

drop the rock

REMOVING CHARACTER DEFECTS



ترجمه غير موثقة – مسودة فقط وليست للبيع

مقدمة

لقد مر أكثر من إثنتي عشر عاماً علي إصدار الطبعة الأولى من " تخلص من الحجر ". خلال هذا الوقت. قمت بتقديم الكتاب في ندوات، وتجمعات للزمالة، وكمتحدث لفترات تراوحت ما بين الساعة والإثني عشر ساعة. الإستجابة الإيجابية لكتاب "تخلص من الحجر" أكبر بكثير من ما كنت أتوقع. لقد إستمتعت بشكل خاص بسماع أن العديد من الموجهين يعطون نسخة من الكتاب لمن يقوموا بتوجيههم بعد أن يستمعوا إلى 'خطوتهم الخامسة'.

العديد من أعضاء زمالات الخطوات الإثني يعقدون مجموعات حول كتاب "تخلص من الحجر" في منازلهم. يجتمعون ليلة في الأسبوع على مدى عدد معين من الأسابيع، عادة ثمانية أسابيع. وكما أفعل في ندواتي الطويلة، يقوم من يدير المجموعة بتخصيص القصص الشخصية في الكتاب على أفراد المجموعة. وعندما يتم الوصول إلى القصة حسب التسلسل الطبيعي للكتاب، عادةً ما يقرأ العضو القصة المخصص له ويقوم بالتعليق حول ما وجدته من تشابه مع الشخصية التي في هذه القصة.

تمت إضافة المزيد في هذه الطبعة الثانية نتيجة تلقي تعليقات من الأفراد الذين قرأوا الطبعة الأولى والمعرفة التي توصلت إليها خلال رحلتي في التعافي، والتي إنتقلت الآن إلى عامها السادس والعشرين. عندما انضمت إلى زمالة أ.أ. كنت أعتقد أن الكتاب الكبير لبرنامج الأفعال هذا، يقول لي آلاف الأشياء. ثم بدأت أفهم ببطء أنه يقول بضعة أشياء بسيطة لآلاف المرات.

في أوائل الثمانينات، عملت في المحفوظات في مقر زمالة أ.أ. في نيويورك وكان أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً هي "ما هو الفرق بين عيوب الشخصية والنقائص؟" الجواب هو أنه لا يوجد فرق. لم يرغب 'بيل و.' ومن قام معه بتأليف الكتاب الكبير في إستخدام نفس الكلمة في الخطوتين. ونفس النهج يُتبع في هذا الكتاب--تارة تُستخدم كلمة "العيوب الشخصية" وتارة أخرى بالتبادل تُستخدم كلمة "النقائص".

'نال وينج'، سكرتيرة 'بيل و.' لفترة طويلة وأول من عمل في محفوظات زمالة أ.أ. وجدت قصة ماري " تخلص من الحجر " الأصلية (والتي تبدأ بها مقدمة هذا الكتاب) منشورة في نشرة

إخبارية لدي مجموعات قديمة. أحياناً يخطلت الأمر بين هذا الكتاب وحديث 'ساندي ب' الشهير في مؤتمر أ.أ. عام ١٩٧٦ الذي كان موضوعه "تخلص من الحجر" وعلى الرغم من أن حديث 'ساندي' عن التخلص من الحجر كان ثلاثة دقائق من حديث مدته خمسين دقيقة إلا أنه بقي حديثاً أسطورياً. الشكر كله 'ساندي' علي موافقتك لأن نضم تشبيهك الرمزي "بالتخلص من الحجر" في هذا الإصدار.

الشكر لكل من ساهم في إخراج هذه النسخة من الإصدار الثاني إذ نذكر أنفسنا أننا "سنكون دائماً طالبة في البرنامج، وسنظل قابليين للتعلم ومنفتحين على الفرص الجديدة، ونفتح عقولنا أمام التقبل وقلوبنا من أجل الفهم."

بيل ب.

سبتمبر ٢٠٠٤

المقدمة

يبدو أنه كانت هناك مجموعة من أعضاء الخطوات الإثني عشر يشرعون في الذهاب في رحلة بسفينة إلى جزيرة أسمها 'السكينة'، كانوا حقاً مجموعة سعيدة من الناس. وبينما كانت السفينة تبتعد عن الرصيف، لاحظ البعض من من على متن السفينة ماري وهي تهرول في الشارع وتحاول أن تحق بالسفينة. قال أحد الأعضاء، "للأسف، لقد فاتتها السفينة". وقال آخر: "ربما لا، هيا يا ماري! إقفزي في الماء! إسبحي! إسبحي! يمكنك أن نفعل ذلك! يمكنك اللحاق بنا!" فقفزت ماري في الماء وبدأت تسبح بكل ما أوتيت من قوة. قامت بالسباحة لفترة لا بأس بها ثم بدأت تغرق. الآن كان الأعضاء على متن السفينة يدركون جميعاً أن ماري تصارع، وأخذوا يصرخون "هيا يا ماري! لا تستسلمي! تخلصي من الحجر!" بهذا التشجيع، بدأت ماري في السباحة مرة أخرى، ولكن بعدها بوقت قصير بدأت تغرق مرة أخرى. عندها سمعت كل هذه الأصوات وهي تصرخ فيها قائلة، "يا ماري، تخلصي من الحجر! اتركيه، تخلص من الحجر."

كانت ماري تدرك بشكل ما أن هناك شيئاً ما حول عنقها، لكنها لم تتمكن من معرفة ما هو بالضبط. مرة أخرى، إستجمعت قواها وبدأت في السباحة. كانت تحرز تقدماً جيداً، حتى أنها بدأت في الإقتراب من السفينة، ولكنها شعرت بهذا الحمل يسحبها للأسفل مرة أخرى. ورأت كل من كان على متن السفينة يمسكون بأيدي بعضهم البعض ويصحون عليها لكي تستمر في السباحة ويصرخون "لا تكوني بلهاء يا ماري! تخلصي من الحجر!"

ثم فهمت وهي تنزل للأسفل للمرة الثالثة: أن هذا الشيء حول رقبتها، 'هو' السبب وراء إستمرارها في الغرق في الوقت الذي 'تريد' فيه حقاً اللحاق بالسفينة. هذا الشيء هو "الحجر"

الذى كانوا جميعاً يصرخون بشأنه: الضغينة، والخوف، وعدم الأمانة، والشفقة على النفس، وعدم التسامح، والغضب كانوا مجرد بعض الأشياء المصنوع منها "حجر" ماري. قامت ماري بالدعاء "ساعدني يا إلهي على التخلص من الحجر". خلصني منه الآن!"

تمكنت ماري من أن تطفو وقتاً كافياً حتي تفك فيه بعض الحبال التي تربط هذا الحجر حول رقبتها، وأدركت أنها تشعر بالمزيد من الراحة وهي تفعل ذلك. ثم بدفعة أخرى من الجهد، 'توقفت عن التثبيت' ومزقت باقي الحبال و 'تخلصت من الحجر'.

إندهشت ماري من السهولة التي كانت تسبح بها بمجرد تخلصها من الحجر، وسرعان ما لحقت بالسفينة. كل من كان على متن السفينة كانوا يشجعونها ويصفقون لها ويخبرونها كم كانت رائعة، وكيف أنهم سعداء بوجودها معهم مرة أخرى، وكيف أنه يمكنهم الآن أن يمشوا بالسفينة ويقضوا وقتاً ممتعاً.

شعرت ماري بشعور رائع وكانت على وشك أن تنغمس في بعض الراحة والإسترخاء لولا أنها بنظرة وراءها للشاطئ، بعيداً هناك، ظنت أنها قد رأت شيئاً يعوم في الماء، فأشارت لمجموعة من الآخرين. بالفعل كان هناك شخصاً يحاول اللحاق بالسفينة، ويسبح من أجل عمره، لكن دون إحراز تقدماً ملحوظة. في الواقع، كان يبدو أن هذا الشخص يغرق.

نظرت ماري حولها ورأت القلق على وجه الأعضاء الآخرين. وكانت أول من مال بجسده علي درابزين السفينة ويصرخ، "يا صديقي! تخلص من الحجر!"

مايك يشارك تجربته مع التخلص من الحجر فيقول:

كتاب أ.أ. الكبير، قبل مناقشته للخطوة الرابعة يقول: "إن التعاطي كان مجرد عرض. لذلك كان علينا أن نتوصل إلى الحالة والأسباب". الجرد الشامل يكشف تلك الحالة وهذه الأسباب؛ والخطوة الخامسة تتيح لنا مشاركة ذلك مع الإله ومع شخصاً آخر، وبالتالي إزالة الألم الداخلي الذي تسببت فيه في حياتنا الماضية.

بعد إنتهائي من الخطوة الخامسة. تخلصت من الجرد ولكني احتفظت بصفحة واحدة كنت قد أعددت فيها قائمة بعيوبي الشخصية الأساسية. تلك القائمة ستكون مفيدة في وقت لاحق.

أول مرة قرأت فيها الخطوة السادسة. ظننت أنها تعني أنه يجب عليّ التوصل إلى حالة ذهنية ملائكية سأصبح فيها---وأبقى إلى الأبد---علي "إستعداد تام" حتي يزِيل ربي عني كل عيوبي. (ونسيت أن وعد أ.أ. لي هو "التحسن، وليس المثالية الروحية.")

كتاب 'الإثني عشر والإثني عشر' يوضح لي الأمر. إنه يسمي الخطوة السادسة بأنها "طريقة أ.أ. للتعبير عن أفضل سلوك يمكن للمرء أن يسلكه حتي يبدأ في هذه المهمة الممتدة لمدى الحياة." هذا يعني بالنسبة لي، أن الخطوة السادسة لا يتم ممارستها مرة واحدة فقط؛ بل تمتد على مدار حياة من التعافي. حتى "أفضل سلوك ممكن" هذا، هو دائماً مجرد بداية.

يوما ما في الصباح، بينما كنت في نادي لمجموعة زملاء 'هيزلدن' في 'سانت بول بولاية مينيسوتا'، إستيقظت مبكراً جداً وكنت على علم أن الوقت قد حان لإجراء هذه البداية. سحبت قائمة العيوب، وقرأتها وسألت نفسي سؤالين: "لماذا تتمسك بهذه الأشياء؟ وماذا الذي فعلته هذه الأشياء من أجلك في أي وقت مضى؟" (إنني أختار التمسك بها بسبب خوفي من التخلي عنها، لكن التمسك بها لسنوات وسنوات قادني إلى الإدمان). فركعت علي ركبتي وقلت دعاء الخطوة السابعة من الكتاب الكبير الذي يسأل المساعدة من الإله لإستبدال إرادتنا بإرادته لنا. كتاب 'الإثني عشر والإثني عشر' يسمي هذا بالاستبدال وأنه "عنصر أساسي لأي تواضع."

ذهبت لتلقي العلاج في هيزلدن لأنني كنت قد مرضت وتعبت من كثرة مرضي وتعبي. إنني أظن أننا ننشط في ممارسة الخطوة السادسة عندما نصل إلي المرض والتعب من كثرة مرضنا---مرضنا وتعبنا من العيوب الشخصية التي يظهر أعراضها في التعاطي، مرضنا وتعبنا من تأثيرها، ليس على ماضينا، ولكن على حياتنا في الوقت الحاضر.

في هذه العملية المستمرة، يطلب منا البرنامج أن نذهب إلى مكان لم يسبق أن ذهبنا إليه من قبل---إلي حياة تقل فيها المخاوف وينكمش الغضب وتقل الضغينة ويكون فيها تقدير حقيقي للنفس بدلاً من الشفقة على النفس. ولكن هناك ثمن: الرغبة في 'التحدي والتغيير' لأنماط التفكير والحديث والسلوك التي مرت دون أن نتحداها من قبل لمدة عشرة أو عشرين أو ثلاثين عاماً أو أكثر.

قصة ماري وقصة مايك أمثلة توضيحية جيدة لفهم أفضل لكيفية ممارسة الخطوات السادسة والسابعة. لقد قامت الخطوات الخمسة الأولى بإمدادنا بأساس التعافي. والخطوتان التاليتان بداية التحرك للعمل على الحل اليومي، وإزالة ما يعيقنا عن أن نكون ذو "نفع" للآخرين ولقوتنا العليا، وبالأخص ما يعيقنا عن أنفسنا (في نهاية الأمر).

هناك أربعة أسباب أساسية تمنعنا أن نكون على "استعداد تام" لممارسة الخطوتين السادسة والسابعة. الأول هو قرار واع بعدم الرغبة في التخلي أبداً عن عيب معين في الشخصية. والآخر هو أن نلوم الآخرين على عيوبنا: الأشخاص أو الظروف أو المؤسسات. ثالثاً، أن نقوم بالتبرير. إن قدرتنا على التبرير لا حدود لها. قبل التعافي، أمضينا سنوات في هذا الأمر --نبني في الحواجز لحجب الحقائق الغير سارة. والأخير هو الإنكار: إننا غير مدركين تماماً لقدر مساهمتنا في مشاكلنا.

إن ترتيب الخطوات الاثني عشر موجود لسبب. فليس هناك فائدة كبيرة من تقديم التعويضات في 'الخطوات الثامنة والتاسعة' إذا ما لم يكن هناك مؤشر يدل على استعدادنا للتغيير عن طريق القيام بالخطوتين السادسة والسابعة. كم مرة قلنا في إيماننا النشط أننا آسفين دون أدنى نية لتغيير سلوكنا حتى لا نضطر لأن نقول إننا آسفين مرة أخرى؟ إن ممارسة الخطوات الثامنة والتاسعة يعد أجوف ما لم نبدأ في ممارسة الخطوة السادسة بالتواضع كدليل لدينا. إن "الوعد" في الكتاب أ.أ. الكبير (ص ٨٣ و ٨٤) تحدث بعد مناقشة الخطوتين الثامنة والتاسعة.

فنلقي نظرة على كلمات 'سام شوماكر' حتى نكتسب وضوحاً أكثر عن ما تطلبه منا الخطوات السادسة والسابعة. كان 'سام' رجل دين والأسقف الذي كان يدير كنيسة كالفاري ويحمل رسالتها، حيث بدأ أولاً 'إيبي ت' تعافيه ثم 'بيل و'. (مؤسس زمالة أ.أ. والمؤلف الرئيسي لكتاب أ.أ. الكبير). لقد أرجع 'بيل و' الفضل لشوماكر لحمله "المفاتيح الروحية" له وللأعضاء الأوائل الذين قاموا بتكوين البرنامج والخطوات الاثني عشر.

شوماكر كتب عن ضرورة "الاستسلام يومياً". أجل، الخطوة السادسة هي أيضاً عن الاستسلام، تماماً مثل الخطوة الثالثة. ولكن شوماكر ركز على التوضيح الشديد لنقطة واحدة: "إننا نقوم بتسليم قدر من أنفسنا للرب مثل القدر الذي نعرفه عنه". وبعبارة أخرى، إن نمونا الروحي يرتبط بشكل مباشر بقدرتنا على التخلص من الحجر. إننا محظوظون جداً لأننا لا نكتشف كل عيوبنا دفعة واحدة. 'التعافي يحدث عن طريق إعطائنا رؤية يومية لما يمكننا أن نفعله للقيام بإزالة ما يعيقنا'. إننا بحاجة لأن نعي يومياً أن عيوب شخصيتنا هي عكس مبادئ برنامجنا.

شوماكر حمل أيضاً لأعضاء أ.أ. الأوائل فكرة أن "الإله يكشف القدر الذي يمكنك تحمله من الحقيقة". هذه العبارة تضعها مباشرة أمام صفحة ١٦٤ من الكتاب الكبير حيث تقول، "الإجابات سوف تأتي، لو أن منزلك بداخل نفسك مُرتب". الخطوة السادسة تساعدنا على القيام بذلك. البعض كان يصف الخطوات السادسة والسابعة بأنها "الخطوات المنسية" لأن الحديث عنها قليل. والبعض الآخر وصفها بأنها الأكثر أهمية. ربما يكون البرنامج كله يدور حول الخطوات السادسة والسابعة.

من خلال ممارسة الخطوتين السادسة والسابعة، تكون فرصتنا في أن نظل عالقين في تعافينا بالأنماط السلوكية السلبية والغير مجدية أقل. ونكتسب المزيد من التفهم عن كيف أننا بحاجة لممارسة كل الخطوات مع بعضها البعض، مع الأخذ في الاعتبار أن ترتيبها له أسبابه. "إن هذا وقاية لنا من الوقوع في فخ فهم القدر القليل عن البرنامج الذي يجعلنا مبتأسين وليس القدر الكافي الذي يجعلنا سعداء." على سبيل المثال، قد يقع البعض منا في فخ أن يظن أن نظام الدعم في الزمالة (الاجتماعات) هو كل برنامج العمل.

إن العمل في الخطوات السادسة والسابعة يبلغ ذروته بالتخلص من الحجر--كل العناد، والتشبث، والغباء في التمسك بالأنماط السلوكية القديمة وأسلوب التفكير والمشاعر التي تضر بتقدمنا في التعافي.

فلنعود مرة أخرى لشوماكر للحصول على رؤية أخرى، فهو يؤمن بأن التقدم في الحياة الروحية يعتمد على "النظر إلى الداخل وإلى أعلى، وليس إلى الخارج وإلى أسفل".

إن قراءة "تخلص من الحجر" طريقة للدخول في المبادئ التي تحملها الخطوتين السادسة والسابعة، ليس فقط من أجل فهمها، ولكن من أجل ممارستها أيضاً. سوف نبحت عدد من الأفكار والأمثلة حول كيفية قيام رجال ونساء بتغييرات إيجابية في حياتهم من خلال ممارسة هذه الخطوات والتواجد في الاجتماعات لإخبار الآخرين بتجاربهم.

بعد قيامنا بالخطوة الخامسة، قيل للعديد منا أن يعود إلى منزله ويقرأ الفقرتين الخاصتين بالخطوات السادسة والسابعة ثم يقوم بممارسة الخطوات. من منا لا يريد التخلص من هذه العيوب الشخصية، خاصة بعد التحدث عنها في عملية الجرد؟ لقد قمنا بالكشف عن قائمة من الألم والمعاناة ثم شاركناها مع شخص آخر ومع ربنا. بالطبع كنا نريد التخلص من هذه الطباع والعادات الشخصية. لذلك قمنا بالدعاء للتخلص من عيوبنا وطلبنا من ربنا بكل تواضع أن يساعدنا. وظننا أننا بذلك قد قمنا بالخطوتين السادسة والسابعة، وانتهي الأمر.

ولكننا بدأنا لاحقاً في مواجهة نفس المصاعب والأمور التي تأتي من نفس العيوب التي ابتلينا بها من قبل. ربما لم نمارسها أو نلاحظه وجودها بهذا الوضوح بعد قيامنا بالخطوة الخامسة، ولكنها عادت وبقوة وجعلتنا نشعر بالخوف والدهشة. فعدنا للموجه وقلنا إننا ربما نكون بحاجة إلى القيام بخطوة رابعة وخامسة أخرى. كنا نشعر ونتصرف بشكل مشابه للغاية للطرق التي كنا نشعر ونتصرف بها من قبل. ما الذي يجب أن نفعله؟ أو، ربما بعد سنوات في البرنامج، أصبح يبدو لنا أن الأمور لم يعد لها طعم. يبدو أن الأمور فقدت تلك الحرارة القديمة وأن الاجتماعات لم تعد مثيرة للاهتمام كما كانت من قبل. لقد انجرفنا إلى مكان رتيب لا يبدو فيه نمواً يُذكر والدافع فيه للتغيير ضعيف.

هل يمكننا تفسير لماذا لسنا مستعدين بشكل تام؟ لماذا لا نستطيع أن نسأل بتواضع؟ ما الذي يمنعنا؟ إذا كان لدينا موجهاً جيد، ربما يرد قائلاً إن الأمر قد لا يكون في الحاجة إلى إعادة الخطوة الرابعة أو الخامسة، بل لأن الوقت قد حان لإلقاء نظرة حقيقية على السادسة والسابعة. فبدلاً من إلقاء اللوم على البرنامج والأشخاص الموجودين فيه بشأن الرتبة في حياتنا، ربما يكون الوقت قد حان لإنعاش عملية النمو من خلال دفعة للخطوتين السادسة والسابعة، تذكر أن البرنامج "يساعد أولئك الذين يساعدون أنفسهم". البرنامج ينجح مع أولئك الذين يفهمونه.

أفكار بيل عن المبادئ مقابل عيوب الشخصية

تحدثت ذات مرة في اجتماع في ذكرى بداية مجموعة أ.أ. في سانت بول. بولاية مينيسوتا، وتركت للأعضاء لغزاً: "لو لم تكن مبادئ التعافي بالخطوات الاثني عشر ليست هي الخطوات الاثني عشر، فما هي المبادئ إذا؟"

ذهبت مرة أخرى إلى نفس الاجتماع بعد حوالي سنة لتقديم ميدالية تعافي لشخص أقوم بتوجيهه، وجاءني بعض الناس بالتعليق التالي: "لقد بحثت طوال العام، منذ حديثك، في الأدبيات عن المبادئ ولم أتمكن من العثور عليها! كانت إجابتي لأعضاء هذه المجموعة هي نفس الإجابة التي أعطيها لمن أقوم بتوجيههم: "مبادئ التعافي بالخطوات الاثني عشرة هي عكس عيوبنا الشخصية".

في التعافي، نحاول أن نأخذ ما هو عكس عيوبنا الشخصية ونقائضنا ونحوه إلى مبادئ. على سبيل المثال، نعمل على تحويل الخوف إلى إيمان والكرهية إلى محبة، والتكبر إلى تواضع، والهم والقلق إلى سكينة، والتراخي إلى عمل، والإنكار إلى تقبل، والغيرة إلى ثقة، والخيال إلى حقيقة، والأنانية إلى خدمة، والضغينة إلى مغفرة، والحكم إلى تسامح، واليأس إلى أمل، وكرهية النفس إلى احترام النفس، والوحدة إلى زمالة. من خلال هذا العمل، نتعلم فهم مبادئ برنامجنا.

قد يبدو هذا العمل هدفاً مبالغ فيه بالنسبة لشخص ليس من البرنامج، لكن أولئك الذين يتعافون منا يعلمون أن الهدف الحقيقي هو "التحسن وليس المثالية" كما يقول لنا الكتاب الكبير، إننا لا نسعى للرهبانية، ولا يجب علينا أن نشعر بالإحباط عندما لا نتمكن من "الحفاظ على أي شيء قريب حتى من المثالية في الالتزام بهذه المبادئ. الفكرة هي أن نكون على استعداد للنمو في إطار روحي. المبادئ هي المرشد إلى التحسن." وأيضاً، كتاب "الاثني عشر والاثني عشر" يقول لنا: "الخطوات الاثني عشر لزمالة أ.أ. عبارة عن مجموعة من المبادئ، روحية في طبيعتها، وتمارس كأسلوب للحياة، يمكنها أن تنتهي على الهوس بالتعاطي وتمكين الشخص الذي يعاني من أن يصبح سعيداً وفرداً مكتملاً ذو نفع

ما هي بالضبط هذه المبادئ، ومن أين أتت؟ على مر السنوات الماضية، كان يتم طباعة قائمة بالمبادئ التي تتوافق مع كل خطوة من الخطوات الاثني عشر في النشرات الإخبارية لزمالة أ.أ. وعلى بطاقات جيب صغيرة الحجم. مصدر هذه القائمة غير معروف، ولكنها تستخدم من قبل العديد من أعضاء الخطوات الاثني عشر:

- الخطوة الأولى الأمانة
- الخطوة الثانية الأمل
- الخطوة الثالثة الإيمان
- الخطوة الرابعة الشجاعة
- الخطوة الخامسة النزاهة
- الخطوة السادسة الاستعداد
- الخطوة السابعة التواضع
- الخطوة الثامنة المحبة الأخوية
- الخطوة التاسعة العدالة
- الخطوة العاشرة المثابرة
- الخطوة الحادية عشر الوعي الروحي
- الخطوة الثانية عشر الخدمة

في هذا الكتاب، سوف نقوم نحن وكل من ساعدنا فيه بالنظرة نظرة حقيقية للخطوات السادسة والسابعة. علينا أن نتعلم أن نأخذ المعرفة النظرية ونقوم بتحويلها إلى واقع نفسي وروحي--في المعيشة--بحيث نتمكن من الاستمرار في التغيير والنمو وتكون لنا فائدة. علينا أن نتخلص من الحجر حتى نصبح هذا الشخص الذي يمكننا أن نكونه--بكل التمسك والتشبث بالأنماط القديمة من السلوك، والتفكير، والمشاعر الضارة بنا وبالأخرين. يجب أن يصبح التركيز على "التحرك نحو الكمال" بدلاً من "الإبتعاد عن العادات والأفعال الغير سارة والغير مريحة"

برجاء أن تتضمن إلينا في هذه المغامرة من تعلم وضع الخطوات السادسة والسابعة إلى الممارسة. من خلال هذه الممارسة، سنتمكن من الانتقال بحياتنا وعلاقاتنا إلى الأفضل.

الخطوة السادسة

"كنا على أتم الإستعداد لنترك لربنا إزالة كل هذه العيوب الشخصية عنا."

في بداية مناقشة الخطوة السادسة في كتاب 'الإثني عشر والإثني عشر'، يقول الكتاب بشكل فيه تمييز للجنس، أن هذه هي الخطوة التي يظهر فيها الفرق بين الرجال والصبيان. من أجل أن نصبح مستعدين تماماً---أي ننتقل إلى حالة من الإستعداد الكامل---هذا أمراً صعب. إنه يتطلب جهداً كبيراً ووعياً.

الخطوة السادسة تطلب منا أن نتوقف عن الصراع. وأن الوقت قد حان لكي نعرف أننا بحاجة إلى المساعدة. ليس فقط مساعدة في التوقف عن إيماننا بل مساعدة لكي نعيش حياة أفضل. بعد أن قمنا بالخطوتين الرابعة والخامسة، أصبحنا على دراية بعيوبنا الشخصية. قد يكون الكبرياء وأفكار بأننا نتميز عن الآخرين هي التي تعيق طريقنا إلى السكينة. أو قد يكون الإعتياد على الحكم على الآخرين. أو ربما نحمل ضغائن عميقة أو حسد أو شفقة على النفس تجعلنا نبقى في حالة من الإضطراب.

إن قراءة الخطوة السادسة عدة مرات يعد أمراً حسناً. إنها قصيرة ومحددة. كل ما تطلبه هو أن نصبح مستعدين لأن تكون لدينا النية. ليس علينا تحقيق التغيير فوراً، يمكننا العمل على أسلوب تفكيرنا والدعاء بخصوصه. يمكننا أن نفحصه ونرى كيف أن حياتنا يمكن أن تصبح خالية من المتاعب عندما نتخلص من هذه العادات المدمرة.

الخطوة السادسة تطلب منا الإسترخاء. فلن نقوم بها بمفردنا. فلنفكر. ونلجأ بثقة إلى قوتنا العليا. فكر في الراحة التي تنتظرنا بمجرد أن نكون على إستعداد تام. إن الأمر يشبه الدخول إلى حمام ساخن بعد الإنتهاء من عمل قذر. إن الشعور بالتخلص من تلك القذارة أمر رائع. ثم نخرج منتعشين ومشرقين وعلى إستعداد للتعامل مع أي شيء يأتي في طريقنا.

إننا نقوم بالتأكيد لقوتنا العليا أننا على إستعداد لأن نترك لربنا عملية إزالة عيوبنا. ونستمر في الإتصال الوثيق المحب مع ربنا بينما نقوم بدورنا في التعامل مع نقائصنا. بمجرد أن نفسح المجال حتي يقوم برنا بالعمل في حياتنا، نجعل بذلك حدوث تغييرات رائعة أمراً ممكناً. ونصبح أكثر توازناً للعيش بمبادئ سليمة. كلنا نعرف أشخاصاً في التعافي توقفوا عن تعاطي الخمر أو أي إدمان آخر لكنهم لا يزالون ممتنعين فقط عن طريق 'إعادة توجيه تعاستهم الداخلية الشديدة لحياة الأشخاص الآخرين'. ولن يمارسوا الخطوات السادسة والسابعة.

سنناقش الخطوة السادسة من منظور الإستسلام. إن الإستسلام يُذكر كثيراً في البرنامج، في العديد من السياقات المختلفة، ومع ذلك يمكن أن يكون أمراً محيراً وربما يساء فهمه. بالنسبة للخطوة السادسة، الإستسلام الروحي أمرٌ ضروري. ليس إستسلاماً وانتظاراً سلبيّاً، ولكن إستخدام نشط للإرادة؛ إستسلام كامل للعقل (التفكير) والجسد (الأفعال).

عادة ما يتم ذكر الإستسلام في سياق الألم. عندما تخرج حياتنا عن القدرة على إدارتها (وتسبب ألماً)، علينا القيام "بتوكيلها". عندما نقرر توكيل حياتنا وإرادتنا لرعاية ربنا، كما يعرفه كل منا، نفتتح بذلك الباب للإستسلام. في الخطوة الثالثة، هو "قرار" هذه هي الفكرة الأساسية---إستخدام نشط للإرادة بأن نقوم بتوكيلها، وجعل إرادتنا تتماشى مع إرادة ربنا. بالنسبة للخطوة السادسة، مطلوب إستخدام أكثر نشاطاً للإرادة. يجب أن نتصرف "كما لو أن" ذلك حدث بالفعل. يجب أن يكون لدينا إيمان. الكثير ممّن قاموا بالخطوة الخامسة أقروا بإعتراقاتهم ثم نظروا حولهم متسائلين أين يوجد الحل.

"فلنستمع لما تقوله 'داب'":

إن الخطوة السادسة تأتي في المكان المنطقي والمثالي بعد إتمام خطوة خامسة شاملة.

عندما نسأل أنفسنا، "هل أريد أن أتخلي عن هذا (العيب)؟" أمراً يختلف عن أن نسأل أنفسنا "هل أريد أن أكون مختلفاً؟"

بغض النظر عن أنني لا أعرف الكثير عن "أن أكون مختلفاً"، يجب أن أسأل أولاً، "هل أنا على إستعداد لأن أصدق أنه من الممكن أن أكون مختلفاً؟" من المهم أن نتذكر أن الخطوة السادسة لا تقول "أصبحنا على أتم الإستعداد لأن أجعل نفسي مختلفاً". إنها تقول، "أصبحنا على أتم الإستعداد لأن نجعل ربنا يُخلّصنا من كل هذه العيوب الشخصية". ربي، وليس أنا، هو الذي يجعلني مختلفاً بأن يعطيني ما يلزمي للتغيير. أما أنا فإنها 'مهمتي' أن أتعامل وأتصرف كما لو أن التغيير قد حدث. من خلال قيامي بذلك تحدث عملية التغيير، عادة ما يتخلل هذا ألم نفسي، "ألم العيش بالطريقة التي كنت عليها يصبح أكبر من الخوف من التغيير". كما يتضمن ألم جذب أشخاص تبدو بغیضة، هؤلاء الأشخاص مرآة لعيوبي الشخصية. وأخوض تجربة الذي أشعر به عندما أري ذلك في الشخص الآخر.

إن هذه خطوة إستسلام وثقة، وليست خطوة الإرادة أو العزيمة الذاتية. إننا نُسلم أفكارنا التي نقف فيها عيوبنا في طريق "منفعتنا" لربنا ولأنفسنا وللآخرين.

لقد أعطاني 'بيلي' و'مرة هذا المثال': "كنت في مؤتمر تعافي وجاءني شخص أقوم بتوجيهه، يريد التحدث معي عن مشكلة يواجهها. كانت والدته في نفس المؤتمر، ولم يكن قادراً على "التعامل" مع هذا الأمر. كان يريد التحدث معي بخصوص الذهاب للتحدث إليها، كنت وقتها أمارس عيب الشهوة ومستمتع بأن أكون مشتتة بالبحث عن نساء متاحه. وقمت بالتخلص منه. إنتهى به الأمر إلى أنه ذهب للتحدث مع والدته. إنني أو من أن ربي قد إستخدم عيب الشهوة لدى حتى لا أكون متاحاً و بالتالي القضاء علي دور الوسيط. فذهب الولد مباشرة إلى المصدر وإستخدم الأدوات وكان عليه أن يتحدث مع والدته، هذا يذكرني، كيف أعلم عندما يكون لدى عيباً؟"

إن ربي إستخدم عيوبنا ومزايانا بعدة طرق لتنفيذ إرادته.

هل هناك "طريقاً سريعاً" إلى الكمال الروحي أو التحسن؟ إن التغلب على الكبرياء الزائف المتمثل في أن نقوم بجعل "التخلص من العيوب الشخصية" محوراً رئيسياً لحياتنا أمراً هاماً. فهذا الأسلوب هو مجرد طريقة أخرى لعدم العيش في الحياة بشروطها. إننا ندخل إلى الحياة ونبذل أقصى ما في وسعنا بما لدينا من 'معرفة'. عندما نتحسن فعلاً 'معرفتنا'، نكون على إستعداد للتغيير. في هذه الأثناء، نعيش الحياة.

أصعب وضع في الخطوة السادسة هو التحكم في الطبيعة. إنني بحاجة لأن أكون "إنسان" و "خطأ". إن تقبل النفس أهم من إيذاءها. لا يمكن أن أهين نفسي حتي أصل إلي الروحانية بأن أعيب نفسي وأسخر منها. لا يمكنني أن أجعل زهرة تتفتح بمطرقة---ربي فقط هو من يجعل الزهور تتفتح. في الخطوة السادسة، يجب علي أن أثق أن الخطوة السابعة سوف تتبعها.

في الماضي، قابل العديد منا الخطوة السادسة بإرادة عارمة في التغيير، أو الذهاب إلى أقصى البعد الآخر، وبدون إرادة على الإطلاق. لقد وجدت أنه لا يوجد معيار مرجعي لمقدار الألم العاطفي الذي يحتاج الفرد لأن يمر به أو يتمكن من تحمله حتي يكون لديه الدافع للتغيير.

لو أن قيامي بتغيير سلوكي ليس ناتجاً عن شعوري بالألم، فمن هو الشخص الذي أحاول إبهاره؟ هل من الجائز أنني أحاول أن أعيش بمبدأ ما لكي أترك إنطباعات معينة؟ أو لإعادة توصيف

صورتى الشخصية لكى أتمكن من التحكم؟ أليس هذا ما يزال إنشغالاً مبالغاً فيه بالنفس وإستخدام لإرادة الذات؟ تفاخر روجي؟

أجل، إن ربى إستخدم عيوبى حتى يقوم بتغييرى. ولكن هذه الأسئلة تستحق أن نسألها لأنفسنا ونحن نفحص دوافعنا للتغيير. فى الخطوة السادسة، يأتى إستعدادنا للتغيير من إدراك مدي الأذى الذى تسببنا فيه لأنفسنا وبالتالى يتأذى أيضاً ربنا.

لكى أجعل نفسى أتذكر أن التغيير عمل يقوم به ربى وليس عملى أنا، أقوم بأستخدام هذا الدعاء:

ربى، أنا لا يهمنى ما هو مظهري، ولا كيف أبوء، أو من هم شركائى أو أين هو المكان الذى أعيش فيه. كل ما يهمنى فقط هو أننى لا أريد أن أكون هكذا أكثر من ذلك. 'أسألك' أن تعيد تشكلى وفقاً لشروطك، وفى وقتك أنت، وبالشكل الذى ترضاه.

أشكرك

الأمر لا يرجع لى فى إختيار أى العيوب سوف يخلصنى ربى منها. لقد وجدت أن الحياة مع عيوبى مازالت تعلمنى التواضع. ووجدت أن العيوب التى تجعلنى تهديداً مستمراً للمجتمع قد تم إزالتها تماماً عندما توقفت عن إدمان تعاطي المواد الكيميائية.

أما العيوب التى تمنعنى من الخدمة يتم إزالتها فى الوقت واليوم الذى أطلب فيه ذلك. أما بقية العيوب، فربى يجعلنى أحتفظ بها ليُذكرنى بحاجتى إلى للإتصال الروحي اليومي. 'إنها تذكرنى أن هناك إلهاً، وأن هذا الإله ليس أنا!'

يجب علينا أن ندرك أنه لن يمكننا تغيير أنفسنا تماماً بأنفسنا، فلكى يزيل عنا ربنا عيوبنا الشخصية، أوليصبح لنا أى غرض مفيد يدوم، يجب أن يكون هناك تدخل روجي. "الإفتقار للقوة" هذه هي مشكلتنا الكبرى، إننا نجد قوة نستطيع أن نعيش بها.

كيف نعرف أننا أصبحنا على أتم الإستعداد؟ كيف نعرف أننا جائعون؟ لقد وجد البعض الإستعداد التام فى الشعور بالإرهاق الكامل أو بأن يشعر بأنها النهاية. وآخرون قام وجههم بالتصديق على أنهم أصبحوا على أتم الإستعداد. معظمنا نعرف على هذا الإستعداد التام بعد أن

اعتدنا على الشعور بعدم الجاهزية أو الإستعداد للتغيير. لقد شكلنا صداقات مع عيوبنا وعرفنا كيف أنها تقوم بخدمتنا. وهذا بالتالي يؤدي إلى معرفة كيف أنها لم تعد تقوم بخدمتنا.

إن عيوب الشخصية هي أفضل محاولاتنا لتلبية إحتياجاتنا. لقد أنقذت حياتنا. مشكلتي كانت مشكلة جهل. لم أكن أعرف ما هي إحتياجاتي الإنسانية الأساسية، وبالتالي لم أكن أعرف كيفية أقوم بتلبيتها. ولم أكن أعرف عن الغرائز الأساسية للحياة، القبول الإجتماعي، والأمان، والإحتياجات الجنسية إلى أن استمعت إلى مجموعة شرائط 'جو و شارلى'. هذا هو المكان الذي تنطبق فيه مقولة "كلما تعلمت بشكل أفضل، كلما أصبحت أفضل". إن الفراغ الذي بداخل نفسي، والإحتياج، والجوع، والأوجاع التي كانت في حياتي والتي حاولت أن أملأ مكانها أو أبقي مشتتاً عنها بإستخدام سلوك الإدمان هي في الواقع النتيجة المنطقية تماماً لعدم معرفتي وبالتالي عدم تقبلي لنفسي كما أنا.

كنت مخطئاً ولم أكن سيئاً. كنت "أبدو سيئاً" ولم أتمكن من تلبية إحتياجاتي، لذلك فقد كنت بجهلي، وعدم صوابي الواضح، أقوم بتهور بتكرار ما كنت أعرفه. أكثر وأكثر وأكثر. أو أقل، وأقل، وأقل. إن الحرمان والتمادي الزائد وجهان لعملة واحدة. "الهدف من التعافي هو إيجاد التوازن".

إن التوصل إلى التوازن يتضمن الوعي المكتسب من الخطوتين الرابعة والخامسة مع الأفعال (تغيير السلوك والدعاء) المكتسبة في الخطوتين السادسة والسابعة. وتاماً كما البندول، نتأرجح من أقصى بعد في السلوك إلى أقصى البعد آخر، لكن رويداً رويداً يقترب هذين الطرفين من بعضهما البعض. إننا نتغير.

وكما هو الحال في الخطوة الأولى، فإن التوصل إلى توازن ينطوي على "الإعتراف" (تقبل أن الأمر صحيح وينطبق على أنفسنا) بأن المحاولات السابقة لتلبية إحتياجاتنا قد فشلت. لقد تعرفنا على أننا مختلفون بالفعل جسدياً وعقلياً عن أقراننا. إننا 'حقاً' مدمنون خمر أو مخدرات. علينا أن نظل ممتنعين. "إذا كنت مدمناً للخمر أو المخدرات 'حقاً'، فإنك سوف تتوقف عن التعاطي يوماً ما؛ عسى أن تكون على قيد الحياة عندما يحدث ذلك". إن إيجاد التوازن يشمل أيضاً معرفة أن أحد الجوانب التي يمكن التنبؤ بها في مرضنا هي الأفعال المبالغ فيها: في التعاطي أو الحرمان أو التكرار. بهذا الشكل نصبح مستعدين لإيجاد التوازن. علينا أن نخوض التجربة. نعم، نحن نقدم النية، لكن ربنا هو الذي يقدم التغيير ويقدم أسباب تواجد النية لدينا.

إن الرغبة في أن تصبح لدينا النية لأن نشعر بأننا مختلفين ليست أمراً غريباً بالنسبة لنا. لقد كانت هي تلك النية التي إستخدمناها للتعاطي وتغذية سلوكنا الإدماني. كنا نريد أن نشعر أننا مختلفين. ولكن الآن، نطلب ذلك من ربنا، ونصبح مستعدين لكي تتم إزالة عيوبنا الشخصية عن طريق إستخدام الوعي بأنفسنا ورغبتنا في أن نكون مختلفين.

من خلال الإستسلام، نحن نقول أن طريقتنا لم تتجح (يالها من مفاجأة!) إننا على إستعداد للتجربة بطريقة مختلفة. إننا نرغب في أن نكون في سلام مع معتقداتنا. إننا أشخاصاً محظوظين. لدينا الفرصة لمواجهة معركة فهم حياتنا. لدينا جولة أخرى في حياة قد هجرناها في يوم ما. نريد أن نكون من الفائزين، بشكل آمن وقاطع. إن النية يمكن أن تكون إختياراً عاقلاً وصحياً أو إختياراً متجسداً بسبب الألم. كل منا لديه فرصة الإختيار---إن عاجلاً أو آجلاً، لدينا فرصة الإختيار. عندما ننظر إلى الخطوة السادسة، نجد أن إتباع نهجها يفصل الفائزين عن الخاسرين. 'الفائزون يسعون ويمارسون بالأفعال طريقة جديدة للحياة. طريقة جديدة للوجود. طريقة جديدة للتفكير. طريقة جديدة للسلوك. طريقة جديدة للإلتواء!' أما الخاسرون فينتظرون حتى يشعرون بالألم شديد حتى يصبح الإختيار واضحاً، ثم يختارون المشاركة بما يكفي فقط لتوقف الألم الذي يشعرون به.

"تشارك 'كارين' معنا هنا شيئاً أدركته:"

كنت أقوم مؤخراً بالتمعن في قراءة كتاب التأمل اليومي الخاص بي، حتي وصلت لجملة مقتبسة من "مارثا روث" أثارت فضولي قالت فيها "إن البصيرة شيئاً رخيص". كان رد فعلي الأولي "ما هذا، أنا لا أتفق معها في ذلك." إننا في التعافي نضع للبصيرة وزناً كبيراً. أليست هي بصيرتنا فيما يتعلق بمشكلة الإدمان هي التي تجعلنا في نهاية الأمر قادرين على مساعدة "الشخص الذي لا يزال يعاني" علي وجه الخصوص. ولكن، عندما قرأت الفقرة القصير التالية للجملة المقتبسة، بدأت أرى وجهة نظر السيدة روث.

كان المقال يتحدث عن الأشخاص الذين يقومون "بتحليل" أنفسهم حتي الموت. إنهم يعرفون بالضبط ما الذي يجعلهم يفعلون الأشياء التي يفعلونها: الأمهات المستبدة، أو الأزواج المسيئين إليهم، أو الفقر الذي نشأوا فيه، أو الطفولة المدللة جداً مع الإمتيازات.

لديهم رؤية عظيمة، ولكنهم بدلاً من أن يقوموا بإستخدام تلك الرؤية كوسيلة لتكوين سلوك جديد، ليته أفضل، يستخدمونها كذريعة للإستمرار في السلوك المدمر القديم. إنهم ليسوا على إستعداد للمرور في الألم الذي يتطلبه التغيير، على الرغم من أن ألم البقاء كما هم يقتلهم.

إنهم ضحايا. إن قائمة الأشخاص الذين أساءوا إليهم طويلة، وقائمة أولئك الأشخاص الذين لا يمكنهم أن يترقوا إلي حد توقعاتهم أطول. إنهم يتشبثون بعيوبهم الشخصية بإصرار ينذر بالخطر، حتي يقوموا طوال الوقت بتوجيه اللوم لكل شيء وللجميع على مشاكلهم ولا يبحثون أبداً عن الحلول.

في الواقع أنهم لا يرون سلوكهم السيئ عيب في الشخصية نهائياً، إنه شيئاً شبيهاً بالعيوب الوراثية، مثل تقوس الساقين أو الشعر الخفيف، أو أنه نتيجة مزمنة لمهارات والديهم الإجتماعية الغير سليمة (الذين كانوا في معظم الحالات يقومون بأفضل عمل يمكنهم القيام به).

مع إعترافهم بأنهم قد يكونوا مخطئين إلى حد ما، هم على يقين أن اللوم الأكبر يتحمله الآخرين. ولذلك، بدلاً من أن يطلبوا من ربهم أن يزيل عنهم أي عيوب في الشخصية، يلعنون سراً ربهم على ما قسمه لهم من نصيبٍ عثر.

إنهم يجيدون العمل مع الوافدين الجدد، وخاصةً عندما يجدوا أن الوافد الجديد جذاب. المشكلة هنا تكمن في أن كل ما يريدون أن يفعلوه هو أن يتحدثوا عن أنفسهم، وكل ما يريد أن يفعله الوافدون الجدد هو التحدث عن أنفسهم، لذلك نادراً ما تدوم هذه الروابط أكثر من بضعة أيام أو أسابيع قبل أن يجعل كلاً منهم الآخر يمل لدرجة الرغبة في الانتحار.

علي الرغم من أنهم نادراً ما يرفضون الخطوتين الرابعة والخامسة لأن تلك الخطوات تمنحهم الفرصة مرة أخرى للتركيز على موضوعهم المحبب، على أنفسهم، إلا أنه يبدو وأنهم يظلوا عالقين عند هذه المرحلة ويهملون أو يتجاهلون تماماً تلك الخطوات في البرنامج والتي تعد حيوية للتعافي العاطفي والروحي: الخطوات السادسة والسابعة.

بدون تعافي عاطفي وروحي، فلن يكون لديك الكثير. لديك إمتناع فقط، وقد لا يمكنك الإحتفاظ بذلك لفترة تدوم طويلاً جداً. إذا لم تتبع الإرشادات "الواضحة" لبرنامجنا، لن تتمكن من الانتقال إلى وضع التلقي للتوجيهات من الرب.

قبل المضي قدماً في مناقشتنا للخطوة السادسة، إليكم قصة عن السلوك.

فريد يصف "رؤيه عضوين في زمالة أ.أ.":

ذهب "دون د." إلى إجتماع أ.أ. في إحدى الليالي وعندما أخطأ أحد الأعضاء في بضع الكلمات أثناء قراءته "كيف ينجح البرنامج" أبدى وجهاً عبوساً. وشعر بالفزع عندما قام عضواً آخر بتعريف نفسه بأنه مدمن خمر ومخدرات. وعندما شارك عضواً آخر، تحدث طويلاً. وبينما كان يخلع نفسه سريعاً من الباب بعد إنتهاء الإجتماع، كان 'دون' يتمتم قائلاً "هذا كان فظيئاً. كان يجب على البقاء في المنزل."

ذهب 'بوب م.' إلى إجتماع في إحدى الليالي. وإنحنى رأسه وهو يستمع إلى قراءة "الإفتتاحية" و "كيف ينجح البرنامج". ودمعت عيناه وهو يستمع بإهتمام لأحد الأعضاء يشارك قصته. وكان يشعر بالإمتنان لقدرته على حضور هذا الإجتماع. وبعد أن إنتهت أعمال النظافة والتواصل إجتماعياً لبعض الوقت، توقف لحظات، وبينما كان يغلق باب غرفة الإجتماع، كان يقول في ذهنه "أحمد ربي على هذه الزمالة الجميلة".

كان كلاً من هذان العضوان من أ.أ. في نفس الإجتماع. وكلاً منهما وجد ما كان يبحث عنه.

من كتاب التخلص من الحجر ص 18

إن الإختيار للتحرك تجاه الإستعداد والنية لأن نختار (أو بمعنى آخر، الإستعداد لتحمل المسؤولية) يعد أسلوباً إيجابياً في الحياة. إنه أسلوباً يقول، "لحظة، أنا جدير بالتحرك نحو أن أصبح مختلفاً بلا ألم وضغائن. إنني أقدر نفسي وأقدر الآخرين بما يكفي حتى أختار إجراء تغييرات الآن بدلاً من أن الإنتظار حتى لا يمكنني تحمل عدم إجراء تغيير." إنه منظور مختلف

تمامًا عن الإنتظار حتى يكون القيام بالإختيارات أمراً مؤلماً. أغلبنا على دراية تماماً بعيوبنا الشخصية، لكن عادة لا نصبح مستعدين للتغيير ألا عندما "نمرض ونتعب من كُثر ما مرضنا وتعبنا.

إن التصرف "كما لو أن" الإختيار قد تم بالفعل، والتغييرات في حياتنا أصبحت واقع، تضع قوة إرادتنا في وضع يتماشي مع قوة الكون بحيث يمكننا المضي قدماً بشكل أكثر فضلاً في الحياة بدون عيوب تمر دون أن تُفحص.

هل سينجح ذلك؟ بمقدار ما يمكننا أن نستسلم. هل سيغير حياتنا؟ نعم، دون أدنى شك.

إنها مسألة ممارسة وإستعداد لإستخدام الخطوات التي قمنا بها بالفعل للحفاظ على إلتزامنا. كلما أصبحنا أكثر إستعداداً وكلما مارسنا التصرف "كما لو أن" أكثر، كلما أصبح إستسلامنا أكثر فاعلية وكلما أصبح بإمكاننا العيش "كما لو أن". إنها عملية تبعث على الرضا وعملية مجزية. إن التصرف "كما لو أن" يمكن أن يثير أسئلة عن الزيف والمصادقية. هل هناك تعارض ما بين الشخص الذي أختار أن أكون عليه والشخص الذي أنا عليه الآن؟

إن المصادقية معناها الأمانة تجاه الرؤية والغرض. إننا نتسم بالمصادقية عندما نختار أن نتحرك ونشعر ونختار أن نتصرف بتوازن تجاه القيم والمبادئ العليا التي إختارناها لحياتنا. إذا لم تكن تلك المبادئ والقيم مُطبقة بالكامل، وتظهر علينا، هذا لا يجعلنا مزيفين. إنه 'يجعلنا بشر'. إذا شعرنا بالتعارض بين ما نحن عليه والشخص الذي نريد أن نكون عليه، فهذا جيد. إن ذلك يشير إلى أننا نفهم الفرق بين الواقع والخيال ونتحرك نحو الواقع.

هناك العديد من مراحل الإستسلام والممارسة. إنها تسمى 'بالتحسن'. سوف نناقش العديد من المراحل المتعلقة بالخطوة السادسة وكذلك المتعلقة بممارسة السابعة. وسوف نناقش العديد من الأشياء التي تعيق قدرتنا على الإستسلام والعديد من العيوب الشخصية التي قد نرغب في إزالتها. لا يوجد سحر في التعافي. سوف نحصل على ما نعمل من أجله.

فنلقي نظرة على قصة تشارلي:

عندما كنت في البداية. أردت كل الأشياء الجيدة التي كانت لدى الناس. لكنني لم أكن أرغب في العمل من أجل الحصول عليها. نعم، مارست الخطوات---على الأقل تلك التي كنت أعتقد أنني بحاجة إليها. وعندما وصلت للخطوتين السادسة والسابعة، كنت على إستعداد وأريد أن يزيل

قوتي العليا عني نقائصي---إذا كان لدي أي نقائص بالطبع. لم يكن لدي أدنى فكرة عنها لأنني لم أكن أعتقد أنني بحاجة إلى الخطوة الرابعة وتصورت أنه يمكنني تخطي الخطوة الخامسة الحيوية. لكنني قمت بالدعاء، بطريقة عامة، أنه إذا وجد ربي لدي أي نقائص، فأنا على استعداد لأن يزيلها عني. مبدأ الخطوة السابعة هو التواضع. ولم يكن لدي شيئاً منه.

أثناء تقدمي في التعافي. أدركت العديد من العيوب الشخصية وكيف أنني كنت أعمى عنها. وقام قوتي العليا برحمته، بإظهار ما كنت مستعداً فقط لرؤيته منها.

وأصبحت مكتئباً وظننت أنه لن يُغفر لي أبداً أو أشعر بالراحة من هذه العيوب. إكتشفت أن هذا الإكتئاب ليس تواضعاً إنما هو شكلاً آخر من أشكال "أخذ دور الرب"، "أن أظن أن عيوبي الشخصية كانت أقوى من مغفرة قوتي العليا!"

ثم عندما أدركت من الذي لديه القوة ومن الذي يفتقر إليها، كان علي أن أقرر ما إذا كنت على "أتم الاستعداد" لأن أطلب منه إزالة نقائصي. كان علي التوقف عن أخذ دور الرب. كانت عيوبي الشخصية في نهاية الأمر هي ما كنت أعتقد أنها تُكوّن شخصيتي، وكنت مغرماً إلى حد بعيد بالشكل الذي كنت عليه. لقد كانت إرادتي الشخصية هي قوتي العليا طوال عمري. كنت خائفاً، ولم أكن أعرف أن هناك شيئاً أفضل سيحل محل عيوبي الشخصية.

قمت بممارسة الخطوات بكل الأمانة التي كانت في مقدوري في هذا الوقت. ومارست الخطوات بالترتيب. من الأولى حتي السادسة، ثم السابعة، وسألت قوتي العليا بأكبر قدر ممكن من التواضع أن يزيل عيوبي عني. إنها لم تختفي. ولم أصبح فجأة نقياً.

ثم مُنحت الإدراك بأن عيوب الشخصية تشبه الإدمان النشط. لا يمكنني الإستمرار في التعاطي وأتوقع أن يخلصني ربي من مرضي. 'كذلك، لا يمكنني الإستمرار في ممارسة عيوبي الشخصية وأتوقع أن يزيلها ربي عني!'

كان من الضروري تكوين مجموعة جديدة من العادات---تعمل ضد ما كنت أظن أنه أنا---وأثناء ممارستي لهذه العادات الجديدة، ستحل محل عيوبي الشخصية أو عاداتي القديمة. إن هذا يخلق فترة من الأحزان، والتي لم أفهم لها معني في البداية. لماذا يجب أن أتألم على ترك (التخلي عن أو إزالة) سلوكيات لم تفعل لي سوى الأذى؟

فبدأت أعيش بالفعل مبادئ البرنامج بإستخدام الدعم من الزمالة، والسعى جاهداً للتغيير يومياً، والتوقف عن التشبث بما كنت، وتلقى المزيد. لم يحدث ذلك بين عشية وضحاها. إنه يستغرق

سنوات من الممارسة، عمر بأكمله. إنني لست قديساً. ولكنني أطلب وأتقبل وأمتن للتقدم الذي أحرزه روحياً وفي صحتي النفسية.

شارلي قام ببعض الإكتشافات الهامة للغاية في رحلته. أول شيء قام بإكتشافه بخصوص الإستسلام، الذي ناقشه هنا، هو أنه كان عليه أن يكون مستعداً للقيام بالإختيار. الأمر كان متروك لشارلي حتي يقوم بتفعيل إستعداده ويختار القيام بممارسة الخطوات وممارسة عملية أن يكون مستعداً إلي أن يصل لأن يكون على أتم الإستعداد. والشيء التالي الذي قام بإكتشافه هو أن مقاومته للإستسلام كانت لأن مفهومه الشخصي كان أن شخصيته هي عيوبه الشخصية. إذا تخطى عن نقائصه، فسيصبح "أجوف". إن الإعتقاد بأن هناك ما هو أكبر وأفضل هو جوهر الإيمان؛ 'إنها الثقة في أن ربي سوف يعيد تشكيلي للصورة التي كان من المفترض أن أكون عليها من الأصل---إنساناً متزناً!'

كم مرة سمعنا هذا في الإجتماعات؟ ربما مرات، ومرات عديدة. نخشى أن نتلاشى ما إذا توقفنا عن ممارسة أخطائنا. بل أكثر من ذلك، نخشى أن نصبح أشخاص عادية، أو طبيعية أو مملة. عندما نتأمل الإستسلام، يجد العديد منا نفسه وجها لوجه أمام صورته تجاه نفسه بطريقة صادقة لأول مرة. ربما نكون قد رأينا لمحة من ذلك في الخطوة الخامسة، وغالباً ما يكون ذلك إدراكاً في غاية الصعوبة. لقد أمضينا حياة كاملة في بناء صورة عن من نكون وكيف نتعامل، قصة خيالية، ثم يُطلب منا أن نضعها جانباً عندما نجدها تتعارض مع المبادئ الجديدة التي قررنا إتباعها في البرنامج. لا عجب أن يكون لدينا مخاوف وظنون.

هنا هو المكان الذي علينا أن نعيد التفكير فيه بخصوص طبيعة أنفسنا الحقيقية الأصيلة ومن سنكون، وإستعدادنا للذهاب إلى أي بُعد حتى نتعافى. إنه عمل إرادى---إختيار---وعلىنا أن نكون مستعدين لتحمل المسؤولية عن هذا الإختيار. 'الخطوات السادسة والسابعة لا تتحدث عن من سنصبح، ولكنها تتحدث عن من الذي لا نريد أن نكونه.' هناك تهديداً كبيراً للأفكار التي كنا نتمسك بها عن أنفسنا عندما يستلزم الأمر أن نختر من سنكون. لقد كانت عيوبنا في أوقات كثيرة أفضل أصدقائنا. إذا أصبحت (إخترت أن أكون) على "أتم الإستعداد" وتقلصت عيوبي الشخصية أو إختفت، فمن سأكون؟

كما هو منصوص في كتاب "الإثني عشر و الإثني عشر"، ليست العيوب الشخصية الواضحة هي التي نواجه مشاكل في التخلي عنها، إنما هي تلك التي نمارسها "باعتدال" أو في بعض الأحيان الأكثر صعوبة. إن ما كان يبدو أنه دوافع غريزية طبيعية تصبح أعداؤنا عندما نبدأ في التأمل والإستعداد للعمل الخطوة السادسة. أثناء سعيينا لأن تصبح على أتم الإستعداد---في إتخاذ القرار بأننا على إستعداد للإستسلام---علينا القيام بفحص قلوبنا ونعمل بمساعدة الدعاء وبالتأمل حتى نتحي صورتنا عن أنفسنا جانباً وننتقل إلى الوعي بأنفسنا.

فقلقي نظرة على قصة بات':

بعد حوالي ثلاثة سنوات في التعافي، كان لدى أزمة إيمان كبيرة. لم أشعر أنني أتحرك وأتغير بما فيه الكفاية في البرنامج، والأشخاص الذين كانوا يقولوا لي لا داعي للقلق من أنك ستصبح "أجوف" لم يكن لديهم ما يكفي من ما أريد حتي أثق فيهم. لجأت للمساعدة خارج البرنامج عن طريق العلاج النفسي، ووجدت نفسي وجهاً لوجه مع معالج يقول لي أنني بحاجة إلى إعادة العمل علي خطوتي الثالثة. كان هذا آخر شيء أردت أن أسمعه.

لقد جعلني أفكر أيضاً في الخطوتين السادسة والسابعة. لقد كنت خائف من فقدان تلك الأشياء التي تجعلني 'أنا'. هل سأتحلى عن شدتي وعنفي؟ هل سأفقد حدتي؟ هل سأصبح "روحانياً" كما الراهب؟ كيف سأتعامل مع الحياة بدون بعض أهم الأجزاء في شخصيتي؟ لقد تسبب لي الأمر في إنزعاج كبير، وأحياناً في خوفٍ صريح.

من خلال العمل علي بعض هذه القضايا مع موجهي والتحدث عنها في الإجتماعات، بدأت أدرك أن الأشياء التي تجعلني أنا، لا تحددها أفعالي. 'لم أعد أتجنب حضور الإجتماعات حتي لا أقوم بما أحتاج لأن أفعله خارج الإجتماعات'. كل عيوبي أصبحت واضحة بشكل صارخ من خلال تصرفاتي . . . ولكن هذا ليس هو ما يصفني كشخص. قد أتصرف بشكل سيء أحياناً. لكن هذا لا يجعل مني شخصاً سيئاً.

بدأت أنظر في التخلي والإفراج عن تلك الأجزاء مني---تلك العادات في تصرفاتي---التي كانت معيبة وإنهزامية للنفس. أخيراً أصبحت أمارس الخطوات 'خارج' الإجتماعات بدلاً من مجرد

التحدث عنها 'في' الإجتماعات. لقد رأيت عيوبي الشخصية على أنها مواطن خلل يجب إصلاحها بدلاً من رؤيتها كأجزاء رئيسية من تكويني. أحياناً كنت أشعر أنها أمور كبيرة جداً. ولكن، أثناء تعلمي الإستسلام والتوقف عن التشبث، تغيرت أيضاً الطريقة التي أعرف بها نفسي. الآن، أسعي لإقتناص الفرصة لرؤية العيوب والتخلي عنها. هناك شيئاً جديداً وأفضل دائماً يبدو متاحاً ليحل محلها. على مر السنين في التعافي، قمت ببطء بتطوير إيماناً عميقاً بأنه يمكنني القيام بحل المشاكل وأن أجد الإستعداد للقيام بذلك.

من كتاب تخلص من الحجر ص ٢١ - ٢٢

٢٨ أبريل

يتضح من قصة بات، وقصص كثيرة مثلها، أن الخوف من أن يصبح الفرد منا "أجوف" هو عفريت العلبة. يمكن أن يسبب لنا قلق، ولكن إذا قمنا بالعمل وتحركنا إلى الأمام، يبدأ في الإختفاء تدريجياً في النور. "إنه يختفي على قدر معرفتنا بمن هو قوتنا العليا وكيف يعمل ربنا الذي نعرفه في حياتنا." لقد أثارت بات أيضاً موضوع الثقة. سوف نبحث عن قرب في موضوع الثقة عندما نصل إلى الخطوة السابعة. أما الآن، فسنكتفي بالقول أن الثقة أمر مستمر تقريباً مع الجميع في مشوار التعافي.

سنلقي نظرة الآن على طرق التحرك وعلى تلك الأشياء التي تجعلنا نقاوم التحرك من أجل أن نكون على "أتم الإستعداد".

التحرك

إن ممارسة الخطوات بالنسبة للعديد منا، تعني الذهاب إلى الإجتماعات والتحدث عن الخطوات وما الذي تعنيه في حياتنا، أو ممارسة الخطوات حتى نتمكن من التحدث عنها في الإجتماعات. وأحياناً، نضطر إلى التحرك، مثل عمل جرد الخطوة الرابعة أو القيام بالخطوة الخامسة. أو إجراء مكالمات تجهيزية من أجل تقديم تعويضات. ولكن في العادة، بعد القيام بهذه التحركات المحددة، ننتهي منها. الخطوات السادسة والسابعة، على وجه الخصوص، تصبح "إيماءات". إننا نذهب للإجتماعات التي تناقش السادسة والسابعة ونقوم بالإيماء بحكمة وسكينة على كل

تعليق تقريباً يقال. وعندما يأتي دورنا للتحدث، نصف كيفية وصولنا إلى السادسة والسابعة بعد عمل الجرد والقيام بالخطوة الخامسة. وكلنا يشعر بأننا نمارس الخطوات.

إن ألقاء نظرةً أخرى على هذه العملية يعد تحدياً. فالحديث عن الخطوات في الاجتماعات يختلف تماماً عن ممارستها. تذكر أن الفصل ٦ في الكتاب الكبير، والذي يتم فيه الإشارة إلى هذه الخطوات، يسمى "إلى العمل". إن القيام بالعمل أو بعض الممارسة لخطوة في الماضي، يختلف تماماً عن الإستمرار في ممارستها الآن. إن الإيماء متفقيين في الاجتماعات مع تعليق يتسم بالعمق ليس مثل القيام بما قام به المتحدث حتي يصل إلى هذا الوعي.

علينا أن نصبح مستعدين للتحرك---التحرك المستمر---حتي نكون الشخص الذي يمكننا أن نكونه. الأمر يستلزم وعي حتي نصبح على أتم الإستعداد. نهذاً، ونتوقف عن العمل، ونكون. ثم نشعر بها.

'إليك زاوية رؤية ريتشارد للخطوة السادسة':

لقد إستمتعت بمكاسب عديدة من البرنامج، وعشت العديد من مشاعر التحرر التي وعدني بها موجهي، وبعد عامين من ممارسة الخطوات، كنت مازلت أفتقد لشيئ ما. لقد بقيت هنا معي بعض المشاعر بعدم الرضا المستمرة. لقد كانت طباع الشخصية التي إكتشفتها في ممارستي للخطوات الرابعة والخامسة قد تضاعلت ولكنها كانت لا تزال موجودة. لقد كان ينتج عنها الأفكار والمشاعر التي كانت موجودة عندما كنت أتعاطي---نفاد الصبر وعدم التحمل والعصبية السريعة والغرور، و'خاصة' سلوك بعدم التسامح تجاه الآخرين وتجاه نفسي.

فذهبت لتناول الغداء مع موجهي وناقشت معه هذا الأمر. بعد أن تحدثت لفترة وقمت بطرح العديد من الأسئلة، سألتني: "إنك تظن فعلاً أنك قد مارست كل الخطوات، أليس كذلك؟" فأكدت له، بشيء من السخط، إنني فعلت ذلك. ألم أقوم بعمل الخطوات الرابعة والخامسة معه؟ ألم يرى بعينه نشاطي في الخطوة الثانية عشر؟ ألم يكن يدرك كم أنا صادق--- في ذهني---في ممارسة الخطوات العاشرة والحادية عشرة؟

رد قائلاً: "كل هذا صحيح، لكن ماذا عن الخطوة السادسة؟" ثم حكى لي قصة. في ليلة ما، كان هناك رجلاً راكعاً على يديه وركبتيه يبحث بشكل محموم عن شيء على الرصيف تحت مصباح في الشارع. توقف أحد ضباط الشرطة وسأله عما يفعل. أجاب الرجل "لقد فقدت مفاتيحي"، "هل ستساعدني في البحث عنها؟" انضم ضابط الشرطة للبحث ثم سأله بعد فترة: "هل أنت متأكد من أنك فقدتها هنا؟" نظر الرجل لأعلى وقال: "لا، لقد فقدتها هناك--لكن هناك الظلام دامس". سأل ضابط الشرطة، "إذا فلماذا نبحث هنا؟" فأجاب الرجل بمنتهى الإخلاص، "لأن النور موجود في هذا المكان، وأنا أخاف من الظلام." بالإنهاء من القصة، سألتني الموجه مرة أخرى، "ماذا عن الخطوة السادسة؟"

لقد صدمت لأنه يسألني مثل هذا السؤال. بالطبع، كنت على إستعداد للتغيير والسماح لقوتي العليا بأن يزيل عني عيوبي الشخصية، أليس كذلك؟---أم أنه ليس كذلك؟

إذا كنت مخلصاً في إستعدادي للتغيير، فلماذا بقيت كما أنا في معظم الأمور؟ أدركت أنني ربما كنت أمارس الخطوة السادسة بالتحدث فيها فقط. إنه بالمقارنة مع معظم الخطوات الأخرى، تبدو السادسة بسيطة. أنا أظن ذلك، لأنه لا يوجد أفعال واضحة مطلوبة فيها. لا توجد أي مواجهات درامية كالتي تحدث عندما نقوم بالخطوة التاسعة، كما لا يوجد شعور بالإنجاز الذي يأتي بمساعدة الآخرين في الخطوة الثانية عشر. السادسة ليست درامية. لا يوجد فيها شهود متحمسون يأتون مسرعين من أجل المصافحة. إنها شيء فردي إلى حد ما، وبالتالي تبدو بسيطة. ولكن هل أنا قمت 'بأي' تحرك فيها؟

الخطوة السادسة تعني مواجهة أنفسنا، وهذا عادة ما يكون أكثر صعوبة من أن نكون صادقين مع شخص آخر. لقد وجدت أن الأمر أكثر صعوبة في الكذب على الآخرين بسبب ممارسة مبادئ البرنامج ولكن لا يزال من السهل الكذب على نفسي. عندما أقول بمنهي السرعة "بالطبع أنا على إستعداد للتغيير". أعلم أنني سوف أسأل نفسي، "فعلاً؟ من الذي يضحك على من؟" إن حقيقة أنني سوف أقوم بفحص إستعدادي للتغيير يومياً سوف يساهم في زيادة قدرتي على تنمية إستعدادي! إنني ببساطة لن أتعامل بدون جدية مع العملية كما فعلت من قبل. لن أتمكن من أن أتعلم أي شيء إلا إذا كنت مستعداً بإخلاص للتعلم. كما أن وعودي لنفسي بالتغيير لن يكون لها أي أهمية حتى يتم تطوير عامل الإستعداد.

قام موجهي بالتدخل مرة أخرى بعدد قليل من أسئلته المحددة. سألتني "لقد كنت تلعب كرة القدم في المدرسة، أليس كذلك؟"--- مع علمه التام بهذا. جعلني أتذكر أنني أخبرته أنني أكره التمرين، "والإصابة بتلك الكدمات والصدمات دون سبب وجيه." وجعلني أتذكر أيضاً أنني قلت إنني أحب اللعب نفسه، وخاصة الهتافات عندما أفعل شيئاً جيداً.

قال: "هل تعلم، لا أحد يشعر بالحماس من التمرين. لا بريق له. هي المباراة التي لها كل الأهمية. لكن أداء المباراة بشكل جيد يتطلب التمرين الشاق، يمكن مقارنة الخطوة السادسة بتمرين كرة القدم. إذا كنت تريد تحقيق تقدماً مستمراً في البرنامج، فعليك القيام بممارسة فعلية للخطوات السادسة والسابعة. لا يمكن أن تقف على ساق واحد في إنتظار التصفيق، ولن تجد أي شيء إذا لم تستمر في التمرين."

ما قاله لي الموجه في ذلك اليوم مازال يحمل لي درساً أخلاقياً هاماً. إنه أمر أتعلمه بجدية باستمرار، لأنني أخيراً أرى الآن القيمة الحقيقية للخطوة السادسة. تماماً مثل الرجل الذي كان يبحث عن مفاتيحه في المكان الخطأ، أنا أيضاً، كنت أبحث في المكان الخطأ عن "الإستعداد التام" الموجود في الخطوة السادسة. إنني أحرز تقدماً في مواجهة مخاوفي وأجازف بالخروج من 'ظلام عدم إستعدادي' لأن يتم إزالة عيوبي الشخصية عني.

إنني أكرر بإستمرار تلك الجملة المتناقضة إلى حد ما التي توصلت إليها والتي تساعدني في طريقة رؤيتي للخطوة السادسة الآن: 'إن حقيقة أنني سوف أقوم بفحص إستعدادي للتغيير يومياً سوف يساهم في زيادة قدرتي على تنمية إستعدادي'!

من المهم مناقشة جانب آخر من جوانب التعافي لإكتساب ما قد يكون بالنسبة لنا منظور جديد. إذا كنا نظن أن التعافي يدور فقط حول الإمتناع عن تناول الخمر (أو المخدرات، أو الطعام، أو الجنس، أو المقامرة، وما إلى ذلك) وأن البقاء ممتنعين سوف يحل كل المشاكل الرئيسية في الحياة، فعلى الأرجح لن نرغب في الإستماع لما سيأتي هنا لاحقاً. أما إذا كنا على الجانب الآخر، نشعر أن التعافي يدور حول العيش حياة كاملة ومفيدة وحررة وحول التوصل إلى أفضل إمكاناتنا، فقد نستمر في الإستماع بـذات صاغية.

لقد ذكر شخصاً ليس مِن مَنْ هم في التعافي ملاحظة كان قد أدلى بها عن الذين في التعافي قال، أنه يشعر أن الأشخاص الذين في التعافي يقضوا كل وقتهم تقريباً في تعلم كيفية الوقوف ومساعدة الآخرين على الوقوف، ولكن القليل منهم الذي يمضي أي قدر من الوقت في المشي. إذا كان "المشي" في هذا التشبيه يعني التحرك إلى حياة هادفة ذات معنى، فيوجد جزء من الحقيقة في ملاحظته. إننا ننشغل كثيراً بالإمتناع، أو بالذهاب إلى الإجتماعات ومساعدة الآخرين على التعافي لدرجة أننا نغفل "الصورة الأكبر". بالتأكيد، هناك معنى كبير في مساعدة الآخرين على التعافي. إن مساعدة الآخرين طريقة رائعة للانتقال إلى التواضع (الذي سنناقشه بتمعن في القسم الخاص بالخطوة السابعة) وإلى إكتساب منظور روحي عن الحياة. ومع ذلك،

فإن مساعدة الآخرين على الوقوف ليس لها معني بقدر مساعدة الآخرين على تعلم كيفية المشي. كما أنها ليس لها معني بقدر مساعدة الآخرين على العثور على الإتجاه والوجهة التي يسيرون نحوها. 'إننا نساعد الآخرين من خلال أن نكون مثلاً بدلاً من أن نخبرهم بالمثل.' 'إننا نتعلم أن نحول رؤيتنا إلى الأفق، بدلاً من الرؤية تحت أقدامنا. إن ذلك أمراً في غاية الأهمية لو كنا نتطلع للإستمرار في النمو والتخلي عن الأشياء التي قد تحد من قدرتنا على القيام بذلك.

التحرك الأول يكون إلى "الوعي" ، والثاني إلى "التقبل" ، ثم الثالث إلى "الإستسلام" (بالأفعال). بمجرد أن نختار أن نكون مستعدين للإستسلام، فإننا نتحرك في إتجاه تلك الأشياء التي يمكننا أن تساعدنا على الإستسلام وعلى إدراك ما هي الأشياء التي نتخلي عنها. إن إختيار الإستسلام، أي أن نصبح على أتم الإستعداد، هو مجرد هذا---إختيار. أما الوعي، فهذه مسألة أخري تماماً.

من أجل أن يصبح الإستسلام فعال، علينا أن نكون على إستعداد لمساعدة العملية من خلال إستخدامنا للوعي حتي نتحرك في توافق مع الإستسلام. وعلينا أن نختار أن نتصرف "كما لو أن". يجب أن ننقل الوعي لدينا ليكون تجاه إدراكنا 'عندما' لا نتصرف وفقاً لإختيارنا هذا. إن عملية نقل الوعي قد تكون بطيئة، أو تكون فورية. في وقت الشعور بالنعمة، يمكن أن تحدث بسلسلة وسرعة. أما في الأوقات التي نصارع فيها، فالأمر يبدو وكأنه سيستغرق إلى الأبد. الفرق هو في الإستعداد. عندما نستمر في الحفاظ علي الأمانة، والنية، وخاصة التفتح الذهني، سنظل في حالة من الوعي.

ليزا تضيف كيف أن التعامل "كما لو أن" ساعدها في الخطوة السادسة:

لقد أعطاني موجهي قطعة مطبوعة من الورق وطلب مني أن أضعها على المرأة في حمامي وأقرأها يومياً. قطعة الورق تقول: "في مجال حياة البشر، الذين يُظهرون صفاتهم الجيدة في معاملاتهم هم من يحظون بالشرف والأوسمة." فعلت كما إقترح عليّ موجهي، وأصبح وجود هذه الجملة أمام أعيني طوال الوقت يساعدني علي الإستمرار في أن أكون على أتم الإستعداد. إن الصفات الشخصية الحميدة التي أريد الحصول عليها تظهر لي وللآخرين من خلال التعاملات فقط.

لكن الطريقة الوحيدة بالنسبة لي للتوصل إلي ذلك، والحصول على ما أحتاج إليه، هي أن أتعامل "كما لو أن". المفتاح في كلمة "أتعامل". لقد إكتشفت في حالتي أن المعرفة عادة ما تلي التعامل وليس العكس. عندما "تظاهرت" في الأيام الأولى، وجدت نفسي "أنجح" في الأيام اللاحقة.

في البداية. طلب مني أن أتعامل "كما لو أنني" أتبع التعليمات، وأثق في البرنامج، وأستمع لموجهي، وأتوصل للإيمان. الأمر المدهش كان أنني سرعان ما كنت أفعل كل هذه الأشياء.

لم أتمكن أبداً من التعافي عن طريق التفكير في التعافي. كان تفكيري يخلق لي قدراً مهولاً من المتاعب. كنت بحاجة لأن أقوم بتهدئة أفكاري (ليس إيقافها). وسرعان ما إكتشفت الفرق بين التعامل والتفكير. المفتاح إلي التعامل "كما لو أن" هو الإيمان. والطريق إلى الإيمان "من خلال" مخاوفي. لقد أحرزت تقدماً وظللت على "أتم الإستعداد" عندما وكلت مخاوفي إلى إيماني وتعاملت ببساطة "كما لو أن".

كما كنا ننتاقش، قد يبدو أن التعامل "كما لو أن" يتعارض مع أن نتصف بالصدق والأمانة. ومع ذلك عندما نكون مستعدين (نقوم بالإختيار) لأن نحرز تقدماً إيجابياً ونترك لربنا أن يشكلنا نحو أفضل إمكاناتنا ككائنات روحية، فإن العمل وفقاً لتلك النوايا صادقاً، بالرغم من مشاعرنا الحقيقية. أحد الأمور التي يجب أن نحذر منها هي قدرتنا على خلق الدراما.

يبدو وكأن الإدمان طريقاً نحو الدراما. ربما لأن العديد منا كبت وقمع المشاعر من البداية، تعلمنا أن نخلق الدراما عندما تكون ملاحظة الـخبرين لمشاعرنا أمراً هاماً بالنسبة لنا. وتعلمنا أيضاً أن نخلق الدراما لإخفاء مشاعرنا الحقيقية---حتى عن أنفسنا. فعلى الرغم من أهمية التحقق من صحة مشاعرنا والإحساس بها والتعرف عليها، إلا أنه يجب أن نكون حريصين أن لا نخلق الدراما. عندما نتحرك نحو أن نكون على "أتم الإستعداد"، يكون من السهل أن ننشغل بأنفسنا ونخلق الدراما بخصوص هذا المسار. يجب أن نكون على إستعداد للتحرك بهدوء نحو "فحص أنفسنا، بدلاً من الإنشغال بأنفسنا". هذا الفارق يصبح أكثر وضوحاً بالممارسة.

الطقوس والدعاء والتأمل والتطهير، أربعة أشياء يمكننا القيام بها لجعل عملية فحص أنفسنا تتحرك بشكل أسرع وأسهل.

(١) 'أعثر على طقوس! يمكننا تكوين أو اقتباس طقوس مناسبة توضح استسلامنا واختيارنا لأن نصبح جاهزين. إن الطقوس لها قوة لا تُصدّق، يمكننا استخدام هذه القوة لتساعدنا على تحقيق التوازن مع اختيارنا. فكر في جلسة بالشموع، أو ربما حرق قصاصات من الورق مكتوب عليها ترددنا ومخاوفنا وعيوبنا الشخصية. أو أن نمشي على الشاطئ ونكتب على الرمال التي على حافة مياه الشاطئ كل الأمور التي تهمننا وتزعجنا بشأن الإستسلام، ثم نراقب الأمواج وهي تمحو الكلمات والهموم التي نشعر بها. أو ربما نضع أفكارنا ومخاوفنا ومشاعرنا على قصاصات من الأوراق في زجاجات ونتركها تُبحر تجاه غروب الشمس في البحر.

أو نسأل موجه. أو نسأل في الاجتماعات. يمكننا أن نقرأ عن الطقوس ونقتبس واحدة منها نشعر بأنها جيدة وتحمل لنا معنى أو نبتكر طقوساً بسيطة، قوية توضح قرارنا بأن نصبح على "أتم الإستعداد".

الطقوس تعد شعائر مرور على المسار، وكذلك الأمر بالنسبة للخطوة السادسة. إن استخدام الطقوس لكي تناسب هذه الطريقة القوية في التحول تضيف طابعاً شخصياً على التجربة.

فلنستمع إلى بيتي:

لقد هاجمت الخطوة السادسة مرات عديدة. وقامت هي بمهاجمتي في المقابل. لقد كان بيننا حرب مفتوحة، وكان بيننا سلام. لقد تعمدت تجاهل هذه الخطوة لفترة من الزمن. وقلت أنني لا أجد لها معنى.

المعركة بدأت قبلها ببضع سنوات عندما كنت أحضر بإنتظام الاجتماعات التي تناقش الخطوات. لقد بذلت قصارى جهدي في الخطوات الخمس الأولى. أو هكذا ظننت. إنني قمت حتي بإعداد قائمة مكتوبة بكل عيوبي. وكان عددها قد وصل الى ثلاثين عيباً.

وعن طريق الإحتذاء بمثل صديق لي قديم في التعافي، والذي كنت معجباً بمستوى التعافي لديه، قمت بطباعة كل عيب من عيوبي منفصلاً على قطعة من قطع لعبة البوكر بالحبر. ثم أدخلت كل قطعة من الثلاثين في وعاء صغير. وكنت في كل صباح بعد أن أستيقظ من النوم، أضع يدي بداخله (مثل سحب رقم من وعاء للقرعة) وأستخرج "قطعة اليوم". العيب الذي سحبته قد يكون الغضب، أو الخوف، أو الكبرياء، أو الضغينة، أو النميمة، أو التفاخر، أو الشفقة على النفس، أو المماطلة، أو القلق، أو عدم القدرة على التحمل، وما إلى ذلك ولكن أيا كان العيب، يجب التركيز

عليه لمدة الأربع وعشرين ساعة التالية، إما للإقلال منه لأقصى حد ممكن أو للتخلص منه تماماً.

كان ذلك وكأنه لعبة. لقد استمتعت بالمصارعة مع "عيب" واحد في كل يوم. وشعرت أنني أقوم بإحراز تقدم، وأمارس البرنامج حقاً. ولم يخطر على بالي أنني كنت بذلك أتمادى كثيراً في موضوع "العيوب" هذا. ثلاثون، حقاً! وما خطب عيب "التفاخر" في ذلك؟ بالطبع، معظمهم لم يكن عيوباً خطيرة في الشخصية مثل عدم القدرة على الأمانة مع النفس. ولكن معظمها كان عادات سيئة من تلك التي لدى معظم البشر.

ومع ذلك، وازبنت على هذه اللعبة لمدة عامين أو ثلاثة، وأخبرت بها العديد من الأعضاء في الزمالة وكنت أحثهم على أن يفعلوا مثلي. وكنت أشرح لهم أنه على الرغم من أن الخطوة تشير إلى أن من سيقوم بإزالة هذه العيوب هو ربنا عندما وإذا كنا على استعداد للتخلي عنها، إلا أنني كنت من المدرسة التي تؤمن بالقول "أدعي حتي تنبت لك الأرض محصول البطاطس، ولكن ألنقط أنت المجرفة." لقد طلبت من قوتي العليا أن يساعدني في التعامل مع العيب الذي يظهر من ما أقوم بسحبه لمواجهته في كل يوم، لكنني شعرت أن ربي يتوقع مني أن أستخدم مجهودي لإقتلعه من شخصيتي بمفردي.

ومع ذلك، فإن العشرات من تلك العيوب لدي، إستمرت في الظهور مراراً وتكراراً. كان يبدو لي أنني كلما كنت أحاربها بشدة أكثر، كلما كانت تحاربني بشدة أكثر هي الأخرى. وأصبحت محبطة للغاية. فقررت أنني كنت على استعداد، وكنت قد حاولت، والآن سـ□خذ أنا ورقم ستة أجازة. ووضعت الوعاء الصغير والقطع بداخله على الرف خلف بعض الكتب وكنت أسحب منه بين الحين والآخر فقط. ظللت مشغولاً ونشطاً في البرنامج؛ وشعرت بالراحة في التعافي؛ كنت أحاول ممارسة المبادئ في كل شؤوني. ثم ظهر لي شعور عميق بالضغينة من حيث لا أدري تجاه عضو من الزمالة. وتعبت جداً من هذا الشعور، ودعيت بخصوصه، ولكنني لم اتناقش فيه مع أحد. وأصبت بالأرق وعسر الهضم والإعياء. (أي طبيب جيد يمكنه أن يخبرك أن المشاعر السلبية تجعل الناس يعانون من الأمراض الجسدية).

لحسن حظي، أن في هذا التوقيت تقريباً، رأيت مجموعتنا القيام بمناقشة الخطوة السادسة. فتحت نسختي من كتاب الإثني عشر والإثني عشر وقرأت الخطوة كلها حتي النهاية. وعلى الرغم من أنني كنت قد قرأتها العديد من المرات من قبل، إلا أنه بدى لي وكأنني رأيت معناها لأول مرة. وفهمت أنه بدلاً من محاربة عيب بشدة، كان علي أيضاً أن أتخلي عنه. أن أقوم ببساطة بفتح قبضة يدي وقلبي وعقلي وأقول لقوتي العليا، "ها هو هذا العيب. إنني أعطيه إليك. أرجوك أن

تُزيله عني". في هذه الحالة، كان العيب هو الضغينة المريرة والمدمرة التي كنت أتمنى التخلص منها. وهذا هو ما حدث. لقد تلاشت ولم تعد مرة أخرى.

منذ هذا الحين، قمت بإتباع نفس المنهج في المشاكل العاطفية الأخرى، والحصول على نفس النتيجة. يجب عليّ فقط أن أتذكر أنه إذا لم أكن مخلصًا بنسبة ١٠٠٪ في "إستعدادي" للتخلص من المشكلة، فهذا المنهج لن ينجح. لقد أصبحت أدرك أن الخطوة السادسة تعني بالضبط ما تقوله. لا أكثر ولا أقل. متي، وإذا أصبحت جاهزًا لإزالة العيوب المؤلمة أو المُكبلة أو العادات الراسخة عني، سوف يتم إزالتها. ليست إزالة إلى الأبد في كل الأحوال وليس كلها (البعض منها يظل دائماً في وضع "الانتظار"). لكن إذا ما عادت هذه العيوب، فستكون عند عودتها أضعف ويكون التخلي عنها أسهل بكثير. أمل بالنسبة لكل هذه العادات السيئة التي أدرجتها من قبل على أنها من العيوب، فأحاول محاصرتها يوماً بيوم، كما أفعل مع إدماني.

لقد إحرزت تقدماً بسيطاً مع الكبرياء. الآن يمكنني الاعتراف أن معظم مشاكلي تتبع من عيب كبير وواضح: "الإنشغال بالنفس". فكيف سأنغمس في الشفقة على النفس، وأبكي من الضغائن، وأمراض بالغضب المبرر، وأشعر بالألم من حسدي لغيري، وأتوتر من المخاوف والقلق ما لم تكن كل أفكاري مركزة على الشعور بالحسرة على نفسي؟

كتب شخص في منتهي الحكمة منذ زمناً طويلاً يقول: "إن حياة الشخص تتشكل عن طريق أفكاره". لقد تعلمت خلال الخطوة السادسة، مدى صحة هذه المقولة. قد لا أفهم ما يعنيه هذا القول تماماً، ولكنني أعلم قيمته بالنسبة لي. إنه يستدعي أغلى ما يمكن لأي شخص أن يمتلكه في التعافي: الإستعداد لترك مقعد القيادة، والتوقف عن محاولة إخراج العرض. إنني بحاجة للإحتفاظ برسالة الخطوات السادسة والسابعة وهي أن أقوم بترك الأمور لربي، في ذهني طوال الوقت.

(٢) 'استخدم الدعاء.' من الممكن أن تحتوي طقوسنا على الدعاء. وأيضاً تأملاتنا وممارساتنا اليومية يمكنها أن تحتوي على الدعاء. سنتحدث أيضاً عن الدعاء في علاقه بالخطوة السابعة، ولكنه ضروري في السادسة. وكما هو الحال في جميع الخطوات، عندما يكون الدعاء جزء من

الطقوس تتضاعف قوته ويمكنه أن يضيف عمق ومعنى تجاه أى إلتزام نقرر القيام به (على سبيل المثال، الإستعداد لأن نكون أو نظل مستعدين).

قم بإستخدام الدعاء لطلب الوعي والإستعداد لتلقيه. وإستخدام الدعاء لطلب رؤية أعمق ووضوح. إستخدام الدعاء لكي تصبح أداة أفضل يستخدمها قوتنا العليا. إستخدام الدعاء لطلب اليسر والفضل في عملية الإستسلام. إستخدام الدعاء لتسأل كيف نقوم بالدعاء. إستخدام الدعاء لتسأل كيف نُفكر وكيف نتحرك. إستخدام الدعاء لتقول أشكرك. إستخدام الدعاء. يمكن إعتبار الدعاء "غش" لأنه يُسهل العملية بشكل كبير.

ليس هناك فائدة من الدعاء عندما لا نستخدمه. الدعاء ليس مرتبط فقط بالإيمان، إنه مرتبط بالممارسة. لا يجب أن نقع في فخ تنفيذه بشكل عقائدي أو طريقة معينة. ليس في الدعاء صواب أو خطأ أو "لابد" أو "فقط". إنه يتعلق بطريقة شخصية أو طريقة تخص كل فرد علي حدى في التحدث مع ربه أو مع قوتنا العليا أو مع الطاقة الكونية أو مع اللاوعي المجمع أو أي شيء نريد تسميته به. الدعاء ليس عن قيام شخص آخر بإخبارنا كيف نقوم بالدعاء أو ماذا نقول فيه، إنه أمر يتعلق بالتواصل.

هناك بعض الأدعية الفعالة جداً في العديد من التقاليد الروحية. تلك الأدعية أصبحت فعالة لأن الأشخاص الذين كتبوها أو قالوها كانوا يمارسونها يومياً. إن القديسين الذين إستخدموا الدعاء لم يكونوا قلقين بشأن القيام به بالشكل الصحيح. لقد كانوا مهتمين بالتواصل مع ربنا والتوصل لرؤية شخصية أوضح فيما يفعلونه. إننا بحاجة لأن نقوم دائماً بالنظر بشكل مُتَقَصص إلى الدعاء ومكانه في حياتنا. ويمكننا أن نكتشف.

العديد من الأعضاء يصبحون من أنصار الدعاء بعد أن كانوا يقاومون إستخدامه. إنه ببساطة لم يكن يبدو ضرورياً أو محبباً لهم. بالنسبة لهم كان الأشخاص الذين يحتاجون للدعاء ويستخدمونه يُعدون أقل درجة على السلم من أولئك الذين يمكنهم إنجاز الأمور. مسألة إرادة شخصية في مقابل إرادة الرب.

لقد تمكنا من التوصل لفهم عمق ومعنى الدعاء بعد أن دخلنا فيه من خلال البحث والإستسلام الروحي ثم من خلال ممارسته. إن الدعاء ليس شيئاً علينا أن نفهمه ونقوم بتحليله. يمكننا فقط معرفته من خلال الممارسة. إن البرنامج يحتثنا على التحرك. على الدعاء. هذا دعاء يتم ترديده كثيراً:

ربي إمنحني الشجاعة والقوة حتى أتعرف على حقيقة نفسي، وحتى أقوم بالتحرك فى هذا الإطار فى حياتي، وأن أتوقف عن تحويل وقتي، وجهدي، وإهتمامي إلى عيوبي الشخصية

كريس تقول "الدعاء وقتاً مميزاً":

الدعاء وقتاً مميزاً أشارَ به مع ربي. الدعاء هو الوسيلة التي أستخدمها في التحدث مع ربي وفي الإستماع لتواصل ربي معي. عندما أقوم بالدعاء، أصبح في حالة من الثبات وأقوم بتهدئة أي اضطرابات داخلية. وأعيد تأكيد وحدتي مع قوتي العليا، وأجد الإجابات التي أسعى لها.

إنني لا أجعل دعائي يقتصر على وقت أو مكان معين. كلما نجحت في أي شيء ولو صغير أو أضاءة لحظة بهجة يومي، أشكر ربي في صمت على هذه النعم. كل مرة أؤكد فيها أن ربي هو المصدر الذي يأتي إليّ منه الخير وأشكره على العديد من القنوات التي يأتي منها هذا الخير، أكون بذلك في حالة دعاء لربي.

الدعاء يُمكنني من أن أعرف وأشعر أنني عبداً محبوباً لربي. هناك داعي لوجودي لأنه يمكنني أن أكون تعبيراً عن هذا الخير في عالمي أنا الخاص. إنني شخصاً 'ذو فائدة'.

(٣) "تعلم أن تتأمل". الدعاء والتأمل يتم مناقشتهم عادةً في الخطوة الحادية عشرة، ولكن يمكننا إستخدامهما هنا، إذا إختارنا القيام بذلك. الأشخاص الذين يمارسون البرنامج مذ فترة يدركون أن الخطوات متلاحمة، وأنهم بعد فترة من الوقت سيمارسون أجزاء من خطوة مع العديد من الخطوات الأخرى، كلها معاً في نفس الوقت. التأمل يعد ممارسة يمكن إستخدامها في البرنامج بأكمله. التأمل عادة يدور حول الإنصات وتهدئة أذهاننا (وقت هدوء).

على الرغم من أنه لم يذكر الكثير في الكتاب الكبير أو كتاب 'الإثني عشر والإثني عشر' عن كيفية التأمل، إلا أننا نتلقى منهما تعليمات بأن نقوم بممارسة ذلك وأن نكون قادرين بشكل تلقائي علي أن نشعر بوجود ربنا. إننا نمارس التأمل كشيء يساعد على الإنضباط في أسلوبنا الشخصي إلى أن نجعله جزءاً منتظماً من روتين حياتنا. بعض الأعضاء يستفيدون عن طريق قراءة كتب عن التأمل وأساليبه. و□خرون حضروا فصولاً في جامعاتهم المحلية أو مراكز اليوجا أو الكنيسة. وكما هو الحال في الدعاء والأشياء الإيجابية الأخرى التي تساعد علي الإنضباط في التعافي، تظهر فوائد التأمل من خلال الممارسة فقط.

بالنسبة لإستخدام التأمل في الخطوة السادسة، يمكن إستخدام شكل من أشكال التّفكّر. بإختيار كلمة أو فكرة معينة والسماح لها بأن تدور في أذهاننا، هذا الأمر قد يكشف لنا عن الكثير. على سبيل المثال خذ كلمة "سَلِم". يمكننا أن نبدأ بتكرار الكلمة في أذهاننا مراراً وتكراراً: "سَلِم. سَلِم. سَلِم.

سَلَم. سَلَم. إِسْتَسَلِم. إِتْرَكَ. لا تَتَشَبَث. سَلَم. سَلَام. تَجْدِيد. سَلَم. إِكْشَف. تَفْتَح. سَلَم. سَلَم. قُوَّة. تَغْيِير. قُوَّة عَلِيَا. سَلَم. "يَمَكْنُنَا جَعَلَ هَذِهِ السَّلْسَلَةُ مِنَ الْأَفْكَارِ تَسْتَمِرُّ لِفَتْرَةٍ، رُبَّمَا لَا تَزِيدُ عَنْ خَمْسِ دَقَاقٍ كَبْدَايَةِ، فِي الْوَقْتِ الَّذِي نَقُومُ فِيهِ بِرُوتَيْنِ الدَّعَاءِ وَالتَّأْمَلِ الْمَعْتَادِ صَبَاحاً أَوْ مَسَاءً.

'الدَّعَاءُ' يَكُونُ مِنْ أَجْلِ أَنْ نَرَى الْإِجَابَاتِ وَالتَّوْجِيهِ فِي الْحَيَاةِ. أَمَّا 'التَّأْمَلُ' فَهُوَ لِلْإِنْصَاتِ إِلَى الْإِجَابَاتِ مِنْ قُوَّةٍ عَلِيَا وَتَكْوِينِ قُدْرَةٍ دَاخِلِ أَنْفُسِنَا عَلَى تَقْبُلِ هَذِهِ الْإِجَابَاتِ. وَ'التَّفْكِيرُ' هُوَ دَرَاْسَةُ الطَّرِيقِ الَّتِي تَسَاعِدُنَا عَلَى تَحْوِيلِ الْإِجَابَاتِ الَّتِي نَحْصِلُ عَلَيْهَا مِنَ الدَّعَاءِ وَالتَّأْمَلِ إِلَى أَفْعَالٍ.

التَّفْكِيرُ هُوَ دَرَاْسَةُ مَعْنَى وَاسْتِخْدَامَاتِ الْخَطَوَاتِ الْإِثْنِي عَشَرَ. إِنَّهُ لَيْسَ بِالْأَحْكَامِ الْمَتَسْرَعَةِ. فَهُوَ يَتَطَلَّبُ النَّظَرَ فِي إِجَابِيَّاتٍ وَسَلْبِيَّاتٍ الْإِخْتِيَارَاتِ الْمَحْتَمَلَةِ وَتَحْدِيدِ الْإِتْجَاهَاتِ الَّتِي سَنَتَحَرَّكُ فِيهَا لِنَصِلَ إِلَى أَفْضَلِ النَّتَائِجِ. 'إِنَّ الْعَمَلِيَّةَ الرُّوحِيَّةَ مِنَ الدَّعَاءِ إِلَى التَّأْمَلِ إِلَى التَّفْكِيرِ هِيَ عَمَلِيَّةٌ حَرَكَةٌ، وَلَيْسَتْ عَمَلِيَّةٌ خَمُولٌ.' إِنَّهَا عَمَلِيَّةٌ الْإِشْتِرَاكِ فِي بَهْجَةٍ وَضَعُ نَتَائِجِ الدَّعَاءِ وَالتَّأْمَلِ مَوْضِعَ التَّنْفِيزِ. إِنَّمَا نَتَعَلَّمُ مِنْ خِلَالِ أَوْقَاتِ التَّفْكِيرِ الْهَادِي الْقِيَامَ بِتَفْعِيلِ الْإِجَابَاتِ الَّتِي مَنَحَهَا لَنَا قُوَّتُنَا الْعَلِيَا نَتِيجَةُ الدَّعَاءِ وَالتَّأْمَلِ الَّذِي قَمْنَا بِهِ.

الدَّعَاءُ وَالتَّأْمَلُ وَالتَّفْكِيرُ سَيَمْنَحُونَا لَنَا أَيْضاً وَعِيّاً أَكْبَرَ بِأَنْوَاعِ الْمَقَاوِمَةِ الْخَاصَّةِ بِنَا. تِلْكَ الْمَعْرِفَةُ تَنْتِيحُ لَنَا أَنْ نَعْلَمَ مَا هُوَ الْخَطَأُ الَّذِي نَرْتَكِبُهُ، مِثْلَ إِكْتِشَافِ أَنْ رِبَاطَ حِذَائِنَا لَيْسَ فِي الْحَقِيقَةِ مَرْبُوطاً. فَتَنْتَمِكُنْ مِنَ الْقِيَامِ بِرَبْطِهِ. سَيَنْشَأُ وَعِيّاً جَدِيداً وَتَرْكِيزُ مِنْ هَذَا النُّوعِ مِنَ التَّفْكِيرِ. إِذَا كُنَّا لَا نَشْعُرُ بِالْإِرْتِيَاكِ تَجَاهَ التَّأْمَلِ وَالدَّعَاءِ التَّقْلِيدِيِّينَ، فَيَمَكْنُنَا مَحَاوِلُ أَنْ نَتَعَلَّمَ بَعْضَ الْمَمَارَسَاتِ الْبَسِيطَةِ لِنَتَهَدَّئَةَ الْعَقْلَ وَاِكْتِسَابَ التَّرْكِيزِ. يَمَكْنُنَا اسْتِخْدَامُ حَدْسِنَا وَإِحْسَاسِنَا بِالْأَهْدَافِ السَّامِيَةِ لِإِيجَادِ طَرِيقَةٍ مَرِيحَةٍ لِلتَّدْرِيبِ عَلَى أَنْ نَكُونَ عَلَى "أَتَمِّ الْإِسْتِعْدَادِ". وَنَكْتَسِبُ الْوُضُوحَ وَالرُّؤْيَا. أَيْ كَانَتْ الطَّرِيقَةُ الَّتِي نَسْتَخْدِمُهَا، فَإِنَّ التَّأْمَلِ يَسَاعِدُ عَلَى تَحْدِيدِ شَكْلِ الدَّعَاءِ لَدِينَا وَالْإِتْجَاهِ الَّذِي نَرِيدُ أَنْ نَقُومَ فِيهِ 'بِالْتَّسَلِيمِ'.

"جِينُو يَشَارِكُ بَعْضَ الْأَفْكَارِ عَنِ التَّأْمَلِ":

كَلَّمْنَا عِبَادَ لَرَبِّنَا، خُلِقْنَا بِشَكْلِ اسْتِثْنَائِي عَنْ طَرِيقِ الْهَدَايَا الَّتِي مَنَحَهَا إِيَّاهَا. وَأَوَّلَهَا، فَرْصَةُ أَنْ نَعِيشَ حَيَاةً جَدِيدَةً، حَيَاةً نَظِيفَةً بِدُونِ تَعَاطِي يَوْمًا بِيَوْمٍ.

لقد قام ربنا باختيارنا لغرض خاص. إنه يعمل هنا في مدرسة الحياة، يقوم بتطويعنا وتشكيلنا، وتهيئتنا لغرض واحد فقط، ألا وهو، أن نكون أشخاص ذو منفعة للآخرين ولأنفسنا من خلال أفعالنا والمثل الذي نعطيهم لهم. إنه سيفعل بنا ما لم يفعله بنا من قبل. إنه يفعل معنا ما لم يفعله مع أحد غيرنا. إننا في أعينه أشخاص متميزون، ويجب علينا أن نحقق له ما يريده منا.

من أجل أن نتقبل هذا التغيير في الإتجاه وحتى تكون لدينا القوة على القيام بتنفيذ هذه الأفعال الجديدة، فإننا بحاجة إلى الخطوة الحادية عشرة كأساس نحافظ به على إتصالنا الواعي، والذي يزيل ندم الماضي ومخاوف الغد ويسمح لنا بالتعامل مع تحديات اليوم.

إن قضاء بعض الوقت الهادئ في الدعاء والتأمل مع قوتنا العليا في كل صباح قبل أن نبدأ "الكديومي والتحديات المعتادة" في الحياة، سوف يجعل لدينا سلوكياً إيجابياً تجاه هذا اليوم. بالنسبة لأولئك منا الذين يختارون تطوير علاقتهم بشكل وثيق مع قوتنا العليا يجدون أن الإجابات التي نتلقاها (أو أحياناً ما نسميه بالمعرفة البديهية) تساعدنا في الحفاظ على القيام بالتزاماتنا اليومية.

يجب أن نتعلم كيف نقوم بتهئية عقولنا، وفتح قلوبنا، وإعطاء أنفسنا إلى ربنا في أوقات الهدوء. قد يبدو هذا أمراً صعباً في البداية. ولكن إنضباط الإرادة الذاتية، رغم أنه أمراً يحدث ببطء، إلا إنه يأتي مع الممارسة. والممارسة بانتظام أمر ضروري لتحقيق أفضل إستخدام للخطوة الحادية عشرة.

(٤) "الإعداد للتطهير."

إذا كنا نريد أن نبدأ الدخول في مسار من الأفعال الجديدة، ونصبح على "أتم الإستعداد" للتخلص من عيوبنا، فمن البديهي أن نبدأ بسجلاتنا نظيفة. بطبيعة الحال أن الأمور البديهية تعد شيئاً نادراً جداً سواء داخل البرنامج أو خارجه، لذلك لا عجب أنه من النادر أن يتم في الإجتماعات مناقشة أننا سوف نحتاج لبذل الجهد حتي نتوصل إلى مكان نظيف.

فلنلقي نظرة على بعض المجالات التي قد نرغب في فحصها وتنظيفها ونحن نعد أنفسنا لأن نصبح على أتم الإستعداد.

كيف نستخدم اللغة؟ هل نحقق فيها نضجاً؟ هل نستخدم الشتائم كثيراً ونقول ببجاجة ملاحظات عن الجنس الآخر ونستخدم لغة متحيزة ومتعصبة؟ هل نقوم بالنميمة؟ هل نستخدم السخرية؟ هل نقول النكات القذرة أو الوقحة؟ هل نستخدم لغة عنيفة؟ إننا نقوم بإلقاء نظرة على لغتنا لنرى كيف ستتلاءم مع الأسلوب الروحي في المعيشة ومع عملية أن نصبح على أتم الاستعداد.

عندما نبدأ في حضور الاجتماعات، يندھش العديد منا من كم الشتائم التي نسمعها. ويبدو أن التدخين والشتائم والسخرية من الأشخاص الأقل في المستوى أمراً مقبولاً. إننا بحاجة إلى فحص هذا بشكل جيد. كيف يتحدث شخص قام بالخطوة الثالثة ويتدرب ويُعد نفسه للخطوتين السادسة والسابعة؟ حاول التوقف عن استخدام الشتائم. حاول التوقف عن استخدام لغة عنيفة. حاول التوقف عن التحيز. حاول التوقف التحيز لجنس معين. حاول التوقف عن النميمة. إننا نصبح على استعداد للتوقف عن ذلك ونتصرف 'كما لو أن' حتي يزيل ربنا عنا كل ذلك.

هناك أيضاً مجالاً آخر نلقي عليه نظر عن قرب وهو كل الممارسات الإدمانية الأخرى. أنماط اللغة من الممكن أن تكون إدمانية. هل ما زلنا ندخن؟ أو نفرط في تناول السكر، أو نفرط في شرب القهوة، أو نمارس القمار بشكل مستهتر، أو نسيء استخدام بطاقات الائتمان، أو نمارس الجنس للهروب من المشاعر، أو نفقد السيارة بسرعة شديدة، إلى آخره؟ كيف تؤثر هذه الأفعال على تحركنا تجاه ربنا وتجاه الروحانية؟ هل ممارسة شكلاً ما من الإدمان يعني أننا لازلنا نعيش بأسلوب إدماني؟ تذكر ما يقوله 'الكتاب الكبير' عن الخمر أو (المخدرات، أو الطعام، أو الجنس، أو المقامرة، إلخ) عن كونها الأعراض. إنها مجرد القمة الظاهرة من جبل الجليد المخفي تحت مياه المحيط. إننا بحاجة لأن نفحص عن قرب عن الأنماط الإدمانية والأنماط السيئة. إذا كنا نريد أن نتخلى عن عيوبنا الشخصية، فيجب أن تصبح لدينا النية لرؤيتها كلها!

إننا نقوم بفحص حياتنا الجنسية وكيف نتعامل مع الجنس الآخر. (أو نفس الجنس، لو أن هذا ما نفضله.) هل ما زلنا نعامل الآخرين على أنهم مجرد أداة لممارسة الجنس؟ هل نستخدم الجنس لتغيير به مشاعرنا؟ هل نتصرف بشكل مُسيئ؟ هل لدينا القدرة على الدخول في علاقة حميمة؟ هل يمكننا الكشف عن مشاعرنا الحقيقية بثقة وشكل مفتوح؟ هل يمكننا التواصل بشكل جيد مع أولئك الذين نشعر بالإنجذاب جنسياً لهم دون التصرف بطريقة جنسية؟ ما هو نمط علاقاتنا؟

هل نحن مدمنون للكافيين؟ أو لرائحة الكُله؟ أو لأي مادة أخرى؟ (إنه لأمرًا مثيرًا للاهتمام جداً أننا عندما نبدأ في الحكم على تلك الأشياء، نعتبرها أقل تهديداً لإمتناعنا، وبالتالي لا بأس من

الإحتفاظ بها. ونبدأ فعلاً في الشرح والتبرير. الحقيقة هي أن هذه مواد يمكن إدمانها. ليس في ذلك مجالاً للنقاش. لا يمكننا أن نضحك على أنفسنا في هذا الشأن أكثر من ذلك، وكما هو الحال مع التدخين أو شرب الخمر أو المقامرة أو ممارسة الجنس أو أي إدمان آخر. جميع أنواع الإدمان تخفي المشاعر وتغير من طريقة تعاملنا مع أنفسنا ومع الآخرين. وعلينا أن نتعامل معها جميعاً).

ماذا عن طريقتنا في العمل؟ هل نحن مدمنون عمل؟ هل نتجنب العائلة والشؤون الأخرى عن طريق العمل لعدد ساعات طويلة جداً؟ هل نبرر الوقت الذي نقضيه بعيداً عن المنزل بأننا في حاجة إلى العمل الجاد من أجل الحفاظ على وظيفتنا؟ أو أننا إقتصادياً، نمر بأوقات عصيبة، لذلك يجب علينا بذل جهد إضافي من أجل الحفاظ على شعورنا بالأمان؟ هل نحصل على رضا بالغ ومعنى للحياة عن طريق عملنا؟ هل لدينا النية لفحص طريقتنا في العمل؟ هل نعرف أنفسنا فقط من خلال نتائجنا في العمل؟ العمل مجال يخشى الكثير منا أن يقوم بفحصه. قد نجد أننا نستخدم العمل لتغيير مشاعرنا. قد نجد أننا نستخدم العمل لتجنب الأمور. قد نجد أن العمل أكثر من مجرد وظيفة. إن حياتنا في مجال العمل تستحق الفحص.

ماذا عن ممارسة الرياضة؟ هل نستخدم الرياضة لتغيير مشاعرنا؟ هل ندمن ممارسة الرياضة ونتائج ممارسة الرياضة؟ هل نتجنب الأمور عن طريق ممارسة الرياضة؟ كما هو الحال بالنسبة للعمل، فهذا مجال من الصعب فحصه. كلنا بحاجة إلى ممارسة الرياضة، لذلك، أي قدر منها يعد أكثر من اللازم؟ ولهذا السبب نقوم بإلقاء نظرة فاحصة الآن. إننا نأمل أن نجد بالدعاء والتأمل، التوازن الذي يتمشى مع نوايانا الروحية وقدرتنا على المشاركة.

فلنلقي نظرة على التطهير لكي نتحرك تجاه تجهيز أنفسنا.

أول عملية تطهير هي أن نقوم بفحص ما نأكله وما نشربه. قم بإختيار أي يوم. وإستخدم هذا اليوم في القيام بفحص عادات الأكل وعادات الشرب. إننا نقوم بملاحظ كيف نأكل والطرق التي نتبