين تماماً سوف نكون فى حاجة لأن نعلن مخاوفنا بشأن الخطوة السادسة.

سنحتاج أيضاً أن نلقى نظرة على كيفية إزالة هذه العيوب. الخطوة السادسة تقول أنه فقط باستطاعة قوة عظمى أن تزيل هذه العيوب ولكن ماذا يعنى هذا بطريقة عملية؟ ما هى مسؤوليتنا فى الخطوة السادسة؟ عند مراجعة هذه الأسئلة مع موجهنا/موجهتنا سوف نحصل على المساعدة لتوجيهنا فى تطبيق هذه الخطوة.

• إلى أى شئ نحن مستعدين تماماً؟

إذا كنا جدًّا فى زمالة المدمنين المجهولين وكانت هذه تجربتنا الأولى مع الخطوة السادسة، فإن العديد من عيوبنا الشخصية ستكون واضحة لنا تماماً لدرجة أن رد فعلنا الأول سيتمثل فى رغبتنا العارمة فى التخلص منها. إننا نراها للمرة الأولى بكل بريقها، إن جاز التعبير، ونريد التخلص منها اليوم! بمجرد تخطينا لرد فعلنا الأول، سوف نجد أنه من المحتمل أن يكون لدينا على الأقل بعض الخوف أو الشك تجاه التغيير. إن المجهول يكون مخيفاً للجميع تقريباً. لقد كانت لدينا العيوب التى نوشك على التخلص منها والتى صاحبتنا لوقت طويل، ربما طوال حياتنا.

من المحتمل أن يكون لدينا بعض المخاوف مما سوف تصبح عليه حياتنا بدون هذه العيوب ربما يبدو البعض منها وكأنها مهارات حيوية للبقاء أكثر منها عيوب شخصية. نتساءل لو أن إزالة عيوبنا سوف يكون من شأنه إعاقه قدرتنا على العيش. قد نجد أن فكرة أن نصبح "مواطن محترم" لهى فكرة منفرة. العديد منا متعلق بشدة بصورة أننا رائعين ونسائر الموضه وإننا متحررين من روابط المجتمع المذهب وتعجبنا الصورة على هذا النحو. ربما نتخوف من أن تطبيق الخطوة السادسة سيحولنا لاشخاص ملتزمين إلى درجة تبعث على الملل. قد يظن البعض منا أننا لسنا سوى "عيوب" ونتساءل ما سيتبقى منا إذا تمت إزالة هذه العيوب. غالباً ما تكون مخاوفنا غامضة وغير محددة، إذا ما تتبعناها إلى نهايتها بطريقة منطقية سنجد أنها بلا أساس. بتعبير آخر، لو تحدثنا عنها سنتمكن من رؤيتها على حقيقتها.

• هل هناك أجزاء فى شخصيتى تعجبني مع أنها من الممكن أن تكون "عيوب"؟  
هل أخاف من أن أصبح شخص آخر لا يعجبني إن تمت إزالة تلك الأجزاء من شخصيتى؟

• ما الذى أعتقد أنه سوف يتم إزالته؟

إذا كان لدينا خبرة سابقة فى تطبيق الخطوة السادسة، فإن عيوبنا الشخصية ليست بشيء جديد علينا. فى حقيقة الأمر ربما نشعر بالفرح الآن لانه لا يزال لدينا عيب معين، أو ربما نشعر بالإنزعاج لأننا نرى نفس العيب القديم فى هيئة جديدة. على سبيل المثال

لازلنا نشعر بعدم الأمان. قد لا نعد منهمكين فى سلسلة من المحاولات الواضحة لإقناع الآخرين بأننا لا مثيل لنا ولكن مازال لدينا هذا العيب. الطريقة التى كنا نتصرف بها مؤخراً بناء على هذا العيب أصبحت أكثر مكرراً وخداعاً. ربما كنا نحاول بدون وعى إخفاء أو إنكار جهود الآخرين لكى نبدو بأننا أفضل بالمقارنة، أو دهس رغبات شخص آخر لأنها لا تخدم احتياجاتنا الشخصية مباشرةً.

إن الشيء المؤلم على وجه الخصوص من إدراكات كهذه بعد وقت من التعافى هو أننا قد ملنا للتفكير فى أنفسنا بطريقة أفضل. نحن نشعر بالخزى العميق من ايداء الآخرين. قد ينتابنا خوف غير واضح من أننا غير قادرين على التغيير وأن هناك عيباً ما أو آخر سوف يلازمنا. من الممكن أن نشعر ببعض الراحة من واقع أننا الآن واعيين تماماً بما كنا نفعله ولدينا نية العمل على تغييره. نحن نحتاج أن نحافظ على الشعور بالأمل والثقة فى أن عملية التعافى تنجح حتى مع أكثر هذه العيوب رسوخاً.

- هل مازلت أؤمن بعملية التعافى؟ هل أؤمن بأننى أستطيع التغيير؟ كيف تغيرت حتى الآن؟ ما هى العيوب التى لست مضطراً للتصرف بناءً عليها بعد الآن؟
- هل لدى عيوب أعتقد أنه لا يمكن إزالتها؟ ما هى؟ لماذا اعتقد أنه لا يمكن إزالتها؟

### أن يزيل الله ....

نعم تحدد الخطوة السادسة أن فقط قوة أعظم من أنفسنا تستطيع أن تزيل عيوبنا، إلا أن المدى الذى يستوعبه معظمنا لما يعنيه ذلك يتأثر مباشرة بكم الخبرات التى لدينا بالتأرجح ما بين التصرف وعدم التصرف نحو العيوب والكفاح والاستسلام المصاحبين للخطوة السادسة.

إن أول شئ يفعله العديد منا بشأن عيوبنا الشخصية هو القرار بعدم الاحتفاظ بها. ولكن للأسف إن هذا غير مجد، شأنه شأن محاولة التحكم فى تعاطينا. ربما ننجح ظاهرياً لبعض الوقت، إلا أن عيوبنا سوف تظهر فى النهاية على السطح مرة أخرى. إن

المشكلة هى أن عيوبنا الشخصية هى جزء منا . سوف نكون دائماً معرضين للعودة إلى أسوأ عيوبنا الشخصية فى المواقف العصبية.

إن ما نحتاج أن نفعله فى الخطوة السادسة لهو مشابه جداً لما كان علينا أن نفعله فى الخطوتين الأولى والثانية علينا أن نقر أننا قد هزمنا من قوة داخلية لم تجلب لحياتنا سوى الألم والانحطاط وبعد ذلك علينا أن نقر بأننا بحاجة للمساعدة للتعامل مع هذه القوة. يجب ان نتقبل تماما حقيقة اننا لا نستطيع ازالة عيوبنا الشخصية بانفسنا. و يجب ان نهىء انفسنا ان نطلب من الله فى الخطوة السابعة ان يزيلها عنا.

- كيف أحاول إزالة عيوبى أو التحكم فيها ؟ وماذا كانت نتيجة محاولتى؟
- ما هو الفرق بين أن أصبح مستعداً تماماً لأن يزيل الله عيوبى الشخصية وان اقوم بكتبها بنفسى؟
- كيف أزيد من ثقتى فى الله كما افهمه بتطبيقى لهذه الخطوة؟
- كيف تعمق استسلامى فى هذه الخطوة؟
- ما هى الأفعال التى أستطيع القيام بها لإظهار أنني مستعد تماماً؟

### عيوبنا الشخصية

حتى بعد كل العمل الذى قمنا به فى الخطوتين الرابعة والخامسة فمازلنا عند هذه النقطة لسنا متيقنين تماماً من طبيعة عيوبنا الشخصية. ربما نتساءل أين تنتهى بالتحديد عيوبنا الشخصية وأين تبدأ شخصيتنا من خلال هذا التركيب المعقد لشخصيتنا. لماذا نفعل تلك الأشياء التى نفعلها؟ هل هى خطأ شخص آخر؟ متى بدأنا نشعر بهذه الطريقة لأول مرة؟ لماذا؟ كيف؟ أين؟. لو لم نكن حذرين فربما نصبح مهوسين بذواتنا لدرجة أننا نفقد رؤية سبب قيامنا بتطبيق الخطوة السادسة. نحن بحاجة لتركيز جهودنا.

هدفنا هو زيادة وعينا بعيوبنا الشخصية حتى نصبح مستعدين تماماً لأن تزال هذه العيوب. ليس لتحليل أصلها والانهماك فى حالة من الانغماس فى الذات.

إن عيوبنا الشخصية مؤشرات لطبيعتنا الأساسية. غالباً ما نجد بأننا لدينا الطبيعة الأساسية مثلنا مثل أى شخص آخر. لدينا احتياجات نحاول تلبيتها. على سبيل المثال، نحن بحاجة إلى الحب. كيفية حصولنا على هذا الحب هى نقطة ظهور عيوبنا الشخصية. لو كذبنا أو خنا أو أذينا آخرين وأحططنا من أنفسنا للحصول على هذا الحب فإننا نتصرف بناء على العيوب. كما تم تعريف فى "أنه يعمل - كيف ولماذا؟" فإن عيوبنا هى صفات الإنسان الأساسية التى تم تشويهاها بانحسارنا فى ذواتنا. بمساعدة موجهنا/موجهتنا، نحتاج أن نذكر كل عيب لدينا ونصف الطرق التى نقوم بالتصرف بناءً عليها وأن ننظر إلى كيفية تأثيرها على حياتنا. من الهام جداً أن نعرف بماذا نشعر عند ممارستها.

تصور كيفية ما ستكون عليه حياتنا بدون كل عيب سوف يساعدنا فى أن نرى أننا نستطيع الحياة بدونها. يقوم البعض منا بإيجاد المبدأ الروحانى المقابل لكل عيب.

- اذكر كل عيب أو أعطى تعريف مختصراً عنه ؟
- بأى الطرق أقوم بالتصرف بناءً على هذا العيب؟
- كيف يؤثر تصرفي بناءً على هذا العيب على نفسى وعلى الآخرين؟ ما هى الأحاسيس التى تصاحب هذا العيب؟ هل أحاول كبت أحاسيس معينة بالتصرف بناءً على عيوب معينة؟
- كيف ستكون حياتى بدون هذا السلوك؟ أى من المبادئ الروحانية أستطيع تطبيقها بدلاً من ذلك؟

### المبادئ الروحانية

سوف نركز فى الخطوة السادسة على الالتزام والمتابعة والنية والإيمان والثقة وتقبل النفس. عند هذه النقطة فى الخطوة السادسة قد نكون على وعى قاطع بنقائصنا. فى الحقيقة، قد نكون واعين بها لدرجة أننا نستطيع أن نراها وهى تظهر على مدار حياتنا اليومية وأننا نستطيع أن نوقف أنفسنا من التصرف بناءً عليها فى أغلب الأحيان. فى

بعض الأوقات ربما يخبو وعينا وربما لا نعد منتبهين لمراقبة سلوكنا. أن مراقبة أنفسنا فى كل لحظة وكبح جماح كل تصرفاتنا الاندفاعية يتطلب قدر كبير من الجهد. سوف نسترخى فى حياتنا اليومية، إلى أن نجد أنفسنا فجأة نشعر بالملل والخزى ومتسائلين كيف أمكننا بعد كل هذا العمل الذى قمنا به

أن يكون بإمكاننا فعل الشئ ذاته مرة أخرى، مع ذلك نحن لا نستسلم وبدلاً من ذلك نلتزم نحو تعافينا. نحن نحافظ على مبادئنا التى أكتسبناها مؤخراً بالرغم من تعثرنا. نستمر فى اتخاذ خطوات للأمام حتى لو كنا أخذنا خطوة أو أكثر للخلف. نحن نبحت عن التحسن التدريجى وليس الكمال الفورى.

- كيف أظهر التزامى تجاه التعافى اليوم؟
- من خلال تطبيق الخطوات الخمس الأولى، لقد تابرت فى تعافى. لماذا تكون هذه الصفة حيوية للغاية للخطوة السادسة؟

تطبيق المبدء الروحانى للإستعداد يعنى ببساطة أن يكون لدينا الإستعداد لتصرف بطريقة مختلفة. لا يعنى هذا بالضرورة أننا نتصرف باختلاف أو أننا حتى قادرين على ذلك. ربما نستطيع توضيح هذه الحالة من خلال المثال التالى:

نفترض أننا كنا غير أمناء مع علائقنا ومروسينا وأصدقائنا بطرق عديدة تتراوح فى شدتها بين البساطة والقوة. بينما قد يبدو لنا أنه من الأفضل أن يكون لدينا الاستعداد مع تركيز نيتنا فى البداية على عدة مستويات وتركيز نيتنا أولاً على أسوأ أو أشد أشكال عدم الأمانة تدميراً؟ إلا أن هذه الخطوة تقول أصبحنا مستعدين تماماً لأن تزال كل عيوبنا الشخصية ويعنى هذا أن نكون مستعدين لأن لا نكون غير أمناء بعد الآن حتى ولو بطريقة بسيطة. قد يبدو هذا أكثر مما نتوقعه من أنفسنا إلا أننا نحتاج أن نطبقه لليوم فقط.

أنه لمن الصعب أن يكون لدينا هذا النوع من النية خاصة وإذا كانت العواقب الظاهرية لعدم الأمانة البسيطة لسيت شديدة للغاية. ربما نعى أننا لسنا أمناء تماماً ولكننا نعتقد أننا لا نضر أحداً وأننا ننجو بفعلتنا هذه؛ لماذا نهتم بها إذا؟ إلا أن هذا النوع من



التفكير غالباً ما يكون ذو عواقب روحانية وخيمة. من الممكن أن نكتشف أننا لم نضر أحد بعدم أمانتنا، وأنه لن يكتشف أى شخص آخر هذا أبداً. لكن عدم الأمانة يترد إلى أرواحنا. حتى وأن لم نكن واعيين بذلك، حتى وأن نمنا هادئين البال ليلاً، فإن نتيجة التصرف بناءً على عيب ما عندما كان بإمكاننا عدم التصرف بناءً عليه من شأنه الإضرار بنمونا الروحاني. إذا استمرينا بلا استعداد فإننا فى النهاية نشل نمونا الروحاني.

• هل لدى "الاستعداد" فى الوقت الحالى لأن تزال كل عيوبى الشخصية؟ إذا كانت الإجابة "لا" لم لا؟

• ما الذى قمت بفعله اليوم لإظهار استعدادي؟  
إن النية التى يجب أن ننميها فى هذه الخطوة تتطلب قدراً مماثلاً من الإيمان والثقة. علينا أن نؤمن أن قوة عظمى سوف تعمل فى حياتنا إلى الحد اللازم والضرورى. باستكمال المثال السابق لعدم الأمانة، يجب أن نؤمن أن قوتنا العظمى لن تقوم بإزالة عيب عدم الأمانة من حياتنا لدرجة أننا سوف نصبح أمناء بطريقة فجأة، غير قادرين على البقاء صامتين حتى وإن كان قول الحقيقة من شأنه إيذاء شخص آخر. طالما أننا نفسح الطريق حتى يعمل الله فى حياتنا، فسوف نختبر الدرجة المثلى من النمو الروحاني الذى نحتاجه.

• إلى أى درجة أصبحت مخاوفى بشأن الشخص الذى سوف أكونه مازالت موجودة؟ هل تضائلت منذ أن بدأت تطبيق هذه الخطوة؟  
• كيف أزيد من ثقتى فى الله كما أفهمه بتطبيقى لهذه الخطوة؟

بكلمات مثل "تماماً" و "كل" والتى تلعب دوراً بارزاً فى هذه الخطوة من السهل أن نصبح منتقضين لأنفسنا بطريقة مبالغ فيها وساعين للكمال. نحن نحتاج أن نتذكر أن بالرغم من أن استعدادنا يجب أن يكون كاملاً إلا أننا لن نصبح كاملين، ليس اليوم، ولا أبداً. عندما نتصرف ضد إرادتنا بناءً على عيب فإننا نحتاج لتطبيق مبدأ تقبل النفس.

نحتاج لأن نتقبل أنه فى حين أننا مازلنا قادرين على التصرف بناءً على عيوب، فإننا مازلنا أيضاً مستعدين للتغيير ومع هذا الإقرار نحن نجد التزامنا لأن نتغير. لقد نمونا بالقدر الذى نحتاجه اليوم بالضبط، ولو كنا كاملين فلن تكون بنا حاجة للنمو بعد الآن.

- هل أتقبل نفسى اليوم؟ ما الذى يعجبنى فى نفسى؟ ما الذى تغير منذ أن بدأت تطبيق الخطوات؟

### المضى قدماً

ربما كانت لدينا لمحات عابرة فى الماضى عن ما نستطيع أن نكونه. ربما خلال مرحلة الطفولة و ربما خلال إدماننا النشاط. ظننا أنه فى الغالب إما أن الحياة لم تضعنا فى المكان الذى نستطيع فيه أن نكون ما حلمنا به، أو أننا غير قادرين من داخلنا إن نمو إلى مكان أعلى. ربما حلمنا ذات مرة بالمال أو المكانة أو المنصب. فى البرنامج الروحانى لزماله المدنيين المجهولين نهتم بصورة أكبر بالنمو الروحانى. نحن نريد التفكير فى الصفات التى تمنينا الحصول عليها، أو فى أشخاص آخرين نعرفهم فى التعافى لديهم صفات نريد الحصول عليها.

بتطبيقنا لهذه الخطوة نبدأ فى تنمية رؤية للشخص الذى نريد أن نكونه. إذا كنا أنانيين، فربما لدينا رؤية لأن نكون ناكرين للذات، ربما بمساعدة مدمن آخر فى إيجاد التعافى أو بأى طرق أخرى للعطاء الناكِر للذات. إذا كنا كسالى ربما نرى أنفسنا منتجين ونحصد نتائج جهودنا، إذا كنا غير أمناء فربما لدينا حلم بالحرية التى من الممكن أن تكون لدينا عندما لا نكون بحاجة إلى تمضية الكثير من الوقت قلقين بشأن أن يُكتشف أمرنا. نريد فى هذه الخطوة أن نكون رؤية لأنفسنا وبارقة أمل أننا يمكننا تحقيق هذه الرؤية.

- ما الذى أرى نفسى افعله بهذه الصفات التى أود الحصول عليها؟ ما الذى سوف أفعله بمستقبلى المهنى؟ ماذا سأفعل فى أوقات فراغى؟ ما نوع الوالد أو الأبن أو الشريك أو الصديق الذى سأكونه؟ كن محدداً.

يمكن أن تكون هذه الرؤية إلهاماً لنا. استرجاع هذه الرؤية خلال الأوقات التى نشعر فيها باليأس، او عندما يبدو أن الوصول إلى أهدافنا يستغرق وقت طويلاً سيساعدنا ويساندا لتجديد استعدادنا. إن رؤيتنا هذه لهى الوثبة إلى الخطوة السابعة حيث نسأل الله كما نفهمه أن يزيل نقائصنا.

### الخطوة السابعة

"سألناه بتواضع ان يزيل نقائصنا "

رغم ان كل خطوة من الخطوات الأثنتى عشرة هي عملية منفصلة في محتواها إلا انها إلى حد ما تندمج جميعاً ، بينما تتفاعل أجزائها مع بعضها البعض ، مظاهر الخطوة الأولى تندمج مع الخطوة الثانية ، عناصر الخطوة الرابعة تتداخل في الخطوات التالية ، ربما يكون أرق فاصل بين خطوتين هو ذلك الخط الرفيع بين الخطوتين السادسة و السابعة ، للهولة الأولى قد تبدو الخطوة السابعة تقريباً فكرة ممتدة للخطوة السادسة . لقد قضينا الكثير من الوقت والجهد لننمى وعينا بعيوبنا الشخصية في الخطوة السادسة وصولاً إلى النقطة التي عندها أصبحنا مستعدين تماماً لأن نزال ؛ الآن كما نحتاج أن نفعله هو ان نسأل ، " أليس كذلك " ؟ ليس بالضبط ؛ هناك ما هو أكثر بكثير من هذه الخطوة من مجرد تقديم طلب لقوتنا العظمى إنتظار الرد ، هناك تحضير روحاني هناك إحتياج لتطوير مفهوم عما تعني كلمة "تواضع" في هذا السياق و الحاجة لإيجاد طريقة للسؤال تناسب طرقنا الروحانية الشخصية و الحاجة لممارسة المبادئ الروحانية بدلاً من العيوب الشخصية

### الاعداد لعمل الخطوة السابعة

لقد قمنا بالفعل بالكثير من الإستعداد الروحاني الذي سوف نحتاجه لبدء الخطوة السابعة ، من المهم أن نحدد الصلة بين العمل الذي قمنا به و نتائج هذا العمل ، لقد ساعدت الخطوات السابقة جميعها في غرس بذور التواضع في ارواحنا . في هذه الخطوة تتأصل هذه البذور وتنمو . ان الكثير منا لديه صعوبة مع مفهوم التواضع ، مع بدأنا فبي مخاطبة هذه المسألة في الخطوة السادسة إلا انها تستحق الإنتباه في الخطوة السابعة أيضاً ، نحن بحاجة لأن نفهم ما هو التواضع بالنسبة لنا و كيف أن وجوده يتكشف في حياتنا ، لا ينبغي ان نخلط التواضع بالإذلال ، عندما نكون اذلاء نشعر بالخلج نشعر باننا عديمي القيمة ، إن التواضع هو تقريباً العكس لهذا الشعور تماماً .

خلال تطبيق الخطوات ، كنا ننزع بعيداً طبقات الإنكار ، الأنا و التمحور حول الذات . كنا في ذات الوقت نبني تصوراً ذاتياً أكثر إيجابية و نمارس المبادئ الروحانية ، لم يكن من الممكن في الماضي ان نرى نقاط قوتنا لأن الجزء الخير و السليم منا كان مختفياً خلف مرضنا ، باستطاعتنا أن نفعل ذلك الآن ، ذلك هو التواضع . إن بعض الأمثلة التي كثير ما يتكشف فيها التواضع قد تساعدنا على إستيعاب هذا المفهوم .

لقد جاء الكثير منا إلى المدمنين المجهولين "بعقلية الشارع". الطريقة الوحيدة التي عرفناها للحصول على ما كنا نريده ، كان الأقبال عليه بطريقة غير مباشرة وبمراوغة الناس، لم ندرك أن باستطاعتنا أن نكون صرحاء و تكون لدينا نفس الفرصة إن لم تكن أفضل لتلبية إحتياجاتنا، قضينا سنوات نتعلم إخفاء تعبيرات وجوهنا ، إخفاء تعاطفنا وكيف نصبح أكثر قسوة. وقت قد قدومنا إلى المدمنين المجهولين ، كنا ماهرين جداً في ذلك - ماهرين للغاية - حتى ان المدمنين المبتدئين كانوا ينظرون إلينا بنفس الطريقة التي نظرنا بها ألى المدمنين الاقدم منا عندما بدأنا في التعاطي لأول مرة ، تعلمنا قمع كل الإنسانية داخلنا واصبحنا في حالات كثيرة غير انسانيين بالمرّة.

إنتشال أنفسنا من الحلبة التي كانت تتم فيها تلك الالعب كشف لنا عن أفكار جديدة ، تعلمنا انه من المقبول ان يكون لدينا مشاعر وان نظهرها ، اكتشفنا ان قواعد الشارع كان لها معنى فقط في الشارع ، في العالم الحقيقي كانت تلك القواعد تبدو مجنونة و غالباً خطيرة. لقد اصبحنا أرق و أكثر حساسية ، لم نعد نخطئ فهم الطيبة على انها ضعف، كان لتغير هذه المواقف اثر هائل ، حتى مظهرنا الخارجي تغير في أوقات كثيرة ، تسترخي ملا مح الوجه "الحواجب المعقودة والأفكاك المصرورة (الجزو التكشير) تتحول إلى إبتسامات تتدفق الدموع بحرية كاشفة عن ارواحنا الغارقة .

وصل الكثير منا إلى المدمنين المجهولين مقتنعين بأننا كنا ضحايا الحظ السيئ والظروف الغير مواتية ومؤامرات محبطة لنواينا الحسنة ، أعتقدنا أننا كنا أناساً طيبين لكن أ سيئ فهمنا بشدة ، بررنا أي أذى كنا قد نسببه على أنه دفاع عن النفس هذا إن كنا قادرين على إدراك أننا سببنا أذى على الإطلاق، تلازمت مشاعر الشفقة على الذات يداً بيد مع هذا السلوك ، استمتعنا بمعاناتنا و عرفنا بيننا و بين انفسنا أن عائد هذا الألم ألا نضطر لمواجهة مسؤوليتنا في أي شيء أبداً.

لكن الخطوات الست الأولى تجعلنا نبدأ في ذلك بالضبط - ننظر إلى دورنا في الأشياء . إعتقادنا في الماضي أن مواقف معينة قد حدثت لنا ، نرى الآن أننا نحن الذين قمنا باختلاقها ، نصبح واعيين بكل الفرص التي أهدرناها ، نتوقف عن لوم أناس آخرين على خطئنا في الحياة ، نبدأ رؤية أن المكان الذي إنتهينا إليه قد تم تحديده في الأغلب عن طريق الخيارات التي قمنا بها نحن .

التواضع هو إحساس بأدमितنا ، إذا كانت هذه هي خبرتنا الأولى مع الخطوة السابعة ، قد تكون هذه النقطة التي شعرنا فيها شيء من التعاطف تجاه أنفسنا لأول مرة ، إنه لمؤثر بشدة ان ندرك للمرة الاولى أننا لسنا سوى بشر بحق نحاول بأفضل ما لدينا من مقدرة، نتخذ قرارات جيدة و سيئة على حد السواء ، ونأمل في أن يصبح كل شيء على ما يرام . بهذه المعرفة عمن نكون ندرك أيضاً أنه بينما نبذل أقصى جهدنا كذلك يفعل أشخاص آخرون ، نشعر برابطة حقيقية مع الآخرين و نعرف اننا جميعاً معرضين لاحاسيس عدم الأمان و السقطات ذاتها واننا جميعاً لدينا أحلاماً نحو المستقبل ، الآن نحتاج للإقرار بتواضعنا على مستوى شخصي وإكتشاف ما يظهر نفسه في حياتنا اليومية .

- اي من سلوكياتي تغير منذ بدأت في التعافى ؟ أين تضائل أكثر هذه السلوكيات حدة ، واين تكشف الجزء السوي ؟
- كيف يؤثر التواضع على تعافى ؟

- كيف يساعدني وعيَّ بتواضعي عند تطبيق هذه الخطوة ؟

ساعدنا تطبيقنا للخطوات السابقة على بناء علاقة مع الله كما نفهمه .إن هذا سيعود بمردود عظيم بينما نواصل تطبيق الخطوة السابعة ، في الخطوة الثانية بدأنا لأول مرة في التفكير في قوة أعظم يمكنها مساعدنا في إيجاد التعافي من إدماننا . من هنا إنتقلنا لاتخاذ قرار خطوتنا الثالثة بأتمان قوتنا العظمى للعناية بارادتنا وحياتنا ، لقد استعنا بتلك القوة مرات عديدة لإجتياز الخطوة الرابعة ، ثم في الخطوة الخامسة شاركنا تلك القوة أكثر تفاصيل حياتنا خصوصية ، في الخطوة السادسة إكتشفنا أن الله كما نفهمه بوسعه أن يفعل من أجلنا ما هو أكثر من مجرد إبقائنا ممتنعين.

- كيف تطور فهمي للقوة العظمى في الخطوات السابقة ؟ كيف تطورت علاقتي بتلك القوة ؟
- كيف أعدني تطبيقي للخطوات السابقة لتطبيق الخطوة السابعة؟

## نسأل أن تزال نقائصنا

إذاً كيف نسأل الله كما نفهمه ان يزيل نقائصنا ؟ الإجابة من الأرجح أن تعتمد بشكل كبير على طبيعة مفهومنا عن الله ، هناك طرق كثيرة متعددة مختلفة لفهم الله لدرجة أننا لايسعنا بأي حال من الأحوال تقديم أمثلة في هذا الدليل عن كيفية تأثير المسار الروحاني لكل شخص على حدة في تطبيقه لخطوته السابعة ،يكفي ان نقول أن تطبيقنا للخطوات ينبغي ان يعكس دروبنا (مسارتنا) الروحانية .

كأفراد قد نختار نمطاً أو طقساً شخصياً معيناً كوسيلة لسؤال قوتنا العظمى أن تزيل نقائصنا الشخصية ، لخدمة الغرض من هذا الكتاب سنسمي ذلك "الدعاء" .كلمة الدعاء مقبولة على نطاق واسع في زماننا كوصف للطريقة التي نتواصل بها مع قوتنا العظمى ، نبرة السؤال يعبر عنها في كلمة "تواضع" ويكون نابعاً من أكثر الأجزاء امانة مع انفسنا، المكان الأكثر قرباً إلى جوهرنا الروحي ، نسأل أن تزال نقائصنا .

- كيف ساسأل الله كما أفهمه أن يزيل نقائصي؟
- هل بإمكان مدمنون متعافون آخرون مساعدتي على التوصل إلى كيفية السؤال؟
- هل طلبت منهم مشاركتي خبراتهم ، قوتهم واملهم؟ هل طلبت من مشرفي التوجيه ؟

كما هو الحال في أي جانب من برنامجنا نحن لن نسأل مرة واحدة فقط لكي تزال نقائصنا ،سوف نسأل مراراً وتكراراً على مدار حياتنا ، الطريقة التي نسألها بها بالتأكيد سوف تتغير بينما يتغير مفهومنا عن الله لا شئ نفعله في هذه المرحلة يفيدنا بطريقة واحدة لتطبيق الخطوة السابعة للأبد .

## التحى جانباً

يدرك معظمنا اننا ربما نحتاج لعمل شئ ما فى هذه الخطوة اكثر من مجرد الدعاء لأن تزال نقائصنا. نحتاج لاتخاذ بعض الافعال التى ستدعو الله كما نفهمه للعمل فى حياتنا. لا يمكن أن نطلب من الله أن يزيل نقيصه ثم نتمسك بها بكل قوتنا، كلما ابقينا مسافه أكبر بيننا وبين قوتنا الأعظم كلما قل شعورنا بوجود تلك القوة. يجب علينا أن نحافظ على وعينا بأنفسنا الذى اكتسبناه فى الخطوة السادسة و نضيف عليه أن الله يعمل فى حياتنا.

- كيف ينطبق المبدأ الروحانى للتسليم على التنحى جانباً حتى تستطيع قوة عظمى ان تعمل فى حياتنا ؟
- ماذا يمكن أن تكون فوائد السماح لقوتى العظمى أن تعمل فى حياتى ؟
- ما شعورى بمعرفتى أن هناك قوة اعظم تعتنى بى و تعمل فى حياتى ؟

### المبادئ الروحانية

فى الخطوة السابعة سنركز على التسليم و الثقة و الايمان و الصبر و التواضع. فى الخطوة السابعة نأخذ تسليمنا الى مستوى اعظم. ما بدأ فى الخطوة الاولى من اعتراف بادماننا الان يتضمن اعتراف بالنواقص التى تصاحب ادماننا ، نحن ايضا نأخذ تسليم خطواتنا الثانية لمستوى أعظم ، أصبحنا نؤمن أن قوتنا الاعظم يمكن أن تفعل ما هو أكثر من مجرد مساعدتنا على البقاء متمنعين ، نأمل أن ترفع عنا تلك القوة نقائصنا أيضا ، بمرور الوقت نضع ثقتنا أكثر فأكثر فى قوتنا العظمى و فى عملية التعافى.

- هل تقبلت عجزى على نقائصى كما قبلته على ادمانى ؟ اشرح بإستفاضة ؟
- كيف اصبح تسليمى أكثر عمقا ؟

إن المبادئ الروحانية للثقة و الايمان محورية فى الخطوة السابعة ، يجب ان نكون واثقين بقدر كافى لكى نأتمن هذه القوة على نقائصنا ، يجب ان نؤمن ان قوتنا العظمى ستفعل شيئاً ما بها ، و الا على اى اساس " الايمان " نسأل ان تزال هذه النقائص ؟ يجب ان نتجنب اى نزعة لمراقبة الكيفية التى نعتقد ان الله يعمل بها فى ازالة عيوبنا ، ليس من الصعب رؤية الى اين قد يقودنا ذلك النوع من التفكير. اذا وجدنا انه لا زال لدينا عيوب شخصية معينة بعد مرور فترة من الوقت ، بدلا من ذلك نركز على العمل الذى يجب ان نقوم به فى هذه الخطوة: السؤال بتواضع ، ممارسة المبادئ الروحانية و التنحى جانباً لندع الله يقوم بطريقته . ان نتائج الخطوة السابعة لا تتحقق فوراً ، لكنها سوف تتحقق فى الوقت المناسب .

- هل اؤمن أن قوتى العظمى سوف تزيل نقائصى ؟ او تمنحنى الحرية من الرغبة القهرية للتصرف بناءً عليها ؟ هل اؤمن اننى سأصبح شخص افضل نتيجة لتطبيقاتى هذه الخطوة ؟
- كيف يصبح ايمانى بالله كما افهمه اقوى كنتيجة لتطبيق هذه الخطوه ؟

ان الثقة و الايمان لا يكفيا وحدهما ابداً لجعلنا نطبق هذه الخطوة طوال العمر ، نحتاج لممارسة الصبر ايضا ، حتى اذا كان قد مر وقت طويل منذ ان بدأنا نسأل ان ترفع عنا نقيصة ما ، ما زلنا بحاجة لأن نكون صبورين ، فى الواقع قد يكون قلة

صبرنا هو احد نقائصنا ، يمكننا الاعتبار ان الاوقات التى يتوجب علينا فيها الانتظار هدايا- تلك هى اكثر الاوقات التى نحتاج فيها ان نمارس مبدأ الصبر ، فى النهاية ، احد اضمن الطرق لتقدمنا ان نرتقى فوق العقبات التى تصادفنا فى مسارنا الروحانى .

- اين كان لدى فرص للنمو مؤخراً ؟ ماذا جنيت من تلك الفرص ؟

اخيراً نحتاج للحفاظ على وعينا بمبدأ التواضع اكثر من اى مبدأ اخر بينما نطبق هذه الخطوة ، من السهل ان نرى ما اذا كنا نقبل على هذه الخطوة بتواضع بسؤال انفسنا بضعة اسئلة.

- هل اؤمن ان قوتى العظمى فقط هى التى باستطاعتها ان تزيل نقائصى ؟  
ام حاولت عمل ذلك بنفسى ؟
- هل نفذ صبرى اذ لم ترفع نواقصى فور سؤالى ؟ ام هل انا واثق انها ستزال وقتما يشاء الله ؟
- هل رؤيتى و تميزى للأمور غير متناسب مع الواقع مؤخراً ؟ هل بدأت اعتقد اننى اكثر اهمية و اكثر قوة مما انا عليه فعلاً ؟

### المضى قدماً

عند هذه النقطة ، قد نتساءل كيف يفترض ان نشعر؟ لقد طلبنا من الله كما نفهمه ان يزيل نقائصنا ، مارسنا باخلاص مبادئ برنامجنا بافضل ما فى استطاعتنا ، لكننا ما زلنا نجد انفسنا نتصرف قبل ان يكون لدينا فرصة للتفكير ، و دائماً نتصارع مع عيوبنا ، بالتأكيد لم نعد نتعاطى ، و كثيراً من الظروف الخارجيه لحياتنا ربما قد اصبحت افضل-علاقاتنا اصبحت اكثر استقراراً ، ربما- لكن هل تغيرنا ؟ هل اصبحتنا انساً افضل ؟

مع مرور الوقت سنرى كيف ان الله قد عمل فى حياتنا ، بل قد نندهش من مستوى النضج أو الروحانيه التى قد اظهرناها فى التعامل مع موقف ما كان يمكن ان يجعلنا نتصرف بطريقة غير روحانيه بالمره فى السنوات الماضيه ، يوماً ما سندرك ان بعض الطرق التى اعتدنا التصرف بها قد اصبحت غريبه كما كانت المبادئ الروحانيه عندما بدأنا فى ممارستها .

بعد تجلى هذه الحقيقه قد نبدأ فى التفكير فى الشخص الذى كنا عليه عندما اتينا الى المدينين المجهولين اول مره ، و كيف اننا بالكاد نشبه ذلك الشخص الآن.

- هل كانت هناك اوقات كنت قادراً فيها على ان امتنع عن التصرف بناءً على عيب شخصى و ان امارس مبدأ روحانى بدلاً عنه ؟ هل ادرك ان هذا هو اثر الله فى حياتى ؟
- اى نقائص قد ازليت من حياتى أو تضائلت قوتها على ؟
- لماذا تجلب الخطوة السابعة احساساً بالسكينه ؟

نبدأ فى عيش حياة اكثر روحانيه ، نتوقف عن التفكير عما سنحصل عليه ، حتى من تعافينا ، و نبدأ فى النظر الى كيفيه مساهمتنا ، الاشياء التى نفعلها لابقاء و انماء



ارواحنا تصبح عادات ، و ربما قد نتطلع اليهم ايضاً ، نجد اننا احراراً فى اختيار كيف نريد ان ننظر الى اى موقف فى حياتنا ، نتوقف عن الشكوى من المشاكل الصغيرة كما لو كانت مشاكل كبيرة ، نصبح قادرين على رفع رؤوسنا بكرامة والحفاظ على نزاهتنا بغض النظر عما تجلبه الحياة .  
بينما نبدأ فى الشعور بالمزيد من الراحة مع ماهيتنا الروحانية ستنمو رغبتنا فى مداواة علاقاتنا ، نبدأ هذه العملية فى الخطوة الثامنة .

#### الخطوة الثامنة

"قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين أذيناهم، وأصبحنا عازمين بتقديم تعويضاتلهم جميعاً"

حتى هذه النقطة ركزت الخطوات بصفة غالبية على إصلاح أنفسنا وعلاقاتنا مع الله على قدر فهمنا له وبدءاً بالخطوة الثامنة نأتي بأشخاص آخرين إلي عملية الالتئام – أشخاص آذيناهم في إدماننا النشط وأشخاص آذيناهم في تعافينا، أشخاص تعمدنا إيذائهم، وأشخاص آذيناهم عن طريق الخطأ، أشخاص لم يعد لهم وجود في حياتنا وأشخاص نتوقع أن نكون قرييين منهم لبقية حياتنا.

تدور الخطوة الثامنة حول تحديد الضرر الذي سببناه، لا يهم إذا كنا سببناه بسبب تملك الغضب منا أو بسبب اللامبالاة أو بسبب أننا كنا خائفين. ولا يهم إذا كانت أفعالنا مبنية على

الأنانية أو الغرور أو عدم الأمانة أو أي عيب آخر. ولا يهم أيضاً إذا كنا لم نتعمد أن نسبب الضرر لشخص ما. فكل الضرر الذي سببناه هو مادة مناسبة للخطوة الثامنة. قد يتضح لنا أن بعض الأذى الذي فعلناه لا يمكن إصلاحه. وقد يتضح لنا أننا بأنفسنا لا نستطيع القيام بالإصلاح مباشرة. وقد يتضح لنا أيضاً أننا غير مسؤولين عن شيء ما وضعناه في قائمة الخطوة الثامنة. سوف يساعدنا موجهنا في فرز هذه الأمور قبل أن ننتقل للخطوة التاسعة. أما الآن فمهمتنا هي تحديد الأشخاص الذين آذيناهم وكيف كان هذا الأذى وأن نصبح عازمين للقيام بإصلاحات.

ومن الطبيعي أن نتساءل حول الخطوة التاسعة وكيف سنقوم بإصلاحاتنا أثناء تطبيقنا للخطوة الثامنة. بالتأكيد أن ما نفكر به حول إصلاحاتنا سيؤثر على تطبيقنا لهذه الخطوة. قد نحتاج للتخلص من بعض المفاهيم الخاطئة الشائعة قبل أن نستطيع القيام بالقائمة الخاصة بنا.

إنه أمر رائع أننا قد بدأنا بالفعل في إصلاح علاقاتنا مع بعض الأشخاص في حياتنا. عائلتنا في الغالب سعداء أننا لم نعد نتعاطي المخدرات. بعض الأضرار البالغة التي سببناها للآخرين قد توقفت طالما توقفنا وأمتنعنا عن التعاطي. وإذا خططنا أن نحافظ على أعمالنا أو البقاء في دراستنا فإننا غالباً نؤدي أفضل في هذه المناطق. نحن لم نعد نؤدي شركائنا في العمل أو رؤسائنا أو معلمينا أو زملاء الدراسة بطرق معينة ولكن هل هذا يكفي؟ في الغالب أننا قد سمعنا أشخاصاً في إجتماعات يؤكدون على أن "إصلاحات" تعني أن نتغير وليس مجرد أن نقول "أنا أسف" – إن ما يهم في الحقيقة

هو الطريقة التي نعامل بها هؤلاء الأشخاص الآن. ولكن هذا لا يعني أن الاعتذارات الرسمية لم تعد لها وجود في "المدمنين المجهولين". إن الإصلاح الشفهي وجهاً شئاً قوى للغاية كوسيلة للنمو الروحاني وأيضاً كراحة طويلة ما أنتظرها هؤلاء الأشخاص الذين نقدمها لهم. والشئ الذي يؤكد عليه أعضاء الزمالة هو أننا لا نستطيع أن نقدم لهؤلاء الأشخاص مجرد اعتذارات سطحية ثم نعود لفعل ما سببناهم لهم من أذى في السابق.

يشعر البعض منا بالتعب في هذه النقطة خاصة إذا طلب منا موجهنا أننا قوم بالكتابة كثيراً عن الخطوات السبع الأولى. فقد جردنا سلوكنا في الخطوة الرابعة، وصنفنا عيوبنا الشخصية في الخطوة السادسة والآن يتوجب علينا تفحص نفس المواقف ولكن من زاوية أخرى!

قد يبدو أننا قد تفحصنا حياتنا وإيماننا بكل الطرق الممكنة وبقما انتهينا من هذه الخطوات. فهل كان هذا ضروري بالفعل؟ ألا نعاقب أنفسنا بالخوض في نفس الأشياء مرة تلو الأخرى؟ لا.

الخطوة الثامنة هي البداية لعملية تجعلنا نشعر بالمساواة مع الآخرين. وبدلاً من أن نشعر بالخزي والذنب، وبدلاً من أن نشعر للأبد أننا "أقل من الآخرين"، أصبحنا قادرين على أن ننظر للناس في أعينهم ولن نضطر لتجنب أي شخص. لن نضطر أن نكون خائفين من أن يتم الإمساك بنا ومعاقبتنا على مسؤولية قد أهملناها. سوف نكون أحراراً.

- هل أنا متردد بأي طريقة بخصوص تطبيق الخطوة الثامنة؟ لماذا؟

يذهب البعض منا إلى النقيض الآخر مع هذه الخطوة: لا يمكننا الانتظار للوصول لطريقة صحيحة وجعل كل شئ "على ما يرام"، غير مدركين أننا قد نسبب المزيد من الأذى.

نرتكب حماقة، نعترف بالخيانة إلى زوجاتنا / أزواجنا وأصدقائنا. نجلس مع عائلاتنا ونجعلهم يستمعوا لكل جانب من تفاصيل إيماننا، نوكد بعض من أسوأ مخاوفهم عما

كنا نفعله آنذاك وملء بعض الفراغات التي لم يتم التطرق إليها حتى ذلك الحين رحمة بهم. في حالة من التحمس، نعطى أطفالنا خطبة عن كيف يوجد لدينا مرض نحن غير مسؤولين عنه، وكيف نحب تعافينا، وكيف سوف تكون الحياة رائعة من الآن فصاعداً، ناسيين كل الأوقات السابقة عندما قدمنا لهم الكثير من الوعود الجوفاء. نخطو داخل مكتب صاحب عملنا في يوم ما ونعلن أننا مدمنون، أننا قد اختلسنا الكثير من المال خلال طرق مأكرة، وأننا في غاية الأسف. وأبدا لن نفعلها ثانية.

مع أن تجاربنا الشخصية في الإندفاع في الإصلاحات قد تكون ليست لهذه الدرجة، فبالأكيد يمكننا أن ندرك هذه النقطة: إذا حاولنا عمل الإصلاحات بدون توجيهات موجها/موجهتنا وبدون خطة، قد ينتهي بنا الحال بأننا نسبب أذى أكثر.

- هل أنا مدرك الحاجة للترؤى واستشارة موجهي/موجهتي قبل القيام بالإصلاحات؟ هل تسببت في أذى أكثر في أي موقف بالإندفاع بالقيام بالإصلاحات قبل أن أكون مستعداً؟ ما هو ذلك الموقف؟

قد لا يزال البعض منا يعتقد أننا أساساً أناس لطفاء وأننا لم نسبب أبداً الضرر لأي شخص باستثناء أنفسنا. إذا تحيرنا حقاً فيمن ينتمي إلى قائمة إصلاحاتنا، أو أن لدينا فكرة غير واضحة أن عائلتنا تنتمي إليها لكننا غير متأكدون لماذا، ربما نكون غافلين شئ ما أو أن إنكارنا ما زال عميقاً. أحياناً، نحن غير قادرين أن نرى الحقيقة عن مواقف محددة، حتى بعض سنوات كثيرة في التعافي. اقترح قد أتبعه الكثير منا أننا إذا فكرنا في شخص ما قد يبدو أننا ندين له بإصلاحات، لكننا لا يمكن أن نفكر في الموقف الذي تسبب في استحقاقه للإصلاح، نضع الاسم في القائمة بأية حال. أحياناً سوف نفكر في "لماذا" لاحقاً. ينبغي أن نعمل أفضل ما يمكننا فعله مع هذه الخطوة في الوقت الراهن، نتصل بموجهنا/موجهتنا ونواصل العمل على تعافينا. كما يقال، "سوف يتكشف المزيد". نحن نحتاج فقط للإبقاء على ذهن متفتح، وبهذا عندما تأتي المعرفة سنكون مستعدين لأن نقبلها.

أخيراً وليس آخراً، الكثير منا يؤجل بدء هذه الخطوة لأننا غير مستعدين أن نقوم بعمل إصلاحات إلى أشخاص بعينهم. أما أن نكون مستأئين منهم، أو نشعر بالخوف حتى بمجرد تخيل أنفسنا مقبلين عليهم. نحتاج أن نبدأ هذه الخطوة ونكتب هؤلاء الناس حتى إذا كنا غير متأكدين أننا سوف نكون قادرين في يوم ما على أن نقوم بعمل الإصلاحات. إذا كان القيام بعمل الإصلاحات غير آمن حقاً، فإن موجهنا/ موجهتنا سيساعدنا أن نكتشف كيف نتولى الأمر.

- اكتب قائمة الاستياءات التي تقف في طريق استعدادي للقيام بالإصلاحات.
- هل يمكن أن التخلي عن هذه الاستياءات الآن؟ إذا كان لا، هل أستجمع الاستعداد لإضافة هذه الأسماء لقائمتي على أي حال، وهل لدى قلق بشأن أن أكون مستعداً فيما بعد؟
- هل هناك أناس أدين إليهم بإصلاحات قد يهددوا سلامتي أو بطريقة أخرى سلامة من أهتم بهم ؟ ما هي مخاوفي؟

### الأشخاص الذين آذيناهم وكيف آذيناهم

قبل أن نبدأ فعلياً في عمل قائمتنا، هناك مفهوم نهائي يجب أن نجعل أنفسنا تألفه: معني "الأذى" في هذه الخطوة. نحتاج أن نكافح لفهم كل الطرق التي من الممكن أن تسبب الأذى حتى يمكن أن تكون قائمتنا شاملة. بعض أنواع الأذى واضحة. على سبيل المثال، إذا سرقنا مال أو ملكية من شخص أو عمل، فإن هذا شكلاً واضح تماماً للأذى، بالإضافة لذلك، معظمنا لا توجد لديه مشكلة في التعرف على الاستغلال الجسدي أو العاطفي كنوع من الأذى. ثم هناك مواقف لا توجد لدينا فيها أي مشكلة في التعرف على ما فعلنا كأذى، لكن قد يكون لدينا صعوبة في أن نعرف من، بالتحديد قد آذينا، على سبيل المثال، قمنا بالغش في اختبار في الدراسة. هل أذى ذلك المعلم، نسأل أنفسنا؟ زملاءنا الطلبة؟ أنفسنا؟ الطلبة الذين جاءوا بعدنا وإضطروا لدفع ثمن عدم ثقة معلمنا بسبب عدم

أمانتنا؟ الإجابة إلى هذا المثال هي أن كل هؤلاء الأشخاص قد لحق بهم الأذى، حتى فقط ولو كان ذلك بشكل غير مباشر.

إنهم ينتمون إلى قائمة خطوتنا الثامنة.

أخيراً، توصلنا إلى أعمق أنواع الأذى. قد تكون هذه الأنواع من الأذى الأكثر تدميراً، فإنها تصيب أكثر الأماكن حساسية في قلب الإنسان. على سبيل المثال، كان لدينا صديق. ربما كانت الصداقة قديمة، دامت سنوات كثيرة. مشاعر وثقة، قد تصل إلى التشابه التام في الشخصية – شاركت كل هذه الأشياء في الصداقة التي تقاسمناها. هذه العلاقة كانت هامة حقاً بالنسبة لصديقنا، ولنا كذلك. ثم بلا مبرر، بسبب أشياء حقيقية أو تخيلية إنسحبنا من الصداقة ولم نحاول مطلقاً تجديدها. إن فقدان صديق مؤلم بما فيه الكفاية بدون تحمل عبء إضافي لعدم معرفتنا لماذا، لكن أصاب الكثير منا نفس هذا النوع من الأذى لشخص ما. أتلفنا إحساس هذا الشخص بالثقة، وقد يتطلب هذا سنوات عديدة للإلتئام. أنواع من هذا القبيل أننا قد سمحنا لشخص ما لأن يلام بسبب إنتهاء علاقة ما، نجعل الشخص يشعر بأنه غير قابل لأن يحب، حين أنه في الحقيقة أننا قد سئمنا من العلاقة وكنا كسالى للغاية لإصلاحها.

هناك طرق مختلفة قد نسبب بها أذى عاطفياً عميقاً: إهمال، إنسحاب، إستغلال، مراوغة وإذلال، وذلك على سبيل المثال وليس الحصر. الضحايا و "الأناس اللطفاء" المقربين إلينا قد يجدوا أننا جعلنا آخرين يشعرون بالدنو عندما إعتبرنا أنفسنا أفضل من أي شخص آخر، وضعنا أنفسنا في نمط من السلوك الأخلاقي المتعالى. من يعتقدون منا انهم قادرون و مكتفون ذاتياً قد يجدوا اسماء لقائمة الخطوة الثامنة بالتفكير في الأشخاص الذين رفضنا عروضهم للمساعدة وإيماءات المساندة.

هناك صراع إضافي يواجهه الكثيرون منا عندما نحدد أنواع الأذى الذي ينشأ من الميل التلقائي للتركيز فقط على الفترة قبل أن نتوقف عن الإستخدام. إنه أسهل نوعاً ما لنا أن نكون أمناء بصورة متناهية بخصوص الأذى الذي سببناه له خلال إيماننا بالنشيط. كنا نستخدم المخدرات، نحن كنا أشخاص مختلفة كذلك. على أي حال سببنا أذى كثيراً خلال تعافينا. (تذكر، لا يهم إن كنا متعمدين أم لا). في الحقيقة، لقد سببنا أذى للأشخاص الذين نشاركهم تعافينا – أعضاء آخرون من "المدمنون المجهولون". ربما

اغتبناهم أو انسحبنا منهم، أو تجاوزنا بلا إحساس تجاه ألامهم أ، تدخلنا في علاقة توجيه، حاولنا أن نتحكم بسلوك أحد ممن نوجههم، أو تصرفنا كشخص جاحد مع الموجه، أو سرقنا أموال التقليد السابع، أو راوغنا الناس بإستخدام مدة تعافينا كمصدر للمصداقية في مناقشة تخص الخدمة، أو استغلينا وافد جديد/ وافدة جديدة جنسياً، هذا فقط لإعطاء أمثلة شائعة نسبياً. واجه معظمنا أوقات عصيبة جداً في وضع تلك المواقف على قائمة خطوتنا الثامنة لأن فكرة القيام بإصلاحات تجعلنا نشعر بعدم الراحة. لقد أبقينا أنفسنا مسئولين عن مرتبة أعلى من السلوك أمام "المدمنون المجهولون"، واثقون أن آخرون يتوقعون أيضاً أكثر من ذلك. الحقيقة هي أن أعضاء زملائنا أعضاء "المدمنون المجهولون" من المحتمل أن يسامحونا لأنهم يعرفون ما نحاول القيام به – لكن مرة أخرى، ينبغي أن نتجنب القلق الآن تجاه الخطوة التاسعة.

### عمل قائمتنا

أول شئ يجب أن نعرفه هو أن هذه قائمة يمكننا الاحتفاظ بها في مخيالتنا، نحتاج أن نضع كل اسم وما قمنا به لإيذاء الشخص على ورق. ما أن وضع على الورق، يصبح من الصعب أن ننسى أي شخص أو نعود للإنكار تجاه إصلاح يفضل تجنبه. إذا كان هناك لسبب ما لا يمكننا استعمال الورقة، فإنه يمكننا أن نستخدم جهاز تسجيل أو أي وسيلة أخرى قد يوافق موجهنا/ موجهتنا على أنها ستساعدنا على تحقيق أفضل استفادة من هذه الخطوة.

عندما نكون مستعدين لكي نبدأ قائمتنا. نجلس، نتذكر كل شئ قد تعلمناه عن الأذى، ونبدأ في الكتابة. ستقفز بعض الأسماء إلى أذهاننا فوراً. قد تتوارد أسماء أخرى للذهن بينما نفكر في أنواع الأذى الذي سببنا نحتاج. بكل تأكيد للرجوع لخطوتنا الرابعة والتحري عن أي معلومات يمكن أن نستخرجها منها.

ينبغي أن يتضمن كل اسم وموقف نفكر فيه حتى لو كنا واثقين نسبياً. لكن ليس كلياً، موجهنا/ موجهتنا سيخبرنا أننا لا ندين بالإصلاح في ذلك الموقف المحدد. من الأفضل دائماً حذف الأسماء عن محاولة تذكر أسماء كان ينبغي أن تضاف، لكن لم نفعل،

عندما نفحص القائمة مع موجهنا/ موجهتنا. بالإضافة لذلك، قد يكون هناك أوقات عندما نتذكر أحداث سببنا فيها أذى، لكن ليس أسماء الناس المتورطة، يمكننا على الأقل كتابة هذا الحدث.

قد يبدو وضع أنفسنا على القائمة محرراً إلى بعض منا. ربما تم إخبارنا في بداية تعافينا أن القيام بإصلاحات إلى أنفسنا هو فكرة متمحورة حول الذات، أننا احتجنا لإيقاف في أنفسنا باستمرار والبدء في التفكير في الناس الذين قد آذيناهم. إذاً قد كان، المفهوم الكامل للقيام بإصلاحات لأنفسنا غالباً مربكاً. إعتقد البعض منا أن القيام بإصلاحات ينبغي أن يتضمن "مكافأة" أنفسنا على البقاء ممتنعين أو على بعض الإنجازات الأخرى. ربما حاولنا عمل هذا لأنفسنا بشراء أشياء لم تكن في مقدورنا، أو بإطلاق رغبات أخرى مسيطرة. في الواقع، الطريقة التي نقوم بإصلاحات لأنفسنا بإيقاف السلوك المدمر أو الغير المسئول. نحتاج للتعرف على الطرق التي خلقنا بها مشاكلنا – أي آذينا أنفسنا – خلال عدم تقبل مسئوليتنا الشخصية. إذاً، عندما نضيف أنفسنا للقائمة، يمكننا أن نكتب الأذى الذي سببناه لحالتنا المادية، أو صورتنا الذاتية، أو صحتنا، إلخ.

هناك أيضاً موقف محرر الذي قد واجهه العديد منا: ماذا إذاً قد آذينا موجهنا/ موجهتنا، هو أو هي لا تعرف هذا الأذى ومن المحتمل أن تكشف أو يكتشف عندما نفحص القائمة؟ في هذا الموقف، ينبغي أن نستشير عضو آخر، نحترم تعافيه، قد يكون موجه موجهتنا/ موجهنا!.

- أعد قائمة الأشخاص الذين آذيتهم والطرق المحددة التي آذيت بها كل منهم.

### نصبح مستعدين

الآن وبعد أن أصبح لدينا قائمتنا، أو بعد أن أضفنا أسماء جديدة للقائمة التي كنا احتفظنا بها منذ مرتنا الأولى خلال تطبيق الخطوة الثامنة، قد حان الوقت لنصبح مستعدين للقيام بإصلاحات. لكي نصبح مستعدين، يجب علينا أن نكون مستعدين أن



نعرف على الأقل القليل عما يتضمنه "القيام بإصلاحات". وفي وقت سابق في هذا التدليل، تحدثنا عن الحاجة للقيام بأكثر من مجرد تغيير سلوكنا، قد يخضى بعض منا - أننا فقط غير قادرين على التغيير.

نحن صادقون. نريد الامتناع عن تكرار نفس السلوك مرة أخرى، لكننا نفكر في الأوقات التي قطعنا فيها وعوداً فيما مضى. ألسنا بعرضة للقيام بنفس الشيء مرة أخرى؟ هذا هو الوقت الذي يجب علينا حتماً أن نؤمن بتعافينا. بغض النظر عن مدة امتناعنا والأخطاء التي نقوم بإصلاحات لها، يجب أن يكون لدينا الإيمان أن الله كما نفهمه سيمدنا بالقوة والقدرة على التغيير. بالنسبة لبعض الإصلاحات التي ندين بها، سوف نجد أننا مستعدين بمجرد أن نضع الاسم على قائمتنا. لإصلاحات أخرى لا يأتي الاستعداد بهذه السهولة.

- لماذا لا يكون قول "آسف" وحيداً غير كافٍ لإصلاح الدمار الذي قد سببته؟
- لماذا يكون تغيير سلوكي غير كافياً لإصلاح الدمار الذي سببته؟

من النادر جداً أننا لا نكون مدينين على الأقل ببعض الإصلاحات المادية، أياً كانت تلك الإصلاحات لأشخاص قمنا بسرقتهم أو أشخاص أقرضونا مالا ولم نسده أبداً. أو أعمال حرة أو مؤسسات إقراضية.

نحن نعلم أن القيام بالإصلاحات سيحرمانا من أموال نفضل الاحتفاظ بها لأنفسنا. قد يأخذ بعض الوقت لتقدير الحرية الداخلية العميقة التي تنشأ من تسديد تلك الديون، وبالتالي إكتساب الاستعداد للقيام بتلك الإصلاحات. قد يساعد الطلب من قوتنا العظمى أن يعطينا الاستعداد للقيام بتلك الإصلاحات.

- هل لدي إصلاحات مادية لا أريد القيام بها؟ ماذا ستكون شكل حياتي إذا قمت بتلك الإصلاحات بالفعل؟

بعض من إصلاحاتنا قد تكون لأشخاص قد أدونا أيضاً. عادة ما تكون تلك الإصلاحات هي الأكثر صعوبة في إيجاد استعدادنا للقيام بها. يبدو أن في كل مرة نفكر في هذه الإصلاحات؛ نصبح غاضبين للغاية حول التفكير عن ما قاموا هم به تجاهنا. فننسى كل ما هو متعلق بالقيام بإصلاحات. لكن تعافينا يطالبنا أن نمارس المبدأ الروحاني للتسامح. نحن بحاجة للبحث عن ملاذ لنا من خلال الدعاء أو أي مساعدة لأخرى. فنجد في داخل أنفسنا القدرة على مسامحة الأشخاص الذين قاموا بإيذائنا أيضاً قد.

- هل أنا مدين بإصلاحات لأشخاص قاموا أيضاً بإيذائي؟ ما الذي قمت به لأكون مستعداً للقيام بهذه الإصلاحات؟

قد تكون هناك إصلاحات لم نكن نتخيل أنفسنا نقوم بها مدرجة في قائمتنا. ربما نكون غير مستعدين على الإطلاق لدرجة أننا لا نريد محاولة الدعاء من أجل الاستعداد؛ فلا نستطيع تخيل أنفسنا بالشعور بالرحمة تجاه هؤلاء الذين ندين لهم بتلك الإصلاحات، في هذه الحالة، نحن فقط نحتاج لأن نترك تلك الإصلاحات مدرجة في قائمتنا. لا يتوجب علينا القيام بكل إصلاحاتنا في يوم واحد أو مدة محددة. أن نكون مستعدين للقيام ببعض الإصلاحات قد يستغرق بعض الوقت. في كل مرة ننظر إلى خطوتنا الثامنة، يجب أن نسأل أنفسنا إذا كنا قد أصبحنا مستعدين للقيام بتلك الإصلاحات بعد. لو لم نكن، يمكننا أن نستمر في تفحصها بشكل دوري.

### المبادئ الروحانية

سوف نركز على الأمانة والشجاعة والاستعداد والتعاطف في الخطوة الثامنة. من أجل ممارسة مبدأ الأمانة في الخطوة الثامنة، نحتاج أن نسترجع خبراتنا المكتسبة من الخطوات السابقة. لقد إترفنا بطبيعة مشكلتنا – الإدمان – وتأكدنا من الحل لتلك المشكلة.

كان ذلك فعل ينم عن الأمانة، لقد قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف عن أنفسنا؛ بذلك مارسنا أمانتنا المكتسبة حديثاً. إستخلاص الطبيعة الحقيقية لأخطائنا من داخل نسيج شخصياتنا أخذ بأمانتنا إلى مستوى أعمق. لذلك، نحن لدينا بعض من الخبرة في فصل دورنا في الأمور عن ما قد كان فعله بنا الآخرون. هذا هو مستوى الأمانة الذي نحتاج أن نستحضره في الخطوة الثامنة. يجب أن نتخلى عن الإستياء ولوم الآخرين ومعتقداتنا بأننا ضحايا أبرياء وأي مبرر آخر لدينا للأذى الذي سببناه. ببساطة نحن نحتاج أن ندرجه القائمة!.

- كيف يكون معرفة الطبيعة الحقيقية لأخطائي ذات قيمة في الخطوة الثامنة؟ لماذا هو ضروري للغاية أن أكون واضح تجاه مسؤوليتي؟
- ما هي بعض الأمثلة لخبرتي مع الأمانة من الخطوات السابقة؟ كيف سأترجم تلك الخبرة في هذه الخطوة.

من أجل ممارسة مبدأ الشجاعة في الخطوة الثامنة، يجب أن نضع أنفسنا في عناية الله. لا نستطيع أن نقصر فقط قائمتنا على الإصلاحات التي نعتقد أنها ستكون جيدة. يجب علينا أن نؤمن أن قوتنا العظمى سوف تمدنا بالثبات والتواضع والقوة الداخلية وأي شئ قد نحتاجه للعبور خلال إصلاحاتنا. سواء نحتاج أن نواجه شخص ما وخائفين من كيف سنشعر، أو نحتاج أن نقبل عواقب جريمة يتم طلبنا نتيجة لها، سوف نكون قادرين على التعامل معها بمساعدة قوتنا العظمى.

- ما هي بعض الأمثلة لخبرتي مع الشجاعة من الخطوات السابقة؟ كيف سأترجم تلك الخبرة في هذه الخطوة؟

لقد تكلمنا كثيراً بالفعل عن الإستعداد في هذه الخطوة، خاصة عندما نصبح مستعدين للقيام بالإصلاحات. لكننا نحتاج قدر معين من الإستعداد لتطبيق هذه الخطوة، وليس له علاقة بالقيام بالإصلاحات، أولاً وقبل أي شئ، نحن نحتاج الإستعداد لكتابة قائمتنا. بغض النظر عن ما نشعر به حيال إضافة إسم معين لقائمتنا، نحتاج أن نكون مستعدين

لإضافته. نحن نحتاج أيضاً للإستعداد من أجل ممارسة المبادئ الروحانية الأخرى المتصلة بهذه الخطوة.

- هل هناك أي أسماء لم أدرجها أو أضفها بعد لقائمتي؟ هل أنا مستعد لإضافتهم الآن؟ هل إستكملت قائمتي؟
- ما هي بعض الأشياء التي قمت بفعلها لزيادة إستعدادي؟ كيف أشعر حيال ضرورة الدعاء من أجل الإستعداد؟

تنمية روح التعاطف تصبح ممكنة عند هذه المرحلة في تعافينا. قبل قيامنا بالعمل المتعلق بالخطوات السابقة، كنا منغمسين في الإستياء واللوم والشفقة على الذات لأن نفكر بأمر الآخرين. مع قدرتنا على التفكير في أنفسنا كآدميين طبيعيين، نبدأ في رؤية أن الآخرين يقومون بأحسن ما لديهم مع أدميتهم أيضاً. نحن نعلم أننا عرضة للشكوك الدولية وإحساسنا بعدم الأمان تجاه أنفسنا، كما هو الحال مع الآخرين. نحن نعلم أن عادة نتكلم قبل التفكير، كما هو الحال مع الآخرين. نحن ندرك أنهم يندمون على ذلك مثلما نفعل نحن. نحن نعلم أننا معرضين لمواقف سواء الفهم والمبالغة في رد فعلنا أو التقليل من شأنها. نتيجة لذلك، عندما نرى آخرين يتصرفون بناء على عيب شخصي اليوم، نحن نشعر بالتعاطف بدلاً من الإنزعاج منهم أو الغضب، لأننا نعلم ما الذي جعلهم يتصرفوا على هذا النحو. قلوبنا تشعر بالتعاطف عندما نفكر في كيف نشارك معهم نفس الأحلام والمخاوف والعواطف والأخطاء كما هو الحال مع سائر الناس.

- هل بدأت في الشعور بالتواصل مع الآخرين؟ أضف.
- هل بدأت في الشعور بالتعاطف تجاه الآخرين والتعاطف معهم؟ أضف.

المضي قدماً

مناقشة كل إصلاح مدرج على قائمتنا مع موجهنا/ موجهتنا أمر جوهري. لا يهم كم من الوقت نحن ممتنعين أو كم من الخبرة لدينا للقيام بإصلاحات. كل واحد منا عرضة لأن يخطئ في الحكم على موقف ما عند العمل بمفرده، ولكننا نجد أننا نرى الأمور بوضوح أكثر عندما ننظر للأمور والمواقف من وجهة نظر أخرى. نحن نحتاج بصيرة موجهتنا/ موجهنا. نحن نحتاج تشجيع مشرفنا/ مشرفتنا. نحن نحتاج تصور وأمل موجهنا/ موجهتنا. إنه من المذهل كيف تساعدنا مناقشة بسيطة مع موجهتنا/ موجهنا على التوغل في القوة الهادئة التي تعيش في داخل كل شخص منا. عندما نجرد أنفسنا من المؤثرات المشتتة وكشفنا عن النواة الصلبة للسكينة والتواضع والتسامح، نكون مستعدين للخطوة التاسعة.

## الخطوة التاسعة

"

قدمنا تعويضات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك إلا إذا كان ذلك قد  
يضر بهم أو بالآخرين"

سمعنا لأكثر من مرة في زمالة المدمنين المجهولين بأن هذه الخطوات قد وضعت في هذا الترتيب لسبب. كل خطوة تقدم الإعداد الروحي والنفسي الذي نحتاجه من أجل الخطوات التي تليها. وهذا أكثر ما يبدو في الخطوة التاسعة. وكان من الصعب علينا على مر السنين أن نجلس مع الأشخاص الذين سببنا لهم الأذى ونقوم بإصلاح ما أفسدناه معهم مباشرة بدون الإستعداد الروحاني الذي حصلنا عليه في الخطوات السابقة.

إذا لم نقم بالإعتراف بحدود امكانيتنا لكننا عاجزين عن إيجاد الأساس الذي نقف عليه خلال تقديمنا لتلك الاصلاحات. وإذا لم نكن قد طورنا علاقة جيدة مع الله كما نفهمه فما كان لدينا الآن هذه الثقة والإيمان الذين نحن بحاجة لهما لعمل الخطوة التاسعة. وإذا كنا لم نقم باتباع الخطوتين الرابعة والخامسة فمن المحتمل أن نكون لا نزال مرتبكين بخصوص مسؤوليتنا الشخصية ولا نعرف الى الآن ما يجب أن نقوم بإصلاحه. وإذا لم نكن قد وصلنا إلى مرحلة التواضع في الخطوتين السادسة والسابعة ما كان لنا أن نقرب من عمل الإصلاح والتوقف عن ارتكاب أخطاء جديدة. كما أن النية التي اكتسبناها من خلال تقبلنا لمسؤوليتنا الشخصية سهلت علينا مسألة كتابة الخطوة الثامنة. تلك القائمة كانت الإعداد العملي لنا من أجل اتباع الخطوة التاسعة.

أما آخر الاستعدادات التي نحن بصدد تحقيقها في هذه الخطوة قبل قيامنا بالإصلاحات الحقيقية فهي على الأرجح من أجل تقوية ما هو كان جزءاً منا. كما أن المستوى الذي نحن قادرين عنده على تطبيق مبدأ التسامح ومدى عمق الرؤية التي لدينا ومقدار الإدراك الذاتي القادرين على الحفاظ عليه من خلال عملية الإصلاح سوف تعتمد جميعها على تجربتنا السابقة مع الخطوات وكم الجهد الذي نحن راغبون ببذله من أجل التعافي.

- كيف أدى عملي على اتباع الخطوات الثمان السابقة قد ساعدني بالاستعداد لاتباع الخطوة التاسع؟
- كيف تساعدني الأمانة على تطبيق هذه الخطوة؟

- كيف يساعدني التواضع على تطبيق هذه الخطوة؟

## الإصلاحات (التعويضات)

لا تعتبر الخطوة التاسعة خطوة يمكن الإلمام بها ضمن إطار زمني محدد. فنحن لا نكتب قائمة الخطوة الثامنة ومن ثم نبدأ بكل عزم وتصميم على عمل الإصلاح ونقوم بالشطب عن كل واحدة ننتهي منها وكأنه بأيدينا قائمة مشتريات نريد شراءها. في الحقيقة العديد من إصلاحاتنا لن "تنتهي" أبداً، فجهودنا ستستمر من خلال عملية تعافينا. مثلاً، إذا كنا مدينين بالتعويضات لعائلاتنا فإننا سنقضى بقية حياتنا نطبق المبادئ الروحية التي تحقق لنا التغيير الحقيقي للطريقة التي نعامل بها الآخرين. يمكن أن يكون هناك يوم ما عندما نجلس مع عائلتنا ونلتزم أمامهم بمعاملتهم بشكل مختلف عما كنا نعاملهم به في الماضي ولكن هذا لن يكون نهاية إصلاحنا. ففي كل يوم نقوم فيه ببذل جهد ما للتوقف عن إيذاء عائلاتنا ونحاول في سلوك الطرق الجيدة معهم هو يوم يجعلنا نستمر في إصلاح ما بدر منا تجاه عائلاتنا.

حتي الإصلاحات الواضحة نسبياً مثل سداد دين قديم قد لا تنتهي بمجرد تسويته. إن معاشة خطوتنا التاسعة يتطلب منا أن لا نحمل أنفسنا ديون جديدة لا يمكننا الإيفاء بها. وعلى مستوى أعمق، قد نحتاج الى إلقاء النظر علي أنواع الديون التي نحملها لأنفسها. علي سبيل المثال قبول خدمات متكررة من أصدقائنا دون التمكن من ردها على الإطلاق أو إستنفاد صبر الأشخاص الذين نشاركهم مسؤوليات بعدم قيامنا بدورنا. إن تجنب مثل تلك الأعباء في المستقبل هو جزء لا يتجزء من عملية الإصلاح مثله كمثل سداد دفعات منتظمة من دين قديم.

- ماذا يعني عمل الإصلاحات (القيام بالتعويضات)؟
- لماذا يعني الإصلاح أكثر من مجرد قول "أنا أسف"؟
- كيف يكون الإصلاح إلزام بعملية مستمرة من التغيير؟

## المخاوف والتوقعات



إن القيام بالإصلاحات ليس علي الدوام عملية محطمة للإعصاب و غير سارة. غالباً ما نشعر بالإثارة حين نتوقع تصحيح علاقة ما. قد نتوقع الشعور براحة قيامنا بعمل إصلاح ما. معظمنا سيشعرون بالخوف تجاه بعض الإصلاحات. قد نخشي ألا يتبقي ما يكفي من المال عند القيم بتعويض مالي. ويمكن أن نخاف من الرفض أو رد عدائي أو شئ ما آخر.

إذا لم يكن لدينا من قبل أي تجربة مع الخطوة التاسعة فإننا بالفعل نخوض في المجهول، ونصبح غير متأكدين من كيفية شعورنا قبل الإصلاح (التعويض) مباشرة وخلال وبعد القيام به. يمكن أن نشعر بثقة زائدة في لحظة ما وفي اللحظة التالية نشعر بعدم القدرة نهائياً على متابعة الخطوة التاسعة. من المهم جداً في هذا الوقت أن ندرك أن شعورنا بالأشياء ليس بالضروري مماثلاً لما هي عليه فعلاً، فليس مجرد شعورنا بالخوف يعني أنه هناك شئ مخيف فعلاً. ومن الناحية أخرى، إن الشعور بالابتهاج والسعادة لا يعكس بالضرورة حقيقة عمل إصلاحاتنا. من الأفضل أن نتخلى عن جميع توقعاتنا لكيفية تلقي إصلاحاتنا إلى من أسأنا لهم.

- ما هي المخاوف التي تتناوبني بخصوص عمل الإصلاح؟ هل أنا قلق من أن شخصاً ما سوف ينتقم مني أو يرفض مبادرتي؟
- كيف تتطلب الخطوة التاسعة مستوى جديداً من التسليم إلى البرنامج؟
- ماذا بخصوص الإصلاح (التعويض) المالي؟ هل لدي الإيمان الكافي بأن الله كما فهمناه سوف يكفل ما أحتاجه حتى كوني أضحى للقيام بإصلاحات؟

أي كانت مدة إمتناعنا أو كم مرة طبقنا هذه الخطوات فمن المحتم أن نشعر بنوع من الخوف والتوقعات عندنا نبدأ خطوة جديدة وقد يكون هذا صحيحاً علي الأخص لو كان لنا تجربة سابقة مع الخطوات. أما بالنسبة للخطوة التاسعة بالتحديد فمن المحتمل أن يكون لدينا بعض التناقضات.

مثلاً، عند هذه النقطة العديد منا يجدون انفسهم يفكرون فى تجاربهم السابقة مع عمل الإصلاحات. بعضنا كانوا إيجابيين جداً. فإذا ما عملنا إصلاح مع شخص محبب إلينا كان مدركاً لإيماءة المصالحة التي بدرت منا فإنه من المحتمل أن نشعر بشعور جميل من الأمل والامتنان. فقد كنا نأمل بأن تلك العلاقة سوف تتحسن وكنا نشعر بالامتنان فيما لو تمت مسامحتنا وتقبل إصلاحنا .

صدق أو لا تصدق بأن مثل هذه التجارب يمكن أن تعمل ضدنا في الإصلاحات اللاحقة. فيمكن لها أن تجعلنا نعتقد بأن جميع الإصلاحات يجب أن تكون نتيجتها جيدة ومن ثم نصاب بالقهر عندما تكون النتيجة سلبية. أو يمكن أن نميز بأن تلك الإصلاحات لن تكون القاعدة ونخاف الى حد تأخير القيام بالإصلاح الذي نحن غير متأكدين من أن نتيجته ستكون جيدة . إذا ما وجدنا أنفسنا عالقين فى توقع نتيجة الإصلاحات فإننا سنحتاج لإعادة التركيز على الهدف من الخطوة التاسعة.

إن الهدف من الخطوة التاسعة هو تمهيد الطريق لتصحيح الضرر الذي سببناه في الماضي. بعضنا يتذكر أنه هناك ثلاث مفاهيم أولية مرتبطة بالقيام بتعويضات وهي: ثبات العزم(استمرارية القرار) والاستعادة ورد الحق. يوحي ثبات العزم أنه من أجل إيجاد جواب للمشكلة يجب أن ندع جانباً ما كان يزعجنا بأي طريقة في الماضي. أما الاستعادة فهي إعادة الوضع إلى ما كان عليه قبل وقوع الضرر.مثال ذلك يمكن أن يكون على شكل لعلاقة ما أو خاصية كان من المعتاد وجودها من قبل فى علاقة ما مثل "الثقة". ربما بإمكاننا استعادة سمعتنا إذا كانت جيدة عند نقطة ما في الماضي. أما رد الحق فهو مشابه جداً للاستعادة ولكن عندما نربطه بالخطوة التاسعة يمكننا أن نفكر به على أنه عمل لرد شئ ما، سواء كان مادياً أو مجرداً، إلى صاحبه الحقيقي. وباستطاعة المشرف علينا(الموجه) أن يساعدنا على اكتشاف كل من هذه الأفكار وبذلك يكون باستطاعتنا أن نحصل على منظور ما لطبيعة القيام بالإصلاحات ونبقى مركزين على ما يفترض أن نقوم به. فقط من خلال هذه العملية ندرك كثيراً من الفوائد المتعلقة بالخطوة التاسعة. الفوائد التي يمكن ان ندركها فى البداية هى الشعور بالحرية أو تخلصنا من الشعور بالذنب والخزى. قد يستغرق الأمرنا بعض الوقت في عملية

التعافي أو إختبار عدة إصلاحات من أجل تقدير بعض المكافآت الروحانية للخطوة التاسعة وهي: إدراكاً أكثر لمشاعر الآخرين وأثر سلوكنا على الآخرين وكذلك الإحساس بالمتعة لأننا أصبحنا قادرين على الشفاء من المأْ ظل يلازمنا لفترة طويلة وكذلك القدرة على ان نكون اكثر حباً وقبولاً للأشخاص حولنا.

- ما هي المخاوف أو التوقعات الأخرى التي توجد لدى بخصوص الإصلاحات(القيام بالتعويضات)؟
- لماذا من غير المهم أن أعرف كيف ستستقبل عملية قيامي بالإصلاحات؟ ما علاقة ذلك بالهدف الروحاني للخطوة التاسعة؟
- كيف يمكنني الاستفادة من المدمنين الآخرين وموجهي و قوتي العظمى كمصادر للقوة في هذه العملية؟

### التعويضات - المباشرة وغير المباشرة

نميل في زمالة المدمنين المجهولين للتفكير بأنه من الأفضل أن نقوم بعمل إصلاحات (تعويضات) مباشرة وجهاً لوجه. فى الحقيقة تنص هذه الخطوة بأنه ينبغي علينا أن نقوم بذلك كلما أمكن، الا أن الإصلاحات المباشرة ليست هى الطريقة الوحيدة لعمل الإصلاحات، في بعض الحالات قد تكون أسوأ الطرق.

قبل أن نقدم بعض الأمثلة عن هذه الطريقة، من المهم أن ننبه بأنها مجرد أمثلة لا أكثر. هذا لا يعني أن يحل الكتاب محل المشرف في تولي كل إصلاح مع من نشرف عليه والعمل سوياً لتحديد ما هو أفضل. للوهلة الأولى تبدو بعض المواقف أكثر تعقيداً مما هى عليه. قد نعتقد أن الحل واضحاً الا أننا ينبغي دائماً أن نأخذ وقتاً أكثر للتفكير بتمعن. على سبيل المثال يمكن أن يكون هناك موقف ما يكون فيه الشخص أو الأشخاص غير مدركين للأذى الذى سببناه، و لو علموا بما اقترفناه فمن المحتمل أن يسبب ذلك أذى أكثر لهم.قد يكون لدينا بعض الأصدقاء أو الأقارب أو رب العمل كانوا غير مدركين لإدماننا. و إخبار هؤلاء الأشخاص قد يسبب لهم الألم. سيساعدنا موجهنا فى

الإطلاع على دوافعنا وراء الرغبة بإخبار الآخرين عن إدماننا. هل هم بحاجة لأن يعلموا؟ ما هو الغرض الإيجابي الذي سيتحقق من مشاركة مثل هذه المعلومات؟ ما هو الضرر الذي يمكن أن تسببه تلك المعلومات؟ ماذا لو كان نفس الموقف أكثر تعقيداً بسرقتنا بعض الأموال من أصدقائنا؟ و ماذا لو أتهم شخص آخر بأخذ هذه الأموال؟ ألا يتوجب علينا وقتها الإفصاح عن إدماننا و فى نفس الوقت الاعتراف بالسرقه و رد تلك الأموال؟ من المحتمل أن تكون الإجابة نعم و ربما لا.

يجب أن نتناول كل من هذه المواقف على حده ، مرة أخرى سيساعدنا موجهنا لإيجاد أنسب الطرق للتعامل مع تلك المواقف. إذا كنا متفتحين ذهنياً في مناقشاتنا مع موجهنا ، فمن المؤكد أننا سنفكر في مثل هذه المواقف بطريقة لم نعهدها من قبل ، و قد ينتهي بنا الأمر أن نفاجأ أن ما اعتقدنا أنه الطريقة المثلى للتعويض لهو تصرف خاطئ تماماً. من المفيد جداً أن نعد أنفسنا لهذه المناقشة بكتابة كل الظروف المرتبطة بهذه التعويضات الصعبة حتى تكون حاضرة أمامنا بينما نتحدث الى مشرفنا.

- أى من الأسماء المدرجة فى خطوطنا الثامنة مرتبطاً بظروف معقدة كما سبق؟ ما هى تلك الظروف تحديداً؟

هناك مشكلة تمثل صعوبة للعديد منا هى أننا ندين بتعويضات فى الأرجح سينتج عنها فقداننا لوظائفنا، تعرضنا للسجن ، أو عواقب وخيمة أخرى. على سبيل المثال، اذا سلمنا أنفسنا بسبب جريمه ارتكبناها فمن المحتمل جداً أن نتعرض للسجن. إذاً، "ما تأثير ذلك على حياتنا؟ هل سنفقد وظيفتنا؟ هل سيهدد ذلك أمن آخرين بالاضافة لأمننا؟ لنقل عائلاتنا؟ من ناحية أخرى، لو كنا هاربين من العدالة، ماذا سيكون تأثير عملية اعتقال مفاجئة على حياتنا وعائلاتنا؟ غالباً من الأفضل في مثل هذا الموقف أن نسعى لطلب المشورة القانونية ونستكشف خياراتنا. مهما كان، علينا أن نتقبل تبعات تصرفاتنا بطريقة ما، ولكننا يجب أن نضع في أذهاننا أن عائلاتنا ربما تمثل في ذلك الجزء من الخطوة الذي يقول "إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بآخرين". من الواجب أن نقيم هذه المواقف بحذر شديد. بإرشاد مشرفنا، سنستكشف كيف نقدم التعويضات.

- هل أدين بأية تعويضات قد تكون لها عواقب وخيمة إذا قدمتها؟ ما هي؟

ظرف آخر لا يمكننا فيه تقديم تعويضات مباشرة، ليس لاحتمال وقوع المزيد من الأذى، ولكن لوفاة الشخص المعنى بالتعويض. هذا شائع جداً في زمالة المدمنين المجهولين – لدرجة أن أعضائنا طوروا طرق اجتهادية متنوعة للتعامل مع مثل هذه المواقف. بل وتؤكد لأعضائنا أن التعويضات من هذا النوع تتعدى مجرد التخلص من احساسنا بالخزي، البعض تبرعوا ماليا باسم الشخص المعنى بالتعويض. و البعض تولوا امر شيء ما كان يهم هذا الشخص، و البعض قاموا برد الحقوق لبناء هذا الشخص الذين ربما كانوا موجودين فى خطواتنا الثامنة. تخيلاتنا و مدى نيتنا هى ما يحدد الطرق التى قد نتعامل بها مع مثل هذا الموقف. قد نفاجأ بمدى تاثير التعويضات (غير المباشرة) فى مثل هذه المواقف. يجتهد العديد منا لجعل التعويضات مباشرة بقدر المستطاع عن طريق زيارة قبر هذا الشخص أو مكان آخر ذي معنى ما وربما قراءة خطاب أو مجرد التحدث إلي ذكرى هذا الشخص أو روحه. مرة أخرى يتحدد رد فعلنا علي هذه المواقف بناءً على طبيعة الأذى الذي سببناه ومعتقداتنا الروحية وبالطبع بإرشاد موجهنا.

- هل أدين بتعويضات لشخص ميت؟
- ما هو الشيء المميز بخصوص هذا الشخص والذي قد يكون بإمكانى الرجوع إليه عند التخطيط لتعويضاتي؟

إننا نؤكد علي أهمية مراجعة كل من تعويضاتنا مع موجهنا قبل تنفيذها. ومع أهمية هذا فلا داعى لأن نكون آلات بلا عقول نخاف أن نفكر لأنفسنا أو نتصرف دون الرجوع إلى موجهنا. الكثيراً منا مروا بتجربة التوجه لشخص ما من ماضينا ممن لم ندرجهم فى قائمة خطواتنا الثامنة و قد يكون له مكان فى تلك القائمة.

أحياناً تكون التعويضات التى ندين بها واضحة جداً، من الحمافة ألا نستفيد من هذه الفرصة. فى أوقات أخرى قد نتوجه إلى شخص ما و نمر بمشاعر غير مريحة على

الأطلاق و لا نعرف مصدرها. إذا حدث ذلك فمن الأفضل أن نطبق الخطوتين الرابعة و الخامسة على هذه العلاقة ليتبين لنا الأمر بطريقة أوضح.  
تحت أى ظرف لا ينبغي علينا أن نعتبر خطوتنا الثامنة قد " أنتهت ". فى الأغلب سنضيف أسماء جديدة لتلك القائمة طوال حياتنا.

ماذا عن أولئك الذين لا يمكننا ايجادهم؟ هل يتوجب علينا أن البدء بتقديم تعويضات غير مباشرة لهم أيضاً؟ العديد من أعضاءنا مروا بتجربة مصادفة أشخاص اعتقدنا اننا لن نعثر عليهم أبداً, عادة فى مكان لم نتوقع أبداً أن نجدهم فيه. من المؤكد أن نستنتج وجود قوة عظمى تعمل فى حياتنا عندما تحدث مثل هذه المصادفات, حتى و ان لم يحدث ذلك لا ينبغي أبداً أن ننكر احتمال القيام بتعويض مباشر. اذا لم نجد شخص ما فى قائمة تعويضاتنا قد نرغب فى الانتظار. يجب أن نستمر ببذل كل الجهد ليجاد ذلك الشخص و أن نبذل الجهد بآلا نسب نفس هذا النوع من الأذى لشخص آخر و أن نبقى عازمين. غالباً ما تحقق نيتنا الروحانيه الغرض من التعويض اذا لم يكن بمقدورنا القيام بالتعويض الفعلى. بعد أن نضع فى الاعتبار التعقيدات المرتبطة بالقيام بتعويضات غير مباشره قد يبدو القيام بتعويضات مباشره سهلاً أو على الأقل غير معقد. لقد قمنا بشئ سبب أذى لشخص ما و نحتاج أن نعتذر و نصحح الأذى, أليس كذلك؟

ليس بالضرورة أن يحدث ذلك. هذا ان حدث أصلاً. كما ذكر من قبل فإن عملية التعويضات ليس لها بداية أو نهاية محددة. غالباً ما نبدأ بالقيام بالتعويضات (بشكل أو بآخر) بمجرد التوقف عن التعاطى. غالباً ما نقوم بالإصلاح الفورى لبعض تصرفاتنا. هذا الجانب من عملية التعويضات, الذى نغير فيه من أنفسنا يمتد لفته طويله بعد التحدث مباشرة مع شخص قد أذينا.

- ما هو السلوك الذى أحتاج لأصلحه؟

ماذا عن تلك التعويضات المباشرة، تلك التى ندعوا فيها شخص للجلوس، نقر و نتحمل مسؤولياتنا عن الأذى الذى سببناه، و نتقبل أى ردة فعل قد تحدث؟ هذه هى التعويضات التى قد تبعث الخوف فى قلوبنا. نتخيل أنفسنا جالسين أمام شخص ما من الموجودين فى قائمة تعويضاتنا، معترفين بخطأنا بتواضع و أخلاص و بنفس القدر من التواضع و الأخلاص نعرض أصلاح ذلك الخطأ، و نجد أن رده " من المستحيل أبداً أصلاحه. ما فعلته كان بشعاً" أو " أنسى هذا الأمر. فلن أسامحك أبداً."

فى الحقيقة، أن مثل هذا الموقف بالضبط هو ما نخشاه كثيراً، لأننا نخاف أن يهتز أيماننا بالتعويض. فقد قمنا بمخاطرة هائلة عندما سمحنا لأنفسنا أن نثق فى قوة أعظم منا، فى أنفسنا و فى إمكانية التعافى. أن أسوء كابوس هو عدم إمكانية تصليح ما دمارناه و أننا إناس بشعون لا يجوز مسامحتهم. من المريح لنا معرفة أن العديد من المدمنين المتعافين قد تلقوا رد فعل سلبي من شخص ما عند قيامهم بتعويضه، و لم يدعوا ذلك يحبطهم بل تلقوا نفس الفوائد الروحانية من القيام بالتعويضات و كأنهم قد قولوا بالحب و التسامح.

أحياناً، عندما تقابل محاولتنا للتعويض بالرفض، قد نجد أننا بحاجة لاتخاذ خطوات إضافية حتى نشعر بأننا حققنا بعض من الثبات. يخبرنا النص الأساسى أن "الاتصال بشخص مازال يكتوى بآثار ما اقترفناه من أذى قد يكون خطيراً". أيضاً قد يكون غير مثمراً، خاصة فى حالة الأقارب و الأصدقاء المقربين. عند الاتصال بأشخاص قد أذيناهم قبل أن يتاح لهم الوقت لأن يهدأوا قد يؤدى بهم لأن يتصرفوا بغضب شديد تجاهنا، فى حين انه عندما يمر بعض الوقت قد يستجيبوا بشكل مختلف تماماً. إذا كنا فاتحنا مثل ذلك الشخص قبل مرور وقت كاف على وقوع الأذى، قد نحتاج لأن يمر بعض الوقت و نحاول مجدداً، وأحياناً يمكن أن نجد أنه مهما كنا مستعدين ومهما كنا مخلصين فى عملية إصلاحنا فإن ذلك الشخص سوف لن يقبل ذلك. إذا صادفنا مثل هذا الموقف فإننا نكون بحاجة للإدراك بأنه توجد مرحلة تنتهي عندها مسؤوليتنا. وإذا قرر شخص ما أن يحمل فى داخله أي حقد تجاهنا طوال عمره فإن أفضل ما يمكننا فعله هو أن نتمنى لذلك الشخص كل الخير ونعتبر أنفسنا أننا قمنا بعمل ذلك الإصلاح. وإذا وجدنا صعوبة للتعایش مع شعورنا الناتج عن صدمة ذلك الإصلاح فإن المشرف سيساعدنا على إيجاد طريقة مناسبة للتعایش مع ذلك الإصلاح. فى بعض المواقف يكون من الأفضل لنا عمل إصلاح غير مباشر أو نشعر بأن عملية إصلاحنا ستكون أكثر فائدة فيما لو قمنا بعمل شئ آخر يصحح الموقف أو الأذى الذى بدر منا.

مثلاً: إذا حاولنا أن نقوم بالتعويض لرجل كنا قد عملنا لديه فى السابق وسرقنا منه بعض المال ولا يريد أن يسمع منا ولا يريد حتى استرداد المال الذى اختلسناه. يمكن أن

نجد أنه بإمكاننا حل الموقف وعمل تعويض وذلك بتشجيع العملاء على التعامل مع ذلك الشخص أو إذا أمكن رد المال الذي اختلسناه.

نحن نحتاج لتذكّر بأن عمل الإصلاح هو جزء من برنامج تعافينا الشخصي. إنه صحيح أننا نقوم بالإصلاح لأننا ندين به ولكن أيضاً نحتاج لنميز النمو الروحي الملازم لعملية عمل الإصلاح. أولاً: نستطيع أن نقر ونقبل الأذى الذي سببناه. وكما يرد في كتاب أنه يعمل، كيف ولماذا: "إنها تخلصنا من هوسنا بانفسنا". لأن "افكارنا المسيطرة حول انفسنا والخوف الناتج عن انحسارنا في وائتنا" هما جزءان من مرضنا يمكن أن يؤثرًا بقوة على روحانياتنا. إن تخفيف وإزالة هذين الجزأين من مرضنا سوف يؤدي بكل تأكيد إلى جعل عملية تعافينا تنمو بطريقة افضل. ثانياً: إن الاقبال على الشخص الذي سببنا له الأذى والاعتراف له مباشرة بالأذى الذي سببناه له يعتبر خطوة هائلة في رحلتنا هذه بصرف النظر عن الطريقة التي تصل بها الإصلاحات إلى الشخص. والحقيقة هي أننا قد مضينا مع شيء ما يتطلب مقدار كبير من التواضع وقد ثبت في حقيقة الأمر أننا قد حققنا مقدار ما من ذلك التواضع. أخيراً وبعد عمل الإصلاحات شعرنا بشيء من الحرية ولم نحمل أعباء عمل لم ينته وأعباء الإحساس بالخزي بخصوص الأذى الذي سببناه. لقد انتهى الأذى وحلقت أرواحنا في السماء.

- هل أنا مستعد روحانياً لعمل إصلاح صعب والتعامل مع النتائج؟
- ماذا فعلت حتى أكون مستعداً؟

### التسامح(العفو)

إن النمو الروحاني الذي حصلنا عليه من جراء عمل الإصلاح المباشر يعتمد في أغلب الأحيان على مدى الجهد الذي نضعه في الاعداد الروحاني. فنحن نبدأ بالتخلص من أي اعتقادات توجد لدينا والتي يمكن أن تجعلنا نتردد أو نشبط قدرتنا من الاقتراب من إصلاحاتنا بشيء من التواضع والقبول والإيمان.



هناك شئ ما يبدو ليكون مشكلة للكثيرين منا وهو أننا غالباً ما ندين بالإصلاح لأشخاص كانوا قد سببوا لنا الأذى بدورهم أيضاً. وهؤلاء الأشخاص يمكن أن يكونوا أبويننا أو أحد أقربائنا أو صديق أو صاحب العمل كانوا قد أساءوا لنا أو عاملونا بظلم وهكذا. لقد قمنا بعمل الكثير في الخطوات السابقة من أجل فصل ما بين ما سببوه من أذى وما سببناه لهم. نحن نعرف تماماً ما هو دورنا في تلك المواقف ونعرف لماذا نريد عمل الإصلاح. وعندما نستعد لعمل إصلاحات مباشرة وجهاً لوجه نحتاج لنكون واضحين تماماً مع أنفسنا ونردك تماماً أننا نعمل الإصلاح لما سببناه من أذى في تلك المواقف. فنحن لا نقوم بالإصلاح على سبيل التلاعب أو الإكراه على عمل إصلاح متبادل. فنحن غير مسؤولين عن إزالة أي شئ يقع في طريقنا. وإن تذكر هذا سوف يساعدنا أثناء عمل إصلاح على التركيز على هدفنا بصرف النظر عن كيفية وصول إصلاحنا إلى من أذيناهم وكيفية حصولنا على الإصلاح لما سببوه لنا من أذى.

وفي بعض الأحيان وعلى الرغم من أن الأذى الذي سبب لنا كان قاسياً جداً فإنه من الأفضل لنا أن نؤجل عمل إصلاحنا إلى وقت لاحق. مثلاً: كثير منا قد تعرضوا لإساءة عاطفية أو جسدية أو جنسية عندما كنا أطفال من قبل أقرباء أكبر منا. وعلى الرغم من أنه لم يكن لنا أدنى دور في حدوث ذلك الموقف ولا ندين بأي إصلاح بسببه فإننا يمكن أن نكون قد سرقنا بعض المال أو سببنا ضرراً مادياً أو جسدياً لقريب ما في وقت لاحق. لذلك ندين بالإصلاح مقابل السرقة والأذى الجسدي أو التخريب المتعمد للممتلكات. والسؤال الذي يطرح نفسه في هذا الموقف هو ليس عمل الإصلاح ولكن متى وكيف نقوم بعملها. ويمكن أن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً قبل أن نكون مستعدين لعمل الإصلاح المناسب وهذا أمر جيد. لذا يجب أن ننتظر ونعمل مع المشرف. نحن نحتاج أن نغفو عن الناس الذين سببوا لنا الأذى قبل أن نقوم بعمل الإصلاح لهم. سيكون موقفنا واضحاً بصرف النظر عن مقدار محاولتنا لإخفائه.

هناك فرق كبير بين المواقف عندما تعرضنا للأذى مقابل رغبتنا ومواقفنا التي من خلالها ساهم سلوكنا في الطريقة التي عاملنا بها من أساء لنا. وبالنسبة للكثير من إصلاحاتنا عندما نكون من غاضبين من شخص ما كان قد أساء معاملتنا، نكون عندها بحاجة لنسأل أنفسنا فيما إذا فعلنا أي شئ جعلهم يعاملونا بالطريقة التي عاملونا بها. مثلاً:

يمكن أن نغضب من والدينا لعدم ثقتهم بنا عندما نريد الخروج في عطلة نهاية الأسبوع إلى حفلة للمدمنين المجهولين على سبيل المثال – ولكن عندما نتذكر كم مرة كذبنا من قبل بخصوص المكان الذي نحن كنا ذاهبين إليه من أجل أن نتعاطي المخدرات. سوف يساعدنا على رؤية أن والدينا لا يستطيعا أن يساعدانا ويعاملانا بشئ من عدم الثقة لذا فإنه ينبغي علينا أن نعمل كثيراً لكي نسترد ثقتهم بنا. أو ربما كنا أنانيين وانسحبنا من علاقاتنا مع بعض الأصدقاء يوماً بعد يوم وأسبوعاً بعد أسبوع ومن ثم نحتاج إليهم إنما لا نجدهم لذلك نصبح غاضبين ومستائين. كما أنه عندما تذكر أنفسنا بأننا قد سببنا الكثير من شقائنا بأنفسنا يمكن أن يساعدنا على أن نعفو عن هؤلاء الذين أساءوا لنا.

وهناك طريقة أخرى يمكننا من خلالها أن نجد العفو لأولئك الذين آذونا وذلك بالخروج من أنفسنا والتفكير بنوعية الحياة التي نعيشها الآخرون. وربما هؤلاء الأشخاص قاموا بإيذائنا بسبب بعض المشاكل التي جعلتهم أقل حساسية تجاه احتياجات الآخرين. ربما المشرف لم يرد على مكالماتنا الهاتفية لمدة أسبوع لأن ابنه الشاب كان في السجن. وربما أن أحد أصدقائنا المقربين أخبرنا بأن علاقتنا لم تكن سليمة وأنه يجب علينا أن نبتعد – مباشرة بعد طلاقه من زوجته. وربما أن صاحب العمل الذي نعمل لديه لم يمدحنا في العمل بسبب قلقه من عدم قدرته على تأمين رواتب الشهر. لماذا نشعر بالشفقة عندما نسمع عن شخص نستاء منه عندما يمر في مشكلة مؤلمة. وربما نكون أكثر قدرة على العفو عندما نفترض منذ البداية أن نوايا معظم الناس نوايا جيدة وأن أحدهم فقط ربما يسيئ لنا. ربما بسبب أنه يعاني من كثير من الألم.

في المقام الأول أن تجهيز أنفسنا روحانياً لعمل الإصلاح يتطلب منا أن نعود إلى قوة وحب قوتنا العظمى. أن تذكر عفو ومحبة الله لنا عندما ديننا آخرين سوف يساعدنا على الاقبال على هؤلاء الأشخاص بموقف من الحب والتسامح. إن استخدام قوتنا العظمى كقوة تحميها سوف يضمن أن ردود الأفعال السلبية لإصلاحنا لن يجعلنا نفقد الأمل. يمكننا أن نركز أنفسنا بالدعاء والتأمل قبل كل إصلاح.

- هل أدين بالإصلاح لأشخاص سببوا لي الأذى أيضاً؟

- هل عفوت عنهم جميعاً؟ أي منهم لم أعف عنهم؟ هل حاولت الاستفادة من جميع الطرق المذكورة السابقة لإيجاد روح من التسامح؟ ماذا قال المشرف عن تلك الطرق؟

### القيام بالإصلاحات (القيام بالتعويضات)

نحن الآن جاهزون لعمل الإصلاح. لقد ناقشنا كل شخص أو مؤسسة في قائمة خطوتنا الثامنة مع المشرف ووضعنا خطة لعمل إصلاح. دعونا الله كما نفهمه دعونا من أجل منحنا النية والسكينة والشجاعة والحكمة من أجل المضي نحو الإصلاح. الآن نحتاج أن نتابع مع إصلاحاتنا وأن نستمر في تعديل سلوكنا والمحافظة على أي التزام تعهدنا به أمام الناس المدرجين في قائمة الإصلاحات. وهنا يمكن أن يصبح ذلك صعباً. عندما نقوم بعمل إصلاح فإننا عادة نشعر وكأننا طاقين فوق سحابة من الحرية. وينتابنا شعور عارم من احترام الذات وشعور اولى بالسعادة القصوى فور اختفاء قدرا كبيرا من الاحساس بالندم. نشعر بنفس شعور الأشخاص السويين واننا متساون مع باقى الانسانية. إن هذا الشعور لشعور قوي بكل معنى الكلمة وإذا ما كان الشعور الأول الذي نشعر به فإنه يمكن أن يبدو باكاد نتحمله.

يجب علينا أن لا نقلق، فان ذلك الشعور سوف لن يكون عارماً لفترة طويلة على الرغم من أنه سيكون هناك تغير دائم في مشاعرنا بخصوص أنفسنا. وبعدما يخمد أول وهج لعمل الإصلاح سنواجه جزء التحدي الصحيح من عمل الإصلاح وهو الاستمرارية. مثلاً: بعد سنة واحدة من الاقتراب من هيئة ما مقرضة للمال كنا ندين لها بالإصلاح ووعدنا بإعادة المال أو مبلغ من المال على شكل أقساط شهرية فإننا يمكن أن نجد أن هذا العمل غير ملهم روحياً لتسليم جزء من كل مبلغ نكسبه بصعوبة بالغة وخاصة إذا كنا سنقوم بتسديد نفس الدفعة لعدة سنوات. إن توجيه سؤال بسيط جداً لأنفسنا سوف يساعدنا مع عمل الإصلاح وهو: كيف نريد أن نشعر بالحرية؟ ومن أجل الاستمرار بجميع عناصر تعافينا فإن عملنا للإصلاح يجب أن يرفع من مستوى شعورنا بالحرية يوماً بعد يوم.

- هل يوجد إصلاح لدي مشاكل فى الاستمرار فيه؟ ماذا أفعل لألزم نفسي بعمل ذلك الإصلاح؟

ليس من الضروري أن يتم الإصلاح من خلال عملية مريحة جداً. فالخطوات غير مصممة لتجعلنا سعداء دون أن تجعلنا نتطور. فالشعور بالخوف والمجازفة وعدم الأمان الذي يرافقنا أثناء عمل الإصلاح يمكن أن لا يكون مريحاً بالنسبة لنا حيث أن الذاكرة تمنعنا من تكرار السلوك إذا كان قد قادنا إلى عمل الإصلاح. نحن نسمع دائماً عن زمالة المدمنين المجهولين بأنها "تتحسن وتتجه نحو الأفضل" وهذا يعني أننا نحن من يتحسن وتتحول نحو الأفضل. نصبح أناس جيدين وأقل رغبة بالمشاركة في سلوك مدمر لأننا مدركون لتكلفة ذلك التهور وسببه في شقائنا وشقاء من حولنا. من خلال هذا التطور ندرك أن تمحورنا فى دواتنا قد تحول إلى التفكير والاهتمام بحياة الآخرين. فقد تحولنا إلى الإهتمام بالآخرين بعدما كنا غير مباليين لما يحدث لهم ربما بسببنا. لقد تحولنا من أنانيين الى منكرين لذواتنا ومن غاضبين الى متسامحين. وكذلك فقد وصل شعورنا بالتحمل والتسامح إلى أنفسنا أيضاً. لقد اكتشفنا بعض القضايا التي تحيط بعمل الإصلاح لأنفسنا في الخطوة الثامنة والآن فقد حان الوقت لنميز كيف أننا قد بدأنا من قبل بعمل الإصلاح لأنفسنا وربما عملنا بعض الخطط للاستمرار أو لعمل شئ ما جديد. لقد بدأنا بعمل الإصلاح لأنفسنا من أجل التخلص من إدماننا عندما توقفنا عن تعاطي المخدرات وبدأنا نعمل على اتباع الخطوات. هذان العاملان سيستمران حتى الوصول إلى التعافى من الضرر الذي سببناه لأنفسنا. يجب علينا القيام بأشياء أخرى لتلافي الضرر الذي سببناه لأجسادنا وعقولنا. هناك عدة طرق يمكننا من خلالها البدء بالاعتناء بصحتنا الجسدية وذلك من طريقة اكلنا إلى التمارين الرياضية إلى العلاج الطبي. أي طريقة نختارها ستحتاج الى ملائمة احتياجاتنا الشخصية ورغباتنا. إن التلف الذي سببناه لعقولنا يمكن أن نتعافى منه باتخاذ بعض الإجراءات وذلك بالحصول على المعرفة والعلم مستقبلاً. إن العودة إلى الدراسة أو تعلم شيئاً ما جديداً يساعدنا على إصلاح سنوات من الإهمال لعقولنا.

- ما هي الخطط الفورية التي التي اقوم بها لتعويض نفسي ؟
- هل لدي أية أهداف بعيدة المدى يمكن أن تناسبني في عمل الإصلاح لنفسي؟
- ما هل تلك الأهداف والخطط؟ ما الذي يمن أن أفعله لأتبع تلك الخطوات؟.

### المبادئ الروحانية:

سنركز في الخطوة التاسعة على التواضع والحب والتسامح. فالتواضع الذي حصلنا عليه في هذه الخطوة ناتج عن حصولنا على نظرة جيدة ألقيناها على الضرر الذي ألقناه بالآخرين وقبولنا لتحمل المسؤولية عن ذلك الضرر. لقد اعترفنا لأنفسنا "نعم هذا ما اقترفته يداي، أنا مسؤول عن كل أذى سببته للآخرين" يمكن أن نكون قد وصلنا إلى هذا الإدراك ومن خلال تجربة قام من خلالها شخص ما بإخبارنا عن الأذى سببناه للآخرين. يمكن أن نكون قد وجدنا أنفسنا عند حافة الأذى الذي سببناه لشخص ما آخر وكنا متضايقين من تلك التجربة التي من خلالها أصبحنا قادرين على رؤية مستوى أعمق من الأذى الذي سببناه للآخرين. وكذلك يمكننا القول أن عملية اتباع الخطوات السابقة وترافقها مع تجربة عمل الإصلاح قد قادنا إلى تجربة التواضع المتزايد.

- هل قبلت المسؤولية عن الأذى الذي سببته وأن أعمل على إصلاح الأذى؟
- ما هي التجارب التي مررت بها وقادتني لرؤية الأذى الذي سببته سابقاً؟
- كيف استمر ذلك ليزيد من مستوى تواضعي؟

لقد أصبح الأمر أكثر سهولة في تطبيق المبدأ الروحي للحب في الخطوة التاسعة على الرغم من أننا كنا نعمل على تطبيقه طوال عملية تعافينا. عند هذه النقطة نكون قد تخلصنا من الكثير من الآراء المدمرة والمشاعر السيئة التي انتابتنا من قبل مما أفسح المجال للشعور بالحب في حياتنا. وعندما أصبحنا مملوئين بالحب وجدنا أنفسنا مرغمين على مشاركة الآخرين بهذا الحب وذلك بإيجاد علاقات جديدة وإيقاظ علاقات

قديمية من خلال مشاركة الآخرين في عملية تعافينا وبمشاركتهم أوقاتنا ومصادرنا بإنكاراً للدات وفوق ذلك كله مشاركتهم أنفسنا.

- كيف اعطى من نفسى او اكون فى خدمة الآخرين؟

عندما قام الآخرون بمسامحتنا بدأنا نرى قيمة تلك المسامحة وبدأنا نعامل الآخرين بنفس درجة التسامح. هذا حدثنا على تطبيق المبدأ الروحي للتسامح قدر الإمكان. إن التعرف على الجانب الانسانى الخاص بنا يمنحنا القدرة على مسامحة الآخرين وأن لا نكون مسرفين في إصدار الأحكام على الآخرين كما كنا في السابق. يصبح من طبيعتنا ان عطى الآخرين امتياز الشك قبل الحكم عليهم. لم يعد لدينا الشك فى الدوافع السيئة والمؤمرات الخبيثة فى كل موقف لا نتحكم فيه بدرجة كافية وعندما نكون على دراية باننا نعنى الخير نمد هذا الاعتقاد للآخرين . عندما يقوم أحد ما بإيذاءنا ندرك أن احتفاظنا باللاستياء سوف يسلبنا السكينة وراحة البال فقط ولذلك صرنا نميل للصفح عن الآخرين أولاً بأول.

- ما هي الفوائد التي عادت على جراء تطبيق مبدأ التسامح؟ ما هي المواقف التي كنت فيها قادراً على تطبيق هذا المبدأ؟.
- على اى لشئ سامحت نفسي ؟

كثير منا وجدوا أنه من المفيد لنا أن نفكر بكل إصلاح بعدما نقوم به. البعض منا يفعل ذلك بكتابة ما يشعر به تجاه عمل الإصلاح وما تعلمناه من التجربة.

- كيف شعرت وأنا اقوم بتعويض ما؟ ما الذى تعلمته؟

تبدو كلمة "الحرية" الكلمة الأكثر قوة على وصف جوهر الخطوة التاسعة بكل وضوح. إنه يبدو أنها فكرة ما عن التخلص من الذنب والخزي وتقلل الأفكار التي تستحوذ علينا

وتزيد من قدرتنا على تقدير ما يدور حولنا كما هو. لقد بدأنا أقل استهلاكاً لأنفسنا وأكثر قدرة على أن نكون حاضرين في جميع علاقاتنا وأن نكون قادرين على التفاوض مع الآخرين دون فرض آرائنا عليهم في كل محادثة ومحاولة السيادة في كل حوار. بدأنا نفكر بماضيها وخاصة بإيماننا وكأن هذا منجم ذهبي من التجارب نتقاسمه مع الآخرين الذين نحاول مساعدتهم في عملية التعافي بدلاً من تلك الحقيقة الظلماء التي نريد نسيانها. لقد توقفنا عن التفكير بحياتنا بخصوص ما لا نملكه وبدأنا نقدر النعم التي نحصل عليها كل يوم. نحن نعرف أنه لكي نحافظ على هذا الشعور بالحرية فإننا بحاجة للمحافظة على تطبيق ما تعلمناه في الخطوات السابقة. الخطوة العاشرة تقدم لنا الوسيلة لكي نقوم بذلك.

## الخطوة العاشرة

" واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا واعترفنا بأخطائنا أولاً بأول "

من خلال تطبيق الخطوات التسع الأولى تغيرت حياتنا بشكل هائل وبطريقة أكثر مما توقعنا عند انضمامنا إلى زمالة المدمنين المجهولين. لقد أصبحنا أكثر أمانة وتواضعا وأكثر اهتماما بالآخرين وأقل خوفاً وأنانية واستياءً. إلا أن تلك التغيرات العميقة غير مضمون دوامها. . لأننا نعاني من مرض الإدمان، فبإمكاننا دائماً أن نعود لما كنا عليه من قبل. فالتعافي له ثمن ويتطلب الحذر. يجب علينا الاستمرار في القيام بجميع الأشياء التي كنا نقوم بها حتى الآن من أجل تعافينا. علينا الاستمرار في أن نكون أمناء، وأن يكون لدينا ثقة وإيمان، وأن ننتبه لأفعالنا وردود أفعالنا، وأن نقيم ما إذا



كانت هذه المبادئ تعمل لمصلحتنا أم ضدنا. علينا أيضاً أن ننتبه إلى كيفية تأثير أفعالنا على الآخرين، وعندما تكون هذه التأثيرات سلبية أو مؤذية علينا على الفور أن نمضي قدماً وأن نتحمل مسؤولية الأذى الذي سببناه ومسئولية العمل على إصلاحه. باختصار يجب علينا الاستمرار في أن نقوم بعمل جرد شخصي ونعترف بأخطائنا أولاً بأول.

وكما ترون فإن الخطوة العاشرة تتطلب منا القيام بالكثير من الأعمال التي قمنا بها في الخطوات من الرابعة حتى التاسعة ولكن يتنسيق مختصر جداً. التنسيق المقترح في هذا الدليل هو تنسيق يغطي بشكل عام عناصر الجرد الشخصي. قد يجد البعض منا أننا بحاجة لإضافة أسئلة تركز على جوانب محددة تؤثر على تعافينا الشخصي بالإضافة إلى الأسئلة الموجودة في هذا الدليل بالفعل. يمكن أن نجد بعض الجوانب الإضافية للتركيز عليها من الكتيب رقم 9: "معايشة البرنامج". قد يكون لدى موجهنا/موجهتنا إتجاهاً محدداً لنا في هذه النقطة. كما أشرنا من قبل، المقصود بهذا الدليل أن يكون نقطة البدء، وليس الكلمة الأخيرة بالنسبة لأي من هذه الخطوات.

- لماذا تعتبر الخطوة العاشرة ضرورية؟
- ما هو الغرض من الاستمرار بعمل الجرد الشخصي؟
- كيف يمكن لموجهي/موجهتي مساعدتي؟

## الإحساس مقابل الفعل

نقوم باستخدام الخطوة العاشرة من أجل خلق والحفاظ وعي مستمر بما نشعر به وبما نفكر فيه والأهم من ذلك بما نفعله والمحافظة على هذا الوعي. قبل أن نبدأ نمطاً منتظماً للجرد الشخصي، من الضروري أن نفهم ما الذي نقوم بتقييمه. لن يكون مفيداً أن نقوم بعمل قائمة بمشاعرنا من دون ربطها بالأفعال التي تتولد عنها أو التي لا تتولد عنها. قد نشعر أحياناً بشعور سيئ على الرغم من أننا نتصرف بشكل جيد جداً والعكس صحيح.

على سبيل المثال: إحدى العضوات ذهبت لحضور اجتماع في مجموعتها. يسألها أحدهم "كيف حالك؟" فتجيبه "بشعة". بالطبع، تشير هذه العضوة إلى الطريقة التي تشعر بها. من غير الممكن أنها تشير إلى ما تفعله لأنها بالفعل تتصرف بشكل جيد جداً: فهي تذهب إلى اجتماع وتعبّر بأمانة عما تشعر به وتتواصل مع عضو آخر سيكون دعماً لها.

من ناحية أخرى، قد نكون منغمسين في إندفاعاتنا ونتصرف على أساس عيوبنا الشخصية. ظاهرياً قد نشعر بشعور جيد جداً. عادةً ما يأخذ ذلك فترة من الوقت قبل أن نلاحظ الفراغ المصاحب للعيش بهذه الطريقة. نحن نتجنب العمل الذي يساعدنا على البقاء ممتنعين. نحن ننغمس في اندفاعاتنا ونسلك الطريق السهل. ونحن نعرف إلى أين سيقودنا ذلك!

ستجعلنا الخطوة العاشرة على وعى بأنفسنا بحيث لا ينتهي بنا المطاف بالتطرف في أى من الاتجاهين. ليس بالضرورة أن نقسو على أنفسنا لأننا نشعر بالسوء. يمكننا بدلاً من ذلك أن نركز على الفعل الإيجابي الذي نقوم به. قد يتضح لنا أيضاً أنه بتحويل تركيزنا بهذه الطريقة سينتهي بنا الأمر شاعرين بالتحسن أيضاً. يساعدنا البقاء في حالة الوعي بما نفعله في أن نرى أنماط التدمير قبل أن تترسخ فينا بوقت طويل، حتى لا ينتهي بنا الأمر بالشعور الجيد على حساب ما هو أفضل لنا.

كمدمنين، نميل أيضاً لإصدار أحكام عما نشعر به. نريد التوقف فوراً عن أي شيء يشعروننا بالسوء. عادة لا نأخذ في الحسبان أن الطريقة التي نشعر بها منطقية تماماً حينما نضع الظروف بعين الاعتبار.

على سبيل المثال، لدى العديد منا مشاكل مع الغضب. وهذا الشعور لا يعجبنا. نحكم عليه مستنتجين أننا ليس من حقنا الشعور بهذه الطريقة، ثم نقوم بأفضل ما لدينا لكبت مشاعرنا الغاضبة. ولكن قد نكون في موقف يجعل أى شخص غاضب. ربما نكون في علاقة ما مع شخص دائماً يفشل في معاملتنا باحترام. ربما قد تم تخطينا في عدة ترقيات مستحقة في العمل. ستكون ردة فعلنا تجاه مثل هذه المواقف هو الشعور بالغضب. لقد عوملنا بشكل سيء - بالطبع نحن غاضبون. لقد حان الوقت الآن لتعافينا أن يدفعنا للأمام نحو احترام أكبر لذواتنا أو قد يدفعنا مرضنا لأسفل نحو هالة عميقة من الاكتئاب والاستياء.

إن الأمر برمته يتعلق بكيفية استجابتنا لغضبنا. إذا صرخنا ولعنا وألقينا بالأشياء سندمر أي إمكانية في جعل علاقاتنا أو حالة وظيفتنا أفضل. وإذا لم نفعل شيئاً ودفعنا مشاعر الغضب، سنصبح مكتئبين ومستائين، وهذا أيضاً لن يحسن من موقفنا. ولكن إذا قمنا بأفعال إيجابية بهدف تحسين الموقف، قد يتحسن بالفعل؛ أو على أقل تقدير، سنعرف متى يحين الوقت لترك فيه الأمر وسنقدر على القيام بذلك بدون ندم.

في بعض الأحيان يكون الشيء الوحيد الذي يتوجب علينا القيام به مع مشاعرنا هو أن نشعر بها. لا نحتاج أن نتفاعل معها. على سبيل المثال، إذا فقدنا شخصاً ما فإننا سوف نشعر بالحزن. قد يستمر حزننا لوقت طويل. سيزول عندما نحزن بما يكفي. ليس لدينا رفاهية السماح لحزننا أن يسحبنا إلى أسفل نحو نقطة لا نعد قادرين فيها على مواصلة أمور حياتنا، ولكن يجب أن توقع أننا سننأثر. قد نتشتت بسهولة أو نمر بأوقات عصيبة بينما نشارك في أعمال من المفترض أن تكون ممتعة. نحتاج لإحراز التوازن بين كوننا في حالة إنكار لمشاعرنا وبين ترك تلك المشاعر تغمرنا؛ لا

نريد أن نذهب إلى أي من الطرفين. يبدو هذا مفهوما بسيطا – كما لو أنه أمر مفروغ منه. ولكن يشارك الكثير من أعضائنا بأن الأمر يستغرق سنوات من التعافي قبل أن نكون قادرين على تحقيق توازن في أغلب الأوقات.

إذا، تمنحنا الخطوة العاشرة حرية أن نشعر بمشاعرنا وذلك بمساعدتنا على رؤية الفرق بين الشعور والفعل.

- هل توجد أوقات في حياتي أكون فيها أخطئ الفرق بين مشاعري وتصرفاتي؟ اشرح مطولا.

## الصواب والخطأ

تطلب منا الخطوة العاشرة أن نقر أولاً بأول عندما نكون مخطئين. تبدو الخطوة وكأنها تفترض أننا نعرف متى نكون مخطئين، ولكن الحقيقة هي أن معظمنا لا يعرف – على الأقل في الحال. يتطلب الأمر ممارسة مستمرة في عمل جرد شخصي لأنفسنا حتى نكون بارعين في معرفة متى نكون مخطئين.

لنواجه هذا الأمر. عندما كنا حديثي العهد بعملية التعافي، كنا غريباء بالنسبة لبقية العالم لبعض الوقت. كما يذكر النص الأساسي "تضائلت مهارات الحياة إلى المستوى الحيواني". لم نعرف كيف نتواصل مع الآخرين بشكل جيد. بدأنا نتعلم في التعافي ولكننا ارتكبنا العديد من الأخطاء خلال تلك العملية. مر العديد منا بمرحلة من الزمن أصبحنا فيها عنيدون بشدة تجاه القيم التي نمينها في التعافي. لم نطبق هذا العند على أنفسنا فقط بل لكل الأشخاص من حولنا. كنا نظن أنه من منطلق المبادئ والصواب أن نواجه أصحاب التصرفات غير المقبولة. في الحقيقة، كان تصرفنا هو من غير المقبول. كنا دائما "على حق" وطاقين على الغير. كنا مخطئين.

أو قرر البعض منا بعد أن سمحوا لكل الناس ولأعوام بالتخطي عليهم أن تعافينا تتطلب منا أن نكون حازمين. ولكننا تمادينا بعيدا. طالبنا من الكل معاملتنا بشكل صحيح طوال الوقت. لا يمكن لأحد أن يمر بيوم عصيب ويفشل في الرد على مكالمتنا الهاتفية. لا يسمح لأي شخص بأن يغيب عن مساندتنا عاطفيا لأي فترة من الزمن. طالبنا بغضب خدمة متميزة في الأماكن التي نعمل بها. لم نكن حازمين، إنما كنا غير ناضجين وعدوانيين. كنا مخطئين.

قد يصل الأمر إلى أن نصبح مخطئون حتى عندما يجرحنا شخص ما. كيف لنقل أن المشرف قد وجه لنا بعض الكلام الجارح. فبدلاً من أن نعالج الموقف مع المشرف نتحدث إلى عشر أو اثني عشر من أصدقائنا المقربين في الاجتماعات الثلاثة اللاحقة التي نحضرها. قبل أن ينتهي الأسبوع نجد نصف زمالة المدمنين المجهولين المحلية يتحدثون عن ذلك الشيء المقزز الذي قاله هذا فلان وفلان لأحد الذين يواجههم – هذا و إذا بقيت

القصة كما كانت فى الأصل. إذاً فإن الموقف قد بدأ معنا بدون ارتكاب أية أخطاء ولكنه انتهى بمسئوليتنا عن تدمير سمعة مشرفنا فى البرنامج – وهو المكان الذى يحتاجه بنفس القدر الذى نحتاجه نحن و يسمح له أن يرتكب أخطاءاً وأن يتعافى بطريقته الخاصة.

- هل كان هناك أوقات فى التعافى كنت فيها مخطئاً وغير واع بخطئى حتى وقت لاحق؟ ماذا هى تلك الأخطاء؟
- كيف تؤثر أخطائى على حياتى؟ وعلى حياة الآخرين؟

من الصعب أن ندرك متى نكون مخطئين؛ الاعتراف بأخطائنا أمر قد يكون به الكثير من التحدي. تماماً كما كان الحال فى الخطوة التاسعة، يجب علينا أن نكون حريصين على ألا نسبب دماراً أكبر نقوم بالاعتراف.

على سبيل المثال: يدرك العديد منا أننا قد جرحنا شخصاً مقرب منا – ربما بسبب أن ذلك الشخص قد توقف عن التحدث إلينا – ولكننا لسنا متأكدين تماماً ما الذى قلناه له أو ما هو الخطأ الذى فعلناه. وبدلاً من أن نأخذ بعض الوقت للتفكير بما قد نكون فعلناه أو بدلاً من أن نسأل ذلك الشخص، نقرر أن نغطي جميع الاحتمالات ونقوم باعتراف شامل له. نقترّب من هذا الشخص ونقول "رجاء سامحني على أى شيء قد أكون أبدا ارتكبته تجاهك أو قد يكون جرحك فى أى وقت كان منذ أن عرفنا بعضنا".

تتطلب منا الخطوة العاشرة أن نأخذ وقتاً للتأمل الشخصى فى لحظات مثل هذه. إذا فكرنا فى الوقت الذى تغير فيه سلوك الشخص تجاهنا وكيف كان سلوكنا مباشرة قبيل هذا التغيير، فإن الاحتمالات تكون قائمة أن نعرف ما الخطأ الذى قمنا به. إن التفكير فى ذلك قد يكون مؤلماً أو محرّجاً ؛ هذا بكل تأكيد يتطلب جهداً ولكن هذا هو الحال فى جميع الخطوات. إن الكسل هو عيب شخصى مثل أى عيب آخر ولا نملك رفاهية التصرف على أساسه. ولكن مرة أخرى، إذا كنا حائرون تماماً ولا نستطيع تحديد أى شيء قلناه أو فعلناه وكان مؤذياً، فإنه ليس خطئاً أن نقترّب من الشخص قائلين أننا لاحظنا بأنه غاضب أو منزعج منا وأننا نهتم بعلاقاتنا معه ونريد أن نسمع ما يقوله أو نقوله. يخاف معظمنا مما سنسمعه فى مثل هذا الموقف، ولكن لا نستطيع أن ندع خوفنا يوقفنا عن تطبيق الخطوة العاشرة.

يوجد طريقة أخرى قد تجعل اعترافنا بالخطأ غير مؤثر تماماً: أن نعتزف بأننا كنا مخطئين ونشير بعدها مباشرة إلى ما فعله الشخص الآخر أو لا وجعلنا نتصرف على هذا النحو. على سبيل المثال: لنقل أن أحد أولادنا قام بسلوك سخيف فصرخنا فى وجهه قمنا بسبابه. والآن عندما نعتزف أننا كنا مخطئين، إذا قلنا للطفل أن سلوكه هو الذى دفعنا للتصرف بهذا الشكل فإننا نكون قد بعثنا رسالة تبرر خطئنا الأول وهو ما يجعل خطئنا مضاعفاً.

على خلاف الطريقة المتبعة في الخطوات من الرابعة إلى التاسعة، عندما نخوض في أحداث الماضي، فإن الخطوة العاشرة مصممة لتبقينا في الحاضر. لا نريد أن ندع الأخطاء التي لم يتم حلها تتراكم. نحن نحتاج لبذل قصارى جهدنا لنبقى على دراية بما نفعله. معظم عملنا سوف يتم عن طريق القيام بتعديلات ثابتة على حالنا. إذا وجدنا أنفسنا سلبيين وكثيري الشكوى في جميع الأوقات، ربما نحتاج أن نقضى بعض الوقت للتفكير في الأشياء التي نمتن لها. نحتاج أن ننتبه لطريقة تفاعلنا عندما نرتكب خطأ ما. هل نندفع للوهلة الأولى لاختلاق عذرا؟ هل نزعج أنفسنا ضحايا لتأثير سلبي من شخص آخر؟ أو من مرضنا؟ بوضع كل الأعذار جانباً، نحن مسؤولون عن أفعالنا. من الجائز جداً أن تكون عيوبنا الشخصية طغت على أفضل ما لدينا ولكن هذا ليس مبرراً لسلوكنا. نحتاج لتقبل المسؤولية وأن نظل عازمين على أن تزال نقائصنا.

- ماذا يعنى لى " أعترافا بأخطائنا أولاً بأول" ؟
- هل كانت لى أوقات التعافي جعلت فيها المواقف أسوأ بالتحدث لشخص ما قبل أن يحين الوقت المناسب لذلك أو بلوم شخص آخر على سلوكي؟ ما هى هذه الأوقات؟
- كيف يساعدنى أعترافى بأخطائى أولاً بأول فى تغيير سلوكي؟

تشير الخطوة العاشرة إلى الحاجة لمواصلة عمل الجرد الشخصي وتبدو وأنها تؤكد أننا نقوم بها فقط لاكتشاف متى نكون مخطئين. ولكن كيف يمكننا تحديد الأوقات التي نكون فيها مخطئين ما لم يكن لدينا أيضا أوقات نكون فيها على صواب كأساس للمقارنة؟ تحديد الأوقات التي نقوم فيها بالأشياء الصحيحة وتكوين قيمنا الشخصية هو جزء من الجرد الشخصي لا يقل أهمية عن تحديد أخطائنا. يمر معظمنا بأوقات صعبة جداً مع مفهوم كوننا على صواب. نفكر في الأوقات التي كنا ندافع فيها بشراسة عن رأى لمجرد علمنا بأننا على صواب، ولكن على ضوء تعافينا توصلنا إلى فهم أن تعدينا على الآخرين في مناقشة ما يجعلنا مخطئين. أو نفكر بقيمتنا الشخصية. نحن نعلم أن هذه القيم صحيحة بالنسبة لنا، ولكن إذا بدأنا نصر على أن يعيشها الآخرون، فأننا لا نظل على صواب بل نصبح دائماً "على حق". إذاً كيف يمكن أن نصل للراحة في كوننا على صواب ؟ أولاً وقبل كل شئ بـ

تطبيق الخطوة السادسة والسابعة حتى لا تتسبب عيوبنا الشخصية في تحويل أفعالنا الإيجابية إلى أفعال سلبية. ثم علينا أن ندرك أنه من المحتمل أن يستغرق ذلك بعض الوقت، وبعض المحاولات والأخطاء قبل أن نكون مرتاحين تماماً عن حياتنا الجديدة في التعافي.

- هل لى مواقف في عملية التعافي شعرت فيها بعدم الراحة تجاه إقرارى بأننى تصرفت بشكل صحيح؟ صف.
- كم من المرات يجب علينا أن نقوم بعمل الجرد الشخصي ؟

يخبرنا كتاب "إنه يعمل: كيف ولماذا" أنه بينما يكون هدفنا هو الحفاظ على وعى مستمر بأنفسنا خلال كل يوم، فمن المفيد جداً أن نجلس في نهاية كل يوم ونقوم بعمل هذه الخطوة. نحن نحتاج للاستمرارية في القيام بشيء ما كل يوم لكي يصبح عادة ولتعميق المبادئ الروحانية لما نقوم به. كلما بقينا ممتنعين وكلما تحولت أيام امتناعنا المتواصلة إلى أسابيع وشهور وسنين، سوف نجد أن القيام بجرد شخصي أصبح طبيعة ثانية في حياتنا. سنجد أن الحفاظ على مسار لياقتنا الروحانية يأتي طبيعياً، بدون الاستغراق كثيراً في التفكير بذلك. سوف نلاحظ على الفور إذا كنا متجهين في اتجاه لا نريد الذهاب إليه أو على وشك التورط في سلوك من المؤكد أن يسبب أذى. نصبح قادرين على تصحيح مسارنا. لذا فإن عدد مرات قيامنا رسمياً بالجرد الشخصي يعتمد على خبرتنا مع التعافي. في البداية جلس الكثيرون منا في أول اليوم أو في آخره أو حتى في كلا الوقتين وتصفح الكتيب #9 العيش مع البرنامج أو شيء مشابه "وقام بقياس درجة حرارتنا الروحانية". المسألة هي أننا نريد الحفاظ عليه حتى يصبح عادة لدينا، وحتى أن يصبح طبيعة ثانية لنا أن نراقب باستمرار تعافينا وحالتنا الروحانية وأن نلاحظ في الحال متى ننحرف بعيداً عن المسار ونعمل على تغيير ذلك.

- لماذا يكون هاماً أن نستمر في القيام بجرد شخصي حتى يصبح طبيعة ثانية لنا؟

### جرد شخصي

الأسئلة التالية تخاطب مناطق عامة نود أن نلقى النظر عليها في أي جرد شخصي. قد يكون هناك أوقات يود فيها موجهنا/موجهتنا أن نقوم بعمل جرد على منطقة محددة في حياتنا، مثل العلاجات الرومانسية أو أنماطنا في العمل، أو قد يكون لدى موجهنا/موجهتنا أسئلة محددة تضاف لها. يجب علينا دائماً أن نستشير موجهنا/موجهتنا في عمل أي خطوة نقوم بها.

- هل أعدت التأكيد على إيماني بالله محب ومعتنى اليوم؟
- هل بحثت عن إرشاد قوتي العظمى اليوم؟ كيف؟
- ماذا فعلت لأكون في خدمة الله والناس من حولي؟
- هل منحني الله أي شيئاً أشعر بالامتنان له اليوم؟
- هل أؤمن بأن قوتي العظمى يمكن أن ترينى كيف أعيش أوجه نفسي بطريقة أفضل لمحاذاة إرادة هذه القوة؟
- هل أرى أية "أنماط قديمة" في حياتي اليوم؟ إذا كان كذلك فأيتها؟
- هل كنت مستاء أو أنانيا أو غير أمين أو خائفاً؟
- هل خططت لنفسى خيبة الأمل؟
- هل كنت طيباً ومحباً تجاه الجميع؟
- هل كنت قلقاً بشأن الأمس أو الغد؟
- هل سمحت لنفسى أن أصبح مهووساً بأي شيء؟

- هل سمحت لنفسى بأن أكون جائعاً أو غاضباً أو وحيداً أو متعباً بدرجة زائدة ؟
- هل أخذ نفسى بجدية زائدة فى أى مجال من مجالات حياتى؟
- هل أعانى من أى مشاكل جسدية أو عقلية أو روحانية؟
- هل احتفظت بأية شيء لنفسى وكان يجب علي أن أناقشه مع موجهى/موجهتى؟
- هل لدى أى أحاسيس مفرطة اليوم؟ ماذا كانت هذه الأحاسيس؟ ولماذا كانت لدى؟
- ما هي مناطق المشاكل في حياتي اليوم؟
- ما هي العيوب التي لعبت دوراً في حياتي اليوم؟ كيف؟
- هل كان هناك خوف في حياتي اليوم؟
- ما الذي فعلته اليوم وكنت أتمنى لو لم أقم به؟
- ما الذي لم أفعله اليوم وكنت أتمنى لو قمت به؟
- هل لدى نية للتغيير؟
- هل كان هناك صراع في أي من علاقاتي اليوم؟ ما هو؟
- هل أحافظ على تكاملى الشخصى في علاقاتي مع الآخرين؟
- هل أذيت نفسى أو الآخرين، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة اليوم؟ كيف؟
- هل أدين بأي اعتذارات أو إصلاحات؟
- فيما كنت مخطئاً؟ كيف سأصرف بطريقة مختلفة إذا ما أتيحت لى ذلك مجدداً؟ كيف يمكنني أن أتصرف بطريقة أفضل المرة القادمة؟
- هل بقيت ممتنعا اليوم؟
- هل كنت حسناً مع نفسى؟
- ما هي الأحاسيس التي كانت لدى اليوم؟ كيف استخدمتها لاختيار فعلاً قائماً على مبادئ؟
- ما الذى فعلته لأكون في خدمة الآخرين اليوم؟
- ما الذي قمت به أشعر بإيجابية نحوه؟
- ما الذي أعطاني الإشباع اليوم؟
- ما الذي فعلته اليوم وأريد التأكد من أنني سوف أكرره؟
- هل ذهبت إلى اجتماع أو تحدثت إلى مدمن متعافي آخر اليوم؟
- ما الذي يجب أن أكون ممتناً له اليوم؟

## المبادئ الروحانية

في الخطوة العاشرة سوف نركز على ضبط النفس والأمانة والتكامل. ضبط النفس أساسى لتعافينا. عندما كنا نتعاطى كنا أنانيين ومنهمكين في ذواتنا. كنا نأخذ دائماً الحل الأسهل، مستسلمين لاندفاعاتنا، متجاهلين أية فرصة للنمو الشخصي. إذا كان هناك أي شيء في حياتنا تتطلب التزاماً مستمراً، فالاحتمالات هي أن

نتبعها فقط إذا لم تكن صعبة جداً أو إذا لم تعترض طريق تساهلنا الذاتي أو شعرنا بميل لفعل ذلك.

ضبط النفس في التعافي يستدعى أن نقوم بأشياء محددة بغض النظر عما نشعر به. نحتاج للذهاب إلى الاجتماعات بانتظام حتى إذا كنا متعبين أو مشغولين في العمل أو مستمتعين بأوقاتنا أو مملوئين باليأس؛ نحتاج للذهاب للاجتماعات حتى لو وعلى الأخص عندما نشعر بالعدوانية تجاه متطلبات التعافي. نذهب للاجتماعات وننتصل بموجهنا/موجهتنا ونعمل مع الآخرين لأننا قررنا أننا نريد التعافي في زمالة المدمنين المجهولين، وتلك هي الأفعال التي ستساعدنا بالفعل على تأكيد تعافينا المستمر. في بعض الأوقات نكون متفائلين تجاه تلك الأنشطة. في أوقات أخرى سنحتاج لكل ما لدينا من نية للاستمرار في تلك الأنشطة. في بعض الأحيان تصبح تلك الأنشطة منخرطة مع نسيج تواجدنا اليومي، حتى أننا نكون تقريباً غير واعين بأننا نقوم بها.

- لماذا يعتبر مبدأ ضبط النفس ضروري في هذه الخطوة؟
- كيف يؤثر تطبيق مبدأ ضبط النفس في هذه الخطوة على تعافيني بالكامل؟

ينبت مبدأ الأمانة في الخطوة الأولى ويعطي ثماره في الخطوة العاشرة. غالباً ما نكون مندهشين من مدى وعمق أمانتنا عند هذه النقطة في تعافينا. كنا من قبل ندرك الأمانة بعد فوات الأوان، قادرين على رؤية دوافعنا الحقيقية بعد فترة طويلة من انتهاء الموقف، أما الآن فنحن قادرون على أن نكون أمناء مع أنفسنا وبخصوص أنفسنا أثناء حدوث الموقف.

- كيف يمكن أن يساعدني وعيى بأخطائي (الأمانة مع النفس) في تغيير سلوكي؟

إن مبدأ التكامل قد يكون معقداً، ولكنها التكامل أكثر من أي شيء آخر، هو التي يقود قدرتنا على ممارسة المبادئ الأخرى. في الحقيقة إن التكامل هو معرفة أي المبادئ أحتاج لممارستها في موقف ما وبأي طريقة. على سبيل المثال: نقف خارج اجتماع في ليلة ما وحدث أن كنا ضمن مجموعة تبدأ النسيمة على شخص ما في البرنامج. لنقل أنهم يناقشون علاقة غير شرعية قائمة لزوج (لزوج) أعز أصدقائنا و نعرف أنها حقيقة لأننا سمعناها في ليلة سابقة من صديقنا. لمعرفة ما سنقوم به في هذا الموقف نحتاج لكل ذرة تكامل نمتلكها. إذاً أي مبدأ روحاني نحتاجه في هذا الموقف؟ هل هو الأمانة؟ أم التسامح؟ أم الاحترام؟ أم ضبط النفس؟ الاحتمال الأرجح هو أن نندفع وندين النسيمة لأننا نعرف كم سيجرح صديقنا أن يتم مناقشة هذه الأمور علانية. ولكن بفعلنا هذا قد نؤكد صحة هذه النسيمة وهكذا نجرح صديقنا بشكل أكبر. أو قد ينتهي بنا الأمر بأن نصبح دائماً "على حق" في إهانة الأشخاص المشتركين في النسيمة. في أغلب الأوقات ليس من الضروري أن نثبت تكاملنا عن طريق مواجهة موقف لا نوافق عليه. هناك شيئان من الممكن أن نقوم بهما في هذا الموقف. إما أن نغير



الموضوع أو أن نستأذن ونمضي بعيداً. أى من الخيارين سوف يرسل رسالة ضمنية بخصوص مشاعرنا وفي نفس الوقت نسمح لأنفسنا أن نكون صادقين بخصوص مبادئنا ونحمي صديقنا بقدر الأمكان.

- ما هي المواقف فى التعافى التى أستدعت منى أن أستخدم مبدأ التكامل؟ كيف استجبت؟ فى أى الأوقات شعرت فيها بالراحة تجاه رد فعلى؟ و فى أي الأوقات لم أشعر فيها بالراحة؟

### المضى قدماً

أحد أروع الأشياء بخصوص الخطوة العاشرة هو أنه كلما قمنا بتطبيقها أكثر كلما قلت حاجتنا للنصف الآخر منها. بمعنى آخر سوف لن نجد أنفسنا مخطئين كثيراً. عندما جئنا إلى التعافى لم يكن لدي معظمنا القدرة على إقامة أي نوع من العلاقات طويلة الأمد، وبصفة خاصة فى العلاقات التى تتطلب أن نقوم بحل خلافاتنا بطريقة صحيحة وباحترام متبادل. كان لدى البعض منا معارك ضارية مع أشخاص، وبمجرد انتهائها لم نتحدث أبداً على الخلافات الحقيقية التى سببت هذه المعارك. ذهب البعض منا أقصى الاتجاه الآخر ولم يختلف فى رأى أبداً مع الأشخاص الذين من المفترض أنهم أصدقائنا المقربين أو أقاربنا. يبدو من الأسهل لنا أن نبقي بعيدين عن المجازفة باختلاق صراع قد نضطر للتعامل معه. أخيراً، ذهب البعض منا بعيداً عن أية علاقة من الممكن أن تولد صراعاً. لم يكن مهماً كيف كنا نجرح الشخص الآخر؛ بدا هذا أسهل من محاولة التعامل مع المشكلة وبناء علاقة أقوى.

الخطوة العاشرة تمكننا من إقامة علاقات طويلة المدى - ونحن نحتاج أن يكون لدينا علاقات طويلة الأجل وخاصة فى زمالة المدمنين المجهولين. فى النهاية نحن نعتمد على بعضنا البعض فى حياتنا نفسها. شعر الكثير منا بارتباط عميق مع الأشخاص الذين أتوا معنا إلى زمالة المدمنين المجهولين عندما بقينا متواجدين. قمنا بعمل الخدمة مع بعضنا البعض وشاركنا السكن مع بعضنا البعض وتزوجنا بعضنا البعض وأحياناً طلقنا بعضنا البعض. احتقلنا بأحداث جوهريّة فى حياة بعضنا البعض: الميلاد، والتخرج، وشراء المنازل، والترقيات وأعياد التعافى. شاطرنا الأحزان مع بعضنا البعض وواسينا بعضنا البعض خلال الأوقات المؤلمة فى الحياة. لمسنا حياة بعضنا البعض وكونا تاريخاً مشتركاً. إننا حقاً مجتمعاً واحداً.

تماشياً مع تعلمنا الاعتراف عندما نكون مخطئين تأتي حرية ليست مثل أى شئ اختبارناه من قبل. يصبح أكثر طبيعياً لنا أن نعترف عندما نكون مخطئين حتى أننا نتساءل لماذا كنا نجد ذلك مرعباً. ربما لأننا شعرنا بأننا "أقل من الآخرين" بعدة طرق، فالإقرار بالخطأ بدى وكأنه يكشف الستار عن أعماق أسرارنا: أحساسنا بالنقص. ولكن عندما اكتشفنا من خلال تطبيق الخطوات أننا لم نكن ناقصين بالمرّة، وأننا لدينا قيمة مثل أي شخص آخر، لم يعد الاعتراف بأننا كنا مخطئين يبدو أمراً ساحقاً. بدأنا نشعر بالتمام.

- كيف تساعدني الخطوة العاشرة في العيش في الحاضر؟
- ما هو الشيء المختلف الذي أقوم به نتيجة لعمل الخطوة العاشرة؟

تطبيق الخطوة العاشرة يجعل من الممكن أن نحقق توازنا وتناغما أكثر في حياتنا. نجد أن أوقات شعورنا بالسعادة والسكينة أكثر من الأوقات الأخرى. الشعور بانحراف المزاج يصبح نادراً، لدرجة أنه عندما يحدث ذلك يكون علامة بأن شيئاً ما خطأ. نتعرف بسهولة على سبب عدم راحتنا عند القيام بجزء شخصي.

الحرية الشخصية التي بدأنا في البناء منذ أن بدأنا تطبيقنا للخطوات تؤتي بالمزيد من الاختيارات والخيارات. لدينا الحرية الكاملة لخلق أي نوع من الحياة نريده لأنفسنا. نبدأ بالبحث عن معنى وهدف لحياتنا. نسأل أنفسنا إذا ما كانت نوعية الحياة الذي اخترناها تساعد المدمن الذي مازال يعاني أو تجعل العالم أفضل بطريقة ما. ما نبحث عنه سنجده في الخطوة الحادية عشرة.

### الخطوة الحادية عشرة

"سعيًا من خلال الدعاء والتأمل لتحسين صلتنا الواعية بالله كما فهمناه،  
داعيين فقط لمعرفة مشيئة الله لنا والقوة على تنفيذها"

تخبرنا الخطوة الحادية عشرة أن لدينا بالفعل اتصال واعي بالله على قدر فهمنا، وأن المهمة التي بانتظارنا الآن هي تحسين ذلك الاتصال. بدأنا في تنمية إدراكنا الواعي بقوة أعظم في الخطوة الثانية، وتعلمنا الثقة بتوجيه هذه القوة لنا في الخطوة الثالثة، واعتمدنا على هذه القوة العديد من المرات لأسباب عديدة أخرى في خضم عملية تطبيقنا للخطوات. في كل مرة طلبنا فيها العون من قوتنا الأعظم، كنا نحسن علاقتنا بقوتنا الأعظم. توضح الخطوة الحادية عشرة أن محاولة الاتصال بالله كما نفهمه، والمشار إليها ببساطة بالدعاء، هي إحدى أكثر الطرق فاعلية لإقامة علاقة مع الله. الوسيلة الأخرى التي تطرحها هذه الخطوة هي التأمل. في هذه الخطوة سنكون بحاجة لاستكشاف مفاهيمنا الخاصة عن الدعاء والتأمل، والتيقن من أنها تعكس دربنا الروحاني.

### دربنا الروحاني الخاص

تتيح لنا الخطوة الحادية عشرة الفرصة لإيجاد دربنا الروحاني الخاص بنا، أو للارتقاء بدربنا الروحاني إذا كنا قد شرعنا في واحد بالفعل. الخطوات التي نتخذها في سبيل إيجاد أو الارتقاء بدربنا، والطريقة التي نسير بها على هذا الدرب، ستعتمد إلى حد كبير على الثقافة التي نعيش في كنفها، وخبراتنا السابقة مع الروحانيات، وأكثر ما يلاءم طبيعتنا الشخصية.

روحانيتنا في تطور منذ وفدنا إلى زمالة المدمنون المجهولون لأول مرة. نحن في تغير مستمر، وكذلك روحانياتنا. فثمة ربوع جديدة، وأناس جدد، ومواقف جديدة أصبح لها تأثيرها علينا، وروحانياتنا بحاجة للاستجابة لها.

استكشاف روحانياتنا في الخطوة الحادية عشرة خبرة تنويرية رائعة. سنتعرض للعديد من الأفكار الجديدة، وسنكتشف أن الكثير من هذه الأفكار الجديدة تأتي من

معرفتنا الشخصية المباشرة بالأمور الروحانية. لكوننا طـورنا قاعدة مرجعية عن الروحانيات في الخطوات العشر السابقة، نجد أن بصيرتنا قد نمت جنباً إلى جنب مع قدرتنا على استيعاب معلومات جديدة عن أنفسنا وعن عالمنا. الاستكشاف الروحاني مفتوح على مصراعيه، وسنتعلم ونكتشف حقائق شخصية في كل من جهودنا المكثفة لفهم المزيد وكذلك في التفاصيل الاعتيادية لحياتنا.

يجد العديد منا، لدى قدومهم إلى زمالة المدمنون المجهولون، إنهم بحاجة لـ"تغيير معتقداتهم عن الله". آمن بعضنا بشيء أشرنا إليه بطريقة مبهمة بوصفه "الله"، ولكننا لم نعي أي شيء عنه فعلياً عدا كونه فقط بدا وكأنه يسعى للنيل منا. غالباً ما نكون قد بذلنا بعض الجهد، في الخطوتين الثانية والثالثة، والذي كان يهدف لكشف الأفكار غير القيمة عن قوتنا الأعظم، ثم حاولنا تكوين بعض الأفكار الجديدة التي أجازت وجود قوة أعظم محبة ومعتنية. للعديد منا، كان مجرد الاعتقاد أن لدينا قوة أعظم تعتنى بنا كأفراد كافياً للمضي بنا خلال الخطوات التالية. لم نشعر بأي احتياج لتطوير أفكارنا أكثر من ذلك.

إلا أن أفكارنا كانت تتطور بأية حال، بل وبدون جهد واعٍ من جانبنا حتى. فكل خبرة بعينها في تطبيق الخطوات أمدتنا بأدلة عن طبيعة قوتنا الأعظم. لمسنا حقائق عن قوتنا الأعظم أكثر من كوننا وعيناها عقلياً. في اللحظة التي جلسنا فيها مع مشرفنا لمشاركة خطوتنا الخامسة، ملأ العديد منا يقين مطمئن أن بإمكاننا الوثوق بمشرفنا، والوثوق بهذه العملية، والمضي قدماً؛ كانت هذه هي اللحظة التي شعر فيها العديد منا بوجود قوتنا الأعظم. هذا، بالإضافة إلى ما قمنا به من عمل في الخطوتين الثامنة والتاسعة، غرس في العديد منا إدراك متنامي عن مشيئة قوتنا الأعظم لنا.

- ما الخبرات التي مررت بها، مع الخطوات السابقة أو في أي جانب آخر من الحياة، ومنحتني لمحة ما عن طبيعة قوتي الأعظم؟
- ما الذي توصلت لفهمه حول قوتي الأعظم من خلال هذه الخبرات؟
- ما هي صفات قوتي الأعظم؟ هل يمكنني استخدام هذه الصفات لصالحـي هل يمكنني اختبار قوة تلك الصفات المغيرة في حياتي؟
- كيف تغير مفهومي عن القوة الأعظم منذ وفدت إلى زمالة المدمنون المجهولون؟

هذه الأدلة حول طبيعة قوتنا الأعظم ربما تكون هي العامل الرئيسي في تحديد دربنا الروحاني. وجد العديد منا أن درب طفولتنا الروحاني لا ينسجم مع الحقائق التي نكتشفها متضمنة في الخطوات. على سبيل المثال، إذا كنا نعتقد أن الله عظيم ولا متناه، والروحانيات التي تعرضنا لها في الماضي أشعرتنا أن الله محدود ومُقيّد، ففي الأغلب لن نعود إلى دربنا الروحاني السابق. إذا شعرنا أن قوتنا الأعظم تعنى بطريقة خاصة وشخصية جداً بكل واحد منا، فنظام معتقدات يطرح فكرة قوة نائية، وغريبة، ولا سبيل لمعرفة، ربما لا يفلح معنا.

بينما يحتاج البعض لسلوك درب جديد، وجد آخرون أن العكس تماماً صحيح: أن ما نكتشفه في الخطوات يمكن استجلاءه بطريقة أعمق من خلال الدرب الروحاني الذي سلكناه في طفولتنا. من خلال تطبيقنا للخطوات يحتمل أن نكون قد داوينا استبـاءات كانت لدينا تجاه المؤسسات الدينية، لذا يصبح بمقدورنا العودة إلى هذه المؤسسات بعقل متفتح. الآخرين، كانت ديانة الماضي أكثر قليلاً من مجرد مكان لإمضاء الوقت، بل كانت مجتمع تربطنا به صلة وجدانية. في التعافي نبدأ في رؤية الكيفية التي يمكننا بها استخدام ديانتنا بوصفها دربنا الروحاني الشخصي.

من الواجب التأكيد على أنه لا يجب الخلط بين الدين والروحانيات أبداً. في زمالة المدمنون المجهولون، هما ليسا نفس الشيء على الإطلاق. المدمنون المجهولون ذاتها ليست ديناً. إنها تقدم مجموعة من المبادئ الروحية، وتستعمل مفهوماً يشار إليه بـ"الله"، أو "قوة أعظم"، أو "قوة أعظم من أنفسنا" ليستخدمه الأعضاء كسبيل للتحرر من الإدمان النشط. المبادئ الروحية ومفهوم القوة الأعظم يمكن أن يتماشيا مع الدرب الروحاني الشخصي الذي يتبعه العضو أو العضوة خارج زمالة المدمنون المجهولون، أو يمكن لتلك المبادئ ومفهوم القوة الأعظم في حد ذاتهما أن يخرجا كدرب روحاني. هذا راجع لاختيار كل عضو.

يبلغ بعضنا هذه النقطة وهو لا يعلم فعلياً. المؤسسات التي كنا على صلة بها في الماضي لا تقدم إجابات، ولكن لا يسعنا التفكير في أي شيء يبدو كفكرة أفضل. لأولئك ممن لديهم هذه الخبرة، هذه هي النقطة التي نشرع فيها في واحدة من أهم رحلات حياتنا: رحلة السعي لإيجاد طريقة لفهم قوة أعظم. في خضم هذه العملية، من المحتمل أن نزور كل مكان في مجتمعنا له أي علاقة بالروحانيات. من المحتمل كذلك أن نقوم بقراءة عدد كبير من الكتب التي تهتم بالروحانيات والنمو الشخصي، وأن نتحدث إلى عدد كبير من الناس. ربما نتعهد أي عدد من الممارسات لفترة قبل أن نستقر على واحدة – أو قد لا نستقر على أي ممارسة بعينها بشكل دائم. يذكر كتاب "إنه يفلح" أن كثير من الأعضاء يتبنون مديلاً إلى الروحانيات مقتبس من مصادر شتى. إذا كان هذا ينطبق علينا، فمن المهم أن نعرف أن هذا مقبول وسيُفي باحتياجات التعافي الروحانية بشكل مرضي.

- هل لدي درب روحاني محدد؟
- ما هي الفروق التي بين الدين والروحانية؟
- ماذا فعلت لكي أكتشف روحانيتي الخاصة؟

بينما نستكشف دربنا الروحاني، وربما نلتقط أو نطرح ممارسات روحانية عديدة، يزعج البعض لما يبدو وكأنه تحيز متأصل في خطوات وتقاليد زمالة المدمنون المجهولون عندما يشار إلى الله بوصفه كينونة مذكرة. ما هو أكثر إيلاماً من ذلك، هو أن بعضنا قد يشعر أنه لا يلقي القدر الكافي من الدعم داخل مجتمع زمالة المدمنون المجهولون المحلي فيما يتعلق بخيارتنا واستكشافنا الروحاني.

من المهم بالنسبة لنا أن نفهم أن لغة أدبيات زمالة المدمنون المجهولون لا يقصد بها تقرير معتقدات العضو الروحانية. من المهم أيضاً أن نفهم أننا كمدمنين لدينا عيوب شخصية، وفي بعض الأحيان سيتصرف بعض أعضاؤنا بناءً على هذه العيوب مستهزئاً بالدرب الروحاني لشخص آخر. بل وربما يستشهدون بأدبيات الزمالة كـ"سند" لمثل هذا الاستهزاء. مرة أخرى، زمالة المدمنون المجهولون في حد ذاتها ليس لها درب روحاني "رسمي" أو "مُعتمد"، وأي عضو يدعي غير ذلك، بمنتهى البساطة مخطيء. نذكر هذا هنا لأننا نؤمن أنه من المهم للغاية بالنسبة لكل أعضاء الزمالة أن يعرفوا ما هو الصحيح وغير الصحيح بشأن زمالة المدمنون المجهولون لدى تطبيقهم للخطوة الحادية عشرة. والذي يمكن أن يكون وقتاً محفوفاً بالمخاطر. إذا اتبع الأعضاء درباً روحانياً، وشعروا أنهم غير موضع ترحاب بسببه، من الممكن أن يكون تعافيتهم في خطر. كأعضاء يقع

على عاتقنا واجب تشجيع الاستكشافات الروحانية للأعضاء الآخرين، ونحن الذين نقوم بالاستكشاف يجب أن نعلم أنه بإمكاننا البحث عن روحانياتنا أينما شئنا دون أن يهدد ذلك عضويتنا في الزمالة.

- هل صادفت أي تحامل في زمالة المدمنون المجهولون خلال استكشافي لدربي الروحاني؟ كيف أشعرتني ذلك؟ ماذا فعلت لكي أتمسك بمعتقداتي؟

من الضروري ألا نسمح لدربنا الروحاني أن يجرفنا بعيداً عن الزمالة. يذكرنا نصنا الأساسي أنه "من السهل أن نطفو خارجين من الباب محمولين على سحابة من الحماس الديني وننسى أننا مدمنين يعانون من مرض لا شفاء منه." يجب أن نتذكر دائماً أننا نحتاج لزمالة المدمنون المجهولون لكي نتعامل مع ادماننا. أي شيء آخر نضيفه لحياتنا يمكن أن يحسن من نوعيتها، ولكن لا يوجد شيء يمكن أن يحل محل التعافي في زمالة المدمنون المجهولون. طالما نحن نواصل ممارسة أساسيات التعافي-كالذهاب إلى الاجتماعات بانتظام، والبقاء على اتصال بمشرفنا، وبذل الجهد مع الوافدين الجدد-لا ينبغي أن نقلق من الانجراف بعيداً.

- أياً كان الدرب الروحاني الذي أتبعه، هل ما زلت أحافظ على انخراطي في زمالة المدمنون المجهولون؟
- كيف يكمل انخراطي في الزمالة سعي الروحاني؟
- كيف يساهم دربي الروحاني في تعافي؟

## الدعاء والتأمل

كثيراً ما يصف أعضاء زمالة المدمنون المجهولون الدعاء بالتحدث إلى الله، والتأمل بالإنصات إلى الله. كان هذا الوصف جزءاً من متجمع حكمة زمالة المدمنون المجهولون لوقت طويل لأنه يأسر المعاني البارزة للدعاء والتأمل بشكل متقن جداً. نحن نبني علاقة مع قوتنا الأعظم، ونحن بحاجة لإقامة حوار مع تلك القوة، وليس مجرد مناجاة أحادية الجانب موجهة إليها.

الدعاء هو التحدث إلى قوتنا الأعظم، وإن لم يكن دائماً في صورة حديث فعلي. لقد بذلنا الجهد لتنمية شكل ما للدعاء استرحنا إليه في الخطوة الثانية. عند هذه النقطة قد نجد أننا جودنا من طريقة دعائنا لكي تتناسب مع دربنا الروحاني. أحد أشكال الدعاء التي يشارك فيها تقريباً كل المدمنين هو الدعاء الذي يردد في بداية أو نهاية معظم اجتماعات زمالة المدمنون المجهولون. في نهاية الأمر، الطريقة التي ندعو بها متروكة لنا كأفراد.

كم مرة يجب أن ندعو؟ يخصص العديد منا وقت محدد في يومه-بداية اليوم شائعة إلى حد كبير-للدعاء. عادةً ما تشمل هذه الدعوات طلب يوم امتناع آخر من قوتنا الأعظم، أو كما سنستكشف باستفاضة أكبر لاحقاً في هذا الفصل، طلب معرفة مشيئة الله لنا. عندما نتواصل مع قوتنا الأعظم في نهاية يومنا، عادةً ما يكون ذلك للتعبير عن الامتنان. يحاول العديد منا إدماج الدعاء في يومه بطوله. الدعاء بانتظام فعل رائع. يساعدنا على تكوين عادة التواصل مع قوتنا الأعظم التي قد تنقذ تعافينا في يوم ما.

- كيف أدعو؟

- ما شعوري حيال الدعاء؟
  - متى أدعو عادة؟ حينما أتألم؟ حينما أريد شيئاً؟ بانتظام؟
  - كيف يقيّد استخدام الدعاء كيفما اتفق خلال اليوم؟
  - كيف يساعدني الدعاء على رؤية الأشياء في حجمها الصحيح؟
- إذا كانت هذه هي أولى خبراتنا مع الخطوة الحادية عشرة، فلربما يدهشنا أن نعلم أننا كنا نتأمل بالفعل، ونفعل ذلك بشكل منتظم. في كل مرة نتوقف فيها كمجموعة في اجتماع لأخذ لحظة سكون، فنحن نتأمل بالفعل.
- من مثل هذه البدايات نمضي قدماً لإقامة نمط من التأمل المنتظم. هناك طرق عديدة مختلفة نستطيع بها ممارسة التأمل، إلا أن الهدف المعتاد هو تسكين العقل حتى يمكننا تلقي الفهم والمعرفة من قوتنا الأعظم. نحاول تقليل المشتتات حتى نستطيع التركيز على المعرفة الناشئة من اتصالنا الروحي الشخصي. نحاول أن نكون منفتحين لاستقبال هذه المعرفة. من المهم أن نعي أن مثل هذه المعرفة لا تكون بالضرورة، أو حتى عادة، فورية. إنها تتكون داخلنا تدريجياً بينما نواصل ممارسة الدعاء والتأمل بانتظام. تأتينا كيّفين مطمئن البال لقراراتنا وتضاؤل في البلبلة التي كانت تصاحب كل أفكارنا.

- كيف أتأمل؟
- متى أتأمل؟
- ما هو شعوري حيال التأمل؟
- إذا كنت مواظباً على ممارسة التأمل لبعض الوقت، فبأي الطرق لاحظت تغيرات في نفسي أو في حياتي كنتيجة للتأمل؟

## الاتصال الواعي

- للعديد منا، "الاتصال الواعي" يبدو وقعه على الأذان كشيء شديد الغموض، يوحي باتحاد لامتناهي مع الله. إلا أن الأمر بسيط للغاية حقيقةً. فقط يعني أن لدينا إدراك واعي بالرابطة التي بيننا وبين قوة أعظم. نلاحظ وجود تلك القوة، ونرى بعض الطرق التي تعمل بها في حياتنا. هناك طرق عديدة للغاية اختبر بها أعضاؤنا وجود إله محب: لدى ملاقاتنا لشيء في الطبيعة، كغاية أو محيط؛ من خلال الحب غير المشروط من مشرفنا أو أعضاء زمالة المدمنون المجهولون الآخرين؛ من خلال الاحساس بالثبات أثناء الأوقات العصيبة؛ من خلال مشاعر السلام والدفع؛ من خلال مصادفة تبين لنا لاحقاً أنها أدت إلى خير عام؛ من خلال حقيقة تعافينا البسيطة في زمالة المدمنون المجهولون؛ من خلال قدرتنا على الإنصات للآخرين في اجتماع؛ ومن خلال طرق عديدة أخرى. القصد هو أننا نلاحظ، ولدينا النية للإقرار أن قوتنا الأعظم فعالة في حياتنا.
- في أي الظروف ألاحظ وجود قوتي الأعظم؟ بماذا أشعر؟
  - ما الذي أفعله لتحسين اتصالي الواعي بالله كما أفهمه؟

## مشيئة الله

إن المعرفة التي كانت تتنامى بداخلنا بينما كنا ندعو ونتأمل هي جوهر مشيئة الله لنا. كل الغرض من الدعاء والتأمل هو السعي لمعرفة مشيئة قوة أعظم لنا، وبالطبع، القوة لتنفيذها. ولكن أول شيء يجب عمله هو تحديد غاية الله لحياتنا.

البدء في فهم مشيئة الله لنا يتطلب قدراً كبيراً من التفتح الذهني. يجد الكثير منا أن تحديد ما هو ليس مشيئة الله لنا أسهل من تحديد مشيئته لنا. لا بأس على الإطلاق من هذا، في الواقع، هذه نقطة رائعة للبداية يمكن أن تقودنا إلى معرفة أدق بمشيئة الله لنا. أولاً، ومن البديهي، أن الانتكاس ليس مشيئة الله لنا. يمكننا مط هذه الحقيقة البسيطة لنخلص إلى نتيجة مفادها أن التصرف بطرق قد تؤدي إلى الانتكاس بدوره ليس مشيئة الله لنا. لا حاجة بنا للمبالغة في التحليل بهذا الخصوص والبدء في التشكك ما إذا كانت أنشطتنا اليومية المعتادة قد تؤدي بنا إلى الانتكاس؛ الأمر حقيقة أبسط من ذلك بكثير. نحن نستخدم كل المعرفة التي اكتسبناها عن أنفسنا وعن أنماطنا السلوكية، من تطبيقاتنا للخطوات من الرابعة إلى التاسعة، ونبدل قصارى جهدنا لتحاكي الأنماط المدمرة. سنكتشف أننا لم نعد نملك رفاهية التصرف بناءً على عيوبنا عن وعي. لا يمكننا التعامل مع موقف ما قائلين لأنفسنا، "سأكون متلاعباً هذه المرة فقط، وسأكتب عن الأمر لاحقاً، ثم أعمل مع مشرفي، وأقدم التعويضات". لو فعلنا شيئاً كهذا، لا نكون في وضع بالغ الخطورة فحسب، بل نحن بذلك نتخذ قرار واعٍ ومنتعم بالتصرف عكس مشيئة الله. ستكون هناك الكثير والكثير من المرات التي سنتصرف فيها بناءً على العيوب بلا وعي. إن وعينا ورغبتنا في أن نكون مدمرين بشكل متعمد في هذا الموقف هو ما يدعو للقلق حقيقةً.

في الخطوة الثالثة، استكشفنا الخيط الرفيع الفاصل بين سعينا المتواضع والأمن لتحقيق أهدافنا وبين التلاعب الماكر والنتائج المفروضة. الآن، ومع الخبرة التي اكتسبناها في الخطوات المتخللة، نحن أكثر تأهلاً بكثير لتبين ذلك الخط والبقاء على الجانب الصحيح منه. بينما نسعى وراء أشياء نريدها، يجب أن نقيس باستمرار المسافة بيننا وبين ذلك الخط. على سبيل المثال، ربما نقرر أننا نريد أن نكون في علاقة عاطفية. لا غبار على هذا، شريطة أن تكون دوافعنا روحانية وأن نبقي الخط الفاصل بين مشيئة الله وإرادة الذات نصب أعيننا. إذا كذبنا لنجعل أنفسنا نبدو أكثر جاذبية، أو صرنا نتلون كالحرياء، فنحن نتصرف وفق إرادة الذات. إذا عبرنا عمن نكون بأمانة، فعلى الأرجح نحن نتبع مشيئة الله. إذا كنا نحاول تغيير شريكنا المرتقب في علاقة ما إلى شخص مختلف عما هو أو هي عليه، فنحن نتصرف بناءً على إرادتنا الذاتية. من ناحية أخرى، إذا كنا قد حددنا ما نريده في شريكنا بالفعل والشخص الذي نواعده يبدو أنه يطابق تلك الصورة دون تدخل منا، ففي الأغلب نحن نعيش مشيئة الله. هذه هي الكيفية التي نحدد بها ما إذا كانت علاقة ما هي مشيئة الله لنا أم لا. أو فلنقل إننا نريد تعليمًا جامعيًا. هل نحن مستعدون للغش في امتحان في سبيل الحصول عليه؟ فعل شيء كهذا سيحول ما يعد هدف شريف في ظل ظروف أخرى إلى فعل قائم على إرادة الذات. تحاشي التصرف بناءً على إرادة الذات هو السبب الرئيسي وراء دعائنا فقط طلباً لمعرفة مشيئة الله لنا والقوة على تنفيذها.

- ما هي بعض المواقف التي التي يمكنني تمييزها في حياتي حيث تصرفت وفقاً لإرادة الذات؟ ماذا كانت النتائج؟
- ما هي بعض المواقف التي يمكنني تمييزها في حياتي حيث حاولت جعل إرادتي تتماشى مع مشيئة الله؟ ماذا كانت النتائج؟

كما هو مذكور في إنه يفلح، كيف ولماذا؟ "مشيئة الله لنا هي القدرة على العيش بكرامة، أن نحب أنفسنا والآخرين، أن نضحك، وأن نجد بهجة وسعادة عظيمتين فيما يحيط بنا. أكثر ما نصبو إليه من قلوبنا ونحلم به لحياتنا يتحقق بالفعل. هذه العطايا



التي لا تقدر بثمن لم تعد بعيدة المنال. في الواقع، هي عين مشيئة الله لنا". إن تصورنا الشخصي لمشيئة الله لنا يتكشف من خلال ما يمكن أن تكون عليه حياتنا إذا ثابرتنا على العيش بغاية وكرامة. على سبيل المثال، تعبير جيد عن الغاية يتمثل في مساعدة آخرين على البقاء ممتنعين وعلى أن يجدوا التعافي. الطرق الفردية التي نشرع بها في عمل ذلك-الإشراف، مشاركة الوافدين الجدد في الاجتماعات، حمل الرسالة إلى المؤسسات، العمل مع الاختصاصيين لتطوير برامج تقود المدمنين إلى زمالة المدمنون المجهولون-تكون فوق اختيارنا.

- ما هي بعض الأمثلة على الكيفية التي أعيش بها بغاية وكرامة؟
- ما هو تصوري عن مشيئة الله لي؟

### القوة على تنفيذها

بالإضافة إلى الدعاء طلباً لمعرفة مشيئة الله لنا، فذلك نحن نطلب القوة لتنفيذ تلك المشيئة. في هذا السياق، القوة لا تشير إلى الصفات المادية فقط. هناك صفات مختلفة عديدة قد نحتاجها لتنفيذ مشيئة قوتنا الأعظم: التواضع، حس من التعاطف، الأمانة، النزاهة، أو القدرة على المثابرة والصبر على انتظار النتائج لوقت طويل. حس قوي بالعدالة والقدرة على الحسم ربما تكون هي المتطلبة في موقف بعينه. أحياناً يكون الحماس مطلوباً، وفي أحيان أخرى فقط حس بالحذر هو الذي سيفي بالغرض. الشجاعة والجلد صفات سيطلب إظهارهما كثيراً. أحياناً تكون روح الدعابة أفضل صفة لإعلاء مشيئة الله.

على الأرجح سنحتاج لكل هذه الصفات في أوقات مختلفة من حياتنا. غالباً لن نعرف أي هذه الصفات نحتاج تحديداً حينما ندعو طالين القوة لتنفيذ مشيئة الله لنا. يجب أن نشق أننا سنمُد بتلك التي نحتاجها. ربما يكون مغرياً أن نطالب قوتنا الأعظم بالأشياء التي نعتقد أننا نحتاجها، إلا أننا عادةً ما نعجز عن رؤية "الصورة الأعم" أو التأثيرات طويلة الأجل لشيء قد يبدو صائباً جداً في اللحظة الحالية.

- لماذا ندعو بمعرفة مشيئة الله لنا والقوة على تنفيذها فقط؟
- كيف ينطبق مبدأ التواضع على هذا؟

### المبادئ الروحانية

في الخطوة الحادية عشرة سنركز على الالتزام، التواضع، الشجاعة، والإيمان. نحن بحاجة لتعهد الالتزام بممارسة الدعاء والتأمل بانتظام. يجد العديد منا أن خبراتنا الأولى بالدعاء والتأمل تشعرتنا بشيء من الحماسة. نطوف بأعيننا سريعاً في الغرفة لنرى ما إذا كان هناك أحد ينظر، ونتساءل ما الذي يفترض أن نشعر به تحديداً بأية حال. بينما نواصل في التزامنا، سيزول هذا الشعور، كذلك ستزول مشاعر الإحباط اللاحقة حينما لا تكون النتائج وفق ما نتوقع، والملل الذي يخيم علينا حينما تصبح الأشياء التي نفعلها رتيبة. القصد هو أننا نحتاج للاستمرار، بغض النظر عن شعورنا حيال ذلك. فالنتائج طويلة الأجل من راحة بال وعلاقة أعمق مع قوتنا الأعظم تستحق أن ننتظرها.

- كيف أظهر التزامي بتطبيق الخطوة الحادية عشرة وبتعافي؟
- هل دعوت وتأملت اليوم؟

التحذير الذي نسمعه كثيراً بضرورة "توخى الحذر بشأن ما تدعو به!" يعبر تماماً على نوع التواضع الذي نحتاج لممارسته في هذه الخطوة. نحتاج ببساطة للإقرار أننا لا نعرف ما فيه الخير لنا على الدوام-ولا ما فيه الخير لأي شخص آخر. لذلك نحن نطلب معرفة مشيئة الله لنا.

- هل دعوت طلباً لشيء معين أبداً ثم تمنيت في نهاية الأمر لو لم أحصل عليه؟ استرسل.

ما من شيء يتطلب قدر الشجاعة الذي تتطلبه محاولة العيش وفقاً لمشيئة قوتنا الأعظم بينما هناك ضغط دائم يدفعنا ألا نفعل. لن يسر كل شخص في حياتنا بأننا قد اخترنا أن نعيش حياتنا بطريقة روحانية. ربما لدينا أفراد في عائلاتنا اعتادوا على أن نعيش وفق إراداتهم ويريدون أن نستمر في ذلك. إن نمونا يشكل تهديداً لهم. أو فلنقل أننا بصحبة بعض الأصدقاء المنشغلين بالنميمة. أسفرت جهودنا لمعيشة البرنامج عن أننا أصبحنا نشعر بعدم الارتياح للمشاركة في النميمة، على الرغم من ذلك نحن لا نريد الاعتقاد أننا أقوم أخلاقياً ونبدأ في وعظ أصدقائنا. مجرد الانسحاب من المشاركة في شيء كهذا يتطلب شجاعة. ربما نخسر بعض الأصدقاء بينما نمو روحانياً.

كلنا تقريباً يواجه موقف ما في الحياة حيث إما أن يطلب منا المشاركة في شيء مذموم أخلاقياً أو التزام الصمت بشأنه والسماح له بأن يحدث. ربما تكون طريقة التصرف الشجاعة حقاً أن نعترض بشدة، وذلك قد تكون له عواقبه الوخيمة علينا. إن ما نفعله في مثل ذلك الوقت يشكل لحظة فاصلة، وربما يؤثر بشكل كبير على الاختيارات التي نقوم بها لبقية حياتنا.

- هل سبق وتعرضت أبداً لموقف حيث اقتضى الأمر مني الدفاع عن معتقداتي على حساب مصلحة شخصية ما؟ كيف كان رد فعلي؟ ماذا كانت النتائج؟

إن مبدأ الإيمان سيساعدنا على ممارسة مبدأ الشجاعة وعيش حياتنا باستقامة. لا حاجة لأن نخشى فقد الأصدقاء أو ملاقة تغير في علاقاتنا أو حتى من تأثر حياتنا بشكل بالغ الحدة، لأننا نعلم أن هناك من يعتني بنا. لدينا إيمان أننا إذ ما اضطررنا للتخلي عن أصدقائنا القدامى لأن ما يفعلونه يضر بنمونا الروحاني، أننا سنكون علاقات جديدة مع أناس نشترك معهم في قيمهم الروحانية. بشكل أساسي، يجب أن نؤمن أننا سنمنح القوة لتنفيذ مشيئة الله لنا.

- هل منحت ما أحتاج إليه حتى الآن؟ ماذا تلقيت؟

## المضي قدماً

إن ممارساتنا في هذه الخطوة ستظهر في كل جانب من جوانب حياتنا. من الممارسة المنتظمة للتأمل قد نلاحظ أننا نصغي بإمعان أكثر لما يقوله الآخرون في الاجتماعات. لدينا بعض الخبرة في تهدئة عقولنا وهكذا يكون بإمكاننا فعل ذلك في

مواضع كثيرة. لم نعد نجد أنفسنا مستنفذين تماماً في التخطيط لما سوف نقوله حينما يحل دورنا بحيث نعجز عن الإصغاء للآخرين. نبدأ في الشعور بالرضا عن حياتنا. لم نعد نشعر بالحاجة الملحة للتحكم في الأشياء. نركز على غاية سامية بدلاً من تركيزنا على أنفسنا. تبدأ مشاعر الندم في التلاشي. لم يعد ادماننا النشاط يبدو كمأساة كبيرة وإهدار إذ نرى كيف يمكننا الاستفادة من تلك الخبرة لخدمة غاية أسمى: حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني. في الخطوة الثانية عشرة، سوف نستكشف بعض طرق فعل ذلك، ونرى كيف أن ممارسة مبادئ التعافي أمر حتمي بالنسبة لهذا الجهد.

## الخطوة الثانية عشر

"بتحقق صحة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين و محاولة ممارسة هذه المبادئ في جميع شئوننا"

إذا بلغنا هذه النقطة فقد تحققت لنا صحة روحانية. وبالرغم من ان طبيعة صحتنا فردية وشخصية مثلها في ذلك مثل سبيلنا الروحي فإن تجاربنا متشابهة بدرجة مدهشة. تقريباً بدون استثناء يتحدث أعضاؤنا عن شعور بالحرية، واحساس بانسراح الصدر لمزيد من الوقت، واهتمام أكثر بالآخرين وقدرة متزايدة على التخلي عن هوسنا بذواتنا والمشاركة في الحياة بشكل كامل. يبدو هذا للآخرين مدهشاً. أولئك الذين عرفونا في إيماننا النشط كأشخاص كثيرًا ما بدؤوا منعزلين و غاضبين يخبروننا اننا اناس مختلفون. بالفعل يشعر الكثيرون منا كما لو أننا قد بدأنا حياة جديدة. نحن نعلم أهمية تذكر ماضينا ومن ثم نبذل الجهد لكي لاننسى. لكن طريقة حياتنا ودوافعنا تزداد غربة كلما ظللنا ممتنعين. ما طرأ علينا من تغيير لم يحدث بين عشية وضحاها بل حدث ببطء وتدرجياً خلال تطبيقنا للخطوات . استيقظت أرواحنا شيئاً فشيئاً بمرور الوقت. لقد أصبح من الطبيعي – وبشكل متزايد – تطبيق المبادئ الروحية في حين أصبح من غير المريح – وبشكل متزايد أيضاً – التصرف بناءً على العيوب الشخصية. بالرغم من قوة وتفرد تجارب بعضنا الشخصية، فإننا ببطء وبمناظرة بنينا علاقة مع قوة أعظم من أنفسنا. تلك القوة سواء كانت أفضل ما باستطاعتنا و أسمى ما يمكننا بلوغه أو قوة خارج أنفسنا، أصبحت لنا نبعاً نهله منه متي شئنا، توجه تصرفاتنا وتمدنا بالالهام لنمونا المستمر.

- ماهى خبرتى إجمالاً نتيجة لتطبيقي للخطوات؟
- كيف كنت صحتى الروحية؟
- ماهى التغيرات الدائمة التي نتجت عن صحتى الروحية؟

فى كل مرة نعاود تطبيق الخطوات الاثنى عشر سنكتسب خبرة مختلفة. ستظهر لنا المعانى الخفية لكل مبدأ من المبادئ الروحية، سنجد أنه كلما نما فهمنا، فأنا أيضاً ننمو بطرق جديدة وفى مجالات جديدة. على سبيل المثال الطرق التى يمكن ان نكون بها قادرين علي التصرف بأمانة ستتسع تماشياً مع فهمنا الاساسى لمعنى أن نكون أمناء. سنرى كيف ان ممارسة مبدأ الأمانة يجب أن يطبق على أنفسنا أولاً، قبل أن تكون لدينا المقدرة علي التصرف بأمانة مع الآخرين. سنرى أن الأمانة يمكن أن تكون تعبيراً عن مصداقيتنا الشخصية، كلما نما فهمنا للمبادئ الروحية كلما إزداد عمق صحتنا الروحية.

- أى من المبادئ الروحية إرتبط مع أى من الخطوات بالنسبة لى وكيف ساهم ذلك فى صحتى الروحية؟
- ماذلعنى عبارة "الصحة الروحية" بالنسبة لى؟

**حاولنا حمل هذه الرسالة**

الكثير منا يتذكر المرة الأولى التي سمعنا فيها كلمات "لست مضطراً ابداً ان تعاطى ثانية إذا لم تكن ترغب فى ذلك". بالنسبة للكثيرين منا فإن سماع هذه الرسالة أصابنا بصدمة. ربما لم نفكر أبداً بمفهوم "مضطراً" للتعاطى من قبل. وكنا مندهشين لاكتشافنا كم الحقيقة التي تحملها العبارة بالطبع لمقتدنا "أن تعاطى المخدرات لم يعد خياراً لى منذ أمد بعيد" بالرغم أن مجرد سماع هذه الرسالة قد نتج عنه إمتناعنا الفورى أو لم ينتج فقد سمعنا الرسالة بالفعل. شخص ما حملها لنا.

البعض منا خاض تجربة الإيمان بامكانية بقاءنا ممتنعين في زمالة المدمنين المجهولين، ولكن عندما تعلق الأمر بالتعافى بدا الأمر يفوق قدراتنا - أكتساب شعور بأحترام الذات، بتكوين صداقات، المقدرة على الخوض فى عالم الواقع بدون أن يكون واضحاً علينا أننا كنا مدمنين. بدا كل ذلك أكثر من مما كنا نتوقعه فعلياً من زمالة المدمنين المجهولين. اليوم الذي بدأنا نؤمن فيه أن هذا البرنامج باستطاعته أن يفعل لنا ما هو أكثر من مجرد مساعدتنا على البقاء ممتنعين كان وقت نذكره كنقطة تحول في تعافينا. ما حدث منحنا بارقة أمل؛ شخص اعطانا سبباً لنؤمن. ربما كان شخص ما يشارك فى اجتماع وتشابهنا معه بطريقة شخصية جداً ، ربما كانت التأثيرات المتراكمة من سماع العديد من المدمنين يشاركون بان التعافى ممكناً، ربما كان الحب غير المشروط وإصرار موجهنا ان بإمكاننا ان نتعافى بأيما كانت الطريقة التى سمعناها، فقد كانت الرسالة وشخص ما حملها لنا. البعض منا لديهم خبرة البقاء ممتنعين لفترة طويلة ووجدوا المتعة فى التعافى ثم مررنا بمأساة ربما كانت انقطاع علاقة طويلة الأمد كنا ملتزمين بها أو موت شخص كنا نحبه. ربما كانت انتكاسه وموت احد الذين كانوا اصدقاءنا فى زمالة المدمنين المجهولين، ربما وجدنا انفسنا لامتلك اى شئ، ربما ادركنا ببساطة شديدة ان اعضاء زمالة المدمنين المجهولين ليسوا كاملين، ومن ثم بإمكانهم ان يقوموا بإيذاءنا. بغض النظر عن الأزمة التى إختبرناها، نجد أنفسنا قد فقدنا إيماننا. ولم نعد نؤمن بأن زمالة المدمنين المجهولين تحمل الإجابة لنا.

الصفقة التى إعتقدنا أننا قد أبرمناها - اننا سنظل ممتنعين والقيام بالشئ الصحيح وبالتالي ستكون حياتنا سعيدة - قد أخل بها، ومن جديد وجدنا أنفسنا نتساءل عن الغرض من حياتنا. عند نقطة ما بدأنا نؤمن مرة أخرى. قد يكون شخص قد مر بنفس الأزمة ومد يد المساعدة إلينا بطريقة لم يستطع شخص آخر فعلها. مرة أخرى شخص ما قد حمل إلينا الرسالة.

#### • ماهى الطرق المختلفة التى إختبرت بها الرسالة؟

وعلى ذلك؛ يمكن ان تقسم الرسالة ببساطة ان بإمكاننا أن نظل ممتنعين، وأن بإمكاننا أن نتعافى، وأن هناك أمل.

إسترجاع الأوقات التى سمعنا فيها الرسالة بصورة شخصية سوف يمنحنا جزء من الإجابة لماذا ينبغي أن نحمل الرسالة الآن، ولكن هناك المزيد. "يمكننا الإحتفاظ بما لدينا فقط بتقديمه للآخرين" لعل هذه المقولة هى أقوى سبب يمكننا تقديمه لحمل الرسالة.

يتسائل العديد منا مع ذلك كيف يفلح هذا المفهوم بالضبط. إنه حقاً لمفهوم بسيط نحن ندعم تعافينا بمشاركته مع الآخرين. عندما نخبر شخص ما بان الذين يواظبون على حضور الاجتماعات بانتظام يظلون ممتنعين، فمن الأرجح أن نطبق ذلك على تعافينا الشخصى. عندما نخبر شخصاً ما أن الأجابة تكمن فى الخطوات فمن الأرجح أن نبحث عن الإجابة فى الخطوات بأنفسنا. عندما نخبر الوافدين الجدد باختيار وإستخدام موجه فعلى الأغلب ان نبقى على إتصال بموجهنا. غالباً تتعدد طرق حمل

الرسالة بما يماثل عدد المدمنين المتعافين على أقل تقدير. الترحيب بالوافد الجديد الذى قابلناه فى الليلة السابقة وتذكر اسمه هو ترحيب قوى وغير عادى بالنسبة لمدمن يشعر بأنه وحيد. فتح غرفة الاجتماع يؤكد وجود مكان لحمل الرسالة. إن شغل أى منصب خدمى اياً كان حجمه يساعد على بقاء زمالة المدمنين المجهولين مستمرة. ويمكننا القيام بقدر كبير من النفع إذا أقدمنا على خدمة الزمالة بطريقة فيها حب وعناية وتواضع. الاشراف على مدمنين آخرين يحيى القيمة العلاجية لمدمن يساعد مدمناً آخر.

• ما نوع العمل الخدمى الذى اقوم به لحمل الرسالة ؟

أحياناً يمثل حمل الرسالة تحدياً فى حمل الرسالة. الشخص الذى قررنا مشاركة الرسالة معه يبدو غير قادر على الاستماع يمكن أن يتراوح ذلك من شخص ينتكس باستمرار إلى شخص يستمر فى اختيار سلوكيات مدمرة. فمن المغرى أن نعتقد بأن مجهوداتنا مهدرة وأنه ينبغي علينا التخلي عنه فحسب. قبل اتخاذ هذا القرار يجب أن نفكر فى كل الظروف التى من شأنها أن تساعدنا فى اتخاذ القرار السليم. لنقل أننا نشرف على شخص ما لا يتبع توجيهاتنا. اقترحنا له مهمة كتابية و لم يتصل بنا ثانياً الي ان تظهر ازمة جديدة. لقد شاركنا بكل ما يمكننا أن نستجمعه من حماسة خبراتنا بشأن الموقف الذى يواجهه هذا الشخص. موضحين بتفاصيل دقيقة كيف كان مرضنا حاضراً وكيف استخدمنا الخطوات لإيجاد التعافى، ولكن الشخص الذى نشرف عليه يستمر فى القيام بنفس الأشياء المدمرة مراراً وتكراراً. يمكن أن يكون ذلك محبطاً للغاية ولكن قبل أن نستسلم نحتاج أن نتذكر أن خيارنا ليس اذا ما كنا سنحمل الرسالة ولكن كيف. يجب أن ننحى كبريائنا جانباً. لن ينسب إلينا الفضل أو نلام على تعافى شخص آخر، ببساطة نقدم الرسالة بإيجابية قدر المستطاع، نبقي متواجدين للمساعدة عندما تطلب منا. نحتاج أيضاً أن نتذكر أنه من غير المحتمل معرفة ما يدور فى عقل وروح شخص آخر. قد تبدو الرسالة مفتقدة لدلالاتها. ولكن ربما كان هذا الشخص غير مستعد لتلقيها الآن. قد تظل الكلمات التى قلناها مع الشخص لفترة طويلة من الوقت و تتبادر الي ذهنة فى اللحظة المناسبة تماماً. لو فكرنا بشأن ذلك يمكننا ان نستدعى اشياء قد سمعناها من متحدثى المدمنين المجهولين عندما كنا جدد ولم نفهمها فى ذلك الوقت، ولكن طرأت علي اذهاننا بعد سنوات واعطتنا سبباً للأمل أو حلاً للمشكلة التى كنا نمر بها. نحن نحمل الرسالة ونشاركها مجاناً ولكننا لانملك ان نجبر شخصاً آخر على تلقي الرسالة. المبدأ الذى ينطبق على سياسة زمالتنا فى العلاقات العامة – الجذب وليس الترويح-تنطبق تماماً على مجهوداتنا الشخصية فى حل الرسالة أيضاً.

ربما يكون الامر اننا لسنا أنسب لشخص للاشراف على احدهم، للأفراد احتياجات مختلفة ويتعلمون بطرق مختلفة. البعض قد يزدهرون مع مشرف ما بينما لا يكون حالهم كذلك مع آخر له أسلوب مختلف فى التوجيه. فبعض الموجهين يطلبون كثيراً من المهام الكتابية بينما يصر آخرون على حضور من يشرفون عليهم عدداً محدداً من الاجتماعات. البعض مبادر جداً بينما آخرون قد يستجيبون ببساطة لاحتياجات المشرف عليه. ليس هناك نوع أفضل أو أسوأ من الآخر. ببساطة هم مختلفون عن بعضهم البعض.

وقت آخر قد نجد فيه صعوبة بالغة فى حمل الرسالة هو عندما لا نكون شاعرين بإيجابية تجاه الحياة أو التعافى. من المحتمل أن يكون رد فعلنا الأولي هو أن نذهب إلى اجتماع ونلقى كل مشاكلنا وبهذا نلفظها خارج أوراحننا. لكن اجتماعات المدمنين المجهولين موجودة لتوفير مكان لحمل الرسالة. التخلص من مشاكلنا دون ربطها

بالتعافى أو محاولة توضيح ماهية الرسالة ليس هو الهدف الرئيسى لمجموعتنا. يمكننا حمل الرسالة حتى وإن أشرنا أننا لدينا مشاكل عصبية لكننا لم نتعاط بسببها وأننا نخضر اجتماع و نحاول التواصل مع الآخرين للعمل على تعافينا. بالرغم من هذا، فى معظم الحالات فإن افضل وسيلة لحمل الرسالة هو أن تركز على الوافدين الجدد فى حجرة الاجتماعات ونخبرهم ما يميز التعافى فى زمالة المدمنين المجهولين – يجب ايضا ان نضع فى اذهاننا انه فى بعض الاوقات وبغض النظر عن فترة امتاعنا نحتاج أن "نسمع" الرسالة وأنه إذا جلسنا هادئين فى اجتماع تكون لدينا فرصة جيدة للقيام بذلك.

- ماهى بعض الطرق المختلفة لحمل الرسالة؟ أى منها اشارك فيها شخصياً؟
- ماهو اسلوبى الشخصى فى التوجيه؟
- ماهو الفرق بين الجذب والترويج؟
- ما الذى يعود على من حمل الرسالة؟
- كيف يرتبط التقليد الخامس بالخطوة الثانية عشر؟
- ما الذى يجعلنى أواصل المجيء والثقة فى برنامج المدمنين المجهولين ؟
- ماهى الخدمة الناكرة للذات؟ كيف أمارسها؟

### إلى المدمنين

لماذا تحدد الخطوة الثانية عشر أننا نحمل الرسالة للمدمنين؟ لماذا نجحت زمالة المدمنين المجهولين معنا عندما فشل أى شئ آخر؟ غالباً ما كان لدى كل منا شخص ما، معلم، استشارى، أحد أعضاء العائلة، ضابط شرطة أخبرنا أن تعاطى المخدرات كان يقتلنا ويهدم كل شئ ذو أهمية بالنسبة لنا وأننا فقط لو بقينا بعيداً عن أصدقاء التعاطى و استخدمنا أى شئ آخر يحد من وصولنا للمخدرات لكننا بذلك قادرين على تغيير حياتنا.

من المحتمل أن يكون معظمنا قد وافق على ذلك عند مستوى ما هذا إذا لم تكن فى أنكار تام. لماذا إذن لم نستطع أن نجد الخلاص حتى وجدنا زمالة المدمنين المجهولين؟ ما الذى كان لدى أولئك الاعضاء الآخرين فى زمالة المدمنين المجهولين و جعلنا نؤمن بأن التعافى ممكناً؟

**فى كلمة واحدة:** المصادقية. لقد عرفنا ان أولئك الذين هم على شاكلتنا قد توقفوا عن التعاطى ووجدوا طريقة جديدة للحياة. إنهم لم يهتموا بما كان أو لم يكن لدينا. قيل حتى فى القراءات التى سمعناها فى بداية الاجتماع انه لا يهتم نوعية أو كمية ما تعطيناه. معظمنا كان ممتناً لأننا اكتشفنا أننا أهل للانضمام . لقد علمنا أننا قد عانينا بما فيه الكفاية لكننا رغبنا فى أن نكون مقبولين . ولقد كنا .

المدمنون الذين تواجدوا لمساعدتنا عندما بدأنا فى المجيء إلى الاجتماعات جعلونا نشعر بالترحاب. لقد قدموا لنا أرقام هواتفهم وشجعونا على أن نتصل بهم فى أى وقت. لكن الذى وجدناه مهماً وبحق هو التشابه. أعضاء ممن تعاطوا مثلاً تماماً شاركوا خبرتهم الشخصية فى الحصول على الامتناع. أعضاء ممن عرفوا بخبرتهم الشخصية تماماً كيف شعرنا بالعزلة والوحدة بدوا أنهم يدركون بالفطرة ان احتضانه بسيطة ومحبة هى ما نحتاجه. بدا و كأن المجموعة بكاملها عرفت تماماً ما نحن بحاجة اليه دون ان يتعين علينا ان نطلبه.

عادة ما نقول لشخص آخر اننا محظوظون لان لدينا هذا البرنامج الذى أعطانا طريقة للتعامل مع الحياة بشروطها. بعد ان نظل ممتنعين لفترة ندرك ان مبادئ المدمنين المجهولين هى بالفعل شاملة تماماً من المحتمل ان تكون قادرة على ان تغير العالم إذا مارسها الجميع. قد نبدأ فى التساؤل لم لانفتح ابواب الزمالة لكل أولئك الذين لديهم أى نوع من المشاكل. كما تعلمنا من الذين سبقونا من المحتمل ان يكون واحداً من أكثر الطرق فاعلية لضمان ان الفرصة لكل مدمن ستبقى متاحة فى ان يجد التشابه الذى يحتاجه وهو وجود هدف واحد. لو حاولت المدمنين المجهولين ان تكون كل شئ لكل الناس فمن المحتمل ان يقصدها مدمن يرغب فقط فى أن يعرف كيف يمتنع عن تعاطى المخدرات ولا يستطيع ان يجد احداً على دراية بذلك .

- لماذا استطاع عضو المدمنين المجهولين التواصل معى بطريقة لم يقدر عليها أحد آخر؟ صف تلك الخبرة .
- ماهى القيمة العلاجية لمدمن يساعد مدمناً آخر؟
- لماذا يكون التشابه بالغ الأهمية ؟

لا يمكننا ان نكون كل الأشياء لكل الناس ولا ينبغي حتى أن نحاول. مع ذلك هذا لايعنى أننا لايمكننا مشاركة تعافينا مع آخرين. فى الواقع لا يمكننا أن نتحكم فى ذلك. عندما نعيش البرنامج تظهر النتائج فى كل جوانب حياتنا.

### ممارسة هذه المبادئ فى جميع شئوننا

عندما نتحدث عن ممارسة مبادئ التعافى فى جميع شئوننا، فإن كلمة السر هى "ممارسة". نحتاج فقط إلى أن نستمر فى محاولة تطبيق المبادئ الروحانية فى حياتنا لا أن نكون قادرين على القيام بذلك على الوجه الأكمل فى كل موقف. تعتمد الفوائد الروحانية التى نستمدّها من تطبيق هذه الخطوة على جهدنا وليس على نجاحنا على سبيل المثال، نحاول ممارسة مبدأ التعاطف فى كل موقف من مواقف حياتنا. غالباً ما يكون من السهل نسبياً ممارسة مبدأ التعاطف مع مدمن مازال يتعاطى عند دخوله أول اجتماع له فى زمالة المدمنين المجهولين، بغض النظر عما إذا كان هذا الوافد الجديد عدائياً أو كثير الاحتياجات. لكن ماذا عن شخص عاد للتومن الانتكاس أو شخص متكرر الانتكاس؟ ماذا لو أتى ملقياً اللوم على زمالة المدمنين المجهولين لإنكاسته؟ ماذا لو إعتاد العودة إلى الغرف مظهراً سلوك ينم عن أن التعافى أمراً مسلم به؟ . ماذا لو كان شخصاً قمنا بالإشراف عليه؟ ربما نجد أن ممارسة مبدأ التعاطف لايتأتى بالسهولة التى إعتدناها. نحن لا نشعر بالتعاطف تجاه الشخص، إلا اننا لازلنا نستطيع ممارسة مبدأ التعاطف. كل ما يجب ان نفعله هو أن نستمر فى حمل الرسالة- بلا شروط. موجهنا يمكن ان يساعدنا أن نتعلم كيف نكون متعاطفين دون ان نعطى الانطباع باننا نعتقد أن الانتكاس أمراً عادياً. يمكننا أن ندعو و نتأمل سائلين قوتنا العظمى لتساعدنا أن نكون متعاطفين.

هذه الخطوة تدعونا لممارسة المبادئ فى جميع شئوننا. يود العديد منا فصل حياتهم المهنية وعلاقاتهم العاطفيه أو مناطق أخرى فى حياتهم عن هذا المطلب لأننا غير



متأكدين أننا سوف نحصل على ما نريد إذا توجب علينا ممارسة المبادئ الروحانية. على سبيل المثال. إذا تنازلنا عن مبادئنا في العمل قد يقودنا ذلك لنجاح ظاهر ومكافآت مادية. قد يطلب منا تصنيع منتج ما في إطار زمني محدد يدر أرباح للشركة إلا أن هذا يقدم منتج قليل الجودة يمكن أن يعرض سلامة الأشخاص الذين يشترونه للخطر. إذاً ماذا نفعل؟ نمارس المبادئ الروحانية لتعافيها. على الأرجح هناك الكثير من الاختيارات المختلفة بشأن التصرف المحدد المطلوب اتخاذه بما يتفق مع مبادئنا. الشيء المهم أن نتصرف وفقاً لمبادئنا.

ماذا عن الخدمة في زمالة المدمنين المجهولين؟ من الغرابة أن الخدمة في زمالة المدمنين المجهولين هي المكان الوحيد الذي ينحي فيه البعض منا مبادئنا جانباً "نتوقف عن إحسان الظن بالمنظومة الخدمية. نتهم الناس علناً بتدبير المكائد، ونقول أشياء قاسية لأننا لانطبق مبدأ الرأفة. لأننا لا نطبق مبدأ الثقة نقوم بتحديد مهام مستحيلة للأشخاص الذين نقوم بانتخابهم للقيام بدوراً ما. نصبح متمسكين بعيوب (أنا على حق، عدائيين، ومتهمين) من المثير للسخرية أننا نبدو راغبين في مهاجمة هؤلاء الذين ننق بهم في أدق تفاصيل حياتنا في اجتماعات التعافي. نحتاج أن نتذكر أن نمارس المبادئ الروحانية في أي اجتماع، سواء كان خدمة أو تعافى. الخدمة تعطينا العديد من الفرص لتطبيق المبادئ الروحانية. من الصعب معرفة أي من المبادئ الروحانية التي ينبغي أن نطبقها في موقف بعينه، إلا أنه عادة ما يكون عكس العيوب الشخصية التي عادة نتصرف بناء عليها. على سبيل المثال أن كنا نشعر برغبة جامحة في إظهار تحكم متناهى على موقف معين، يمكننا ممارسة مبدأ الثقة. عادة إذا كنا مأسورين بعيوب (أنا على حق) فإننا يمكننا ممارسة مبدأ التواضع. إذا كان رد فعلنا الأول هو الانسحاب والعزلة فإننا يمكننا أن نتواصل مع الناس بدلاً من ذلك. أن ما قمنا به من جهد في الخطوة السابعة لإيجاد النقيض لعيوبنا الشخصية وما قمنا به من عمل في بداية هذه الخطوة من تعريف للمبادئ الروحانية في الخطوات السابقة سوف يعطينا بعض الأفكار الإضافية عن المبادئ التي نحتاج لتطبيقها. بالرغم من أن معظمنا سوف ينتهي بقوائم متشابهة جداً للمبادئ الروحانية، إلا أن الاهتمام الذي نخصصه لمبادئ بعينها سوف يعكس إحتياجات كل منا الفردية.

- كيف يمكنني تطبيق المبادئ في مناطق مختلفة من حياتي؟
- متى أجد صعوبة في تطبيق المبادئ؟
- أي من المبادئ الروحانية أجد صعوبة في تطبيقه على وجه التحديد ؟

## المبادئ الروحانية

حتى في الخطوة التي تطلب منا ممارسة مبادئ روحانية، فهناك مبادئ معينة مرتبطة بالخطوة نفسها. سوف نركز على الحب الغير المشروط، إنكار الذات وثبات الأداء.

ممارسة مبدأ الحب الغير المشروط ضروري في الخطوة الثانية عشر. ما من شخص يحتاج لحب غير مشروط أكثر من مدمن يعانى. نحن لا نطلب أي شيء من أولئك الذين نحاول أن نحمل لهم الرسالة، نحن لانطلب مالا، لا نطلب الإمتنان، ولا حتى ننتظر مهم أن يظلوا ممتنعين، ببساطة نمد يد العون. هذا لايعنى الا نتخذ إحتياطات منطقية. إذا كنا نعتقد أنه ليس آمناً أن نأت بمدمن يعانى إلى منزلنا فلا ينبغي علينا أن نفعل ذلك.

أن حمل الرسالة فى الخطوة الثانية عشر ينبغى أن يتم دائماً فى وجود عضو آخر من زمالة المدمنين المجهولين . كما أن ممارسة مبدأ الحب الغير مشروط لا يعنى أن نسمح لاحد باستغلالنا . فى بعض الاحيان أفضل طريقة للحب والمساعدة هى التوقف عن اعطاء مساحة لشخص اخر أن يتعاطى .

- كيف أطبق مبدأ الحب الغير مشروط مع المدمنين الذين احاول مساعدتهم ؟

لماذا نحمل الرسالة؟ ليس لخدمة أنفسنا بالرغم من أننا مستفيدون . نحن نحمل الرسالة لمساعدة الآخرين , ليتحرروا من ادمانهم وينمون كأفراد . اذا كان طريقة تصرفنا تجاه من نشرف عليه وكأنه ممتلكاتنا الشخصية , وأن حياتهم سوف تنهار اذا لم نوجه كل حركة لهم , وأنهم فى الغالب لن يظلوا ممتنعين دوننا , عندئذ نكون قد فقدنا المغزى من الخطوة الثانية عشر . نحن لا نسعى وراء التقدير عن كم من نشرف عليهم أو حسن أدائهم. نحن لا نسعى وراء التقدير كوننا فى الخدمة. نقوم بهذه الأشياء لتحقيق شئ أيجابى.

أنها لمفارقة كبيرة أن الخدمة الناكرة للذات تصبح تعبيراً عميقاً لذواتنا. خلال عملنا للخطوات السابقة كشفنا الغطاء عن ذات ٱت تهتم أكثر بالسماح لقوة أعظم أن تعمل من خلالنا أكثر من اهتمامها بالتقدير والمجد, ذات ٱت تهتم أكثر بالمبادئ عن فرض شخصيتنا الفردية. تماماً كما أن مرضنا غالباً ما يعبر عنه بالأحساس فى الذات فإن الخدمة الناكرة للذات تعبر بجمال عن تعافينا.

- ما هو أتناهى فى الأشراف؟ هل أحفز من أشرف عليهم لأتخاذ قراراتهم الخاصة وبالتالي ينمون نتيجة لذلك؟ هل أعطى نصيحة أم أشارك خبرتى؟
- ما هو موقفى تجاه الخدمة؟ هل تستطيع زمالة المدمنين المجهولين أن تحيا بدونى؟
- كيف أمارس مبدأ أنكار الذات فى جهودى لأن أقوم بالخدمة؟

ممارسة مبدأ المثابرة يعنى الاستمرارية فى محاولة فعل أفضل ما لدينا. حتى إذا تعرضنا لعقبة و لم تتحقق توقعاتنا, نحتاج أن نعيد التزامنا بعملية التعافى. المثابرة تمنع صباحاً أو يوماً سيئاً من التحول إلى نمطاً قد يقودنا إلى انتكاستنا. هذا الالتزام يؤمن استمراريته فى ممارسة مبادئ البرنامج بغض النظر عن كيف نشعر. حتى اذا كنا سعداء او نشعر بالملل أو مشمئززين أو محبطين تماماً فى عملية التعافى, فأنا نستمر فى محاولة تطبيق البرنامج.

- هل انا ملتزم تجاه تعافى؟ ما الذى افعله للحفاظ عليه؟
- هل امارس المبادئ الروحانية بغض النظر عما أشعر به؟

## المضى قدماً

قبل أن ينتابنا الحماس المفرط , بفكرة كوننا انتهينا من الخطوات الاثنتى عشر, يجب ان نذكر بأننا لم ننتهى. لن نستمر فقط فى محاولة تطبيق المبادئ الروحانية لكل الخطوات الاثنتى عشر, التى يطلق عليها العديد منا "معايشة البرنامج", بل أننا سنعاود معايشة كل من هذه الخطوات مرات عديدة خلال حياتنا.

البعض منا قد يبدأ على الفور تطبيق الخطوات مرة أخرى، بالمنظور الشخصي التي إكتسبناه خلال رحلة تعافينا. قد ينتظر آخرون بعض الوقت و يركزون على جوانب معينة من الخطوات.

أياً كانت الطريقة، الأمر أنه عندما نجد أنفسنا عاجزين تجاه إيماننا، وعندما يتكشف لنا المزيد عن نواقصنا أو عن أشخاص أذيناهم، فإن الخطوات متاحة كطريقاً للتعافى.

يجب أن نشعر بالرضا عما قمنا به. لقد إتبعنا فى الكثير من الأحيان و لأول مرة منهجاً على طول الطريق. إنه لاتجاز مدهش .

شيئاً يستوجب أن نكون فخوريين به جداً. فى الواقع فإن أحد مكافآت تطبيق برنامج زمالة (المدمنين المجهولين ) هو إكتشاف أن أحساسنا بقيمتنا الذاتية قد نما بشكل عظيم.

نجد أنفسنا ننضم للمجتمع. نصبح قادرين على القيام بأشياء كانت تبدو لنا أنها تفوق قدراتنا. تبادل الترحاب مع الجار أو العامل فى سوقنا المحلي، وإتخاذ مواقع قيادية فى مجتماعتنا. نشارك فى أحداث إجتماعية مع أشخاص لايعلموا أننا مدمنين . ولا نشعر باننا اقل منهم.

فى الحقيقة، ربما كنا ننظر لمثل هذه الاشياء بأزدراء فى الماضى لإننا شعرنا اننا لن نستطيع أبداً ان نندمج، ولكننا نستطيع الآن. يصبح من السهل التعامل معنا. الأكثر من ذلك قد يطلب الناس منا نصيحة أو استشارة فى امور مهنية.

عندما نتأمل المكان الذى أتينا منه و ما منحنا إياه التعافى فى حياتنا، يمكننا فقط أن نكون مفعمين بالأمّتان. كما ذكر فى "أنه يعمل"، الأمّتان هو القوة الأساسية لكل ما نقوم به. أن كل معانى حياتنا تصبح تعبيراً عن أمّتنا، أن الأمر كله يعتمد على الطريقة التى نختارها للعيش. كل منا لديه شئ أستثنائى جداً و فريد ليقدمه بأمّتنا.

• كيف سأعبر عن أمّتنا؟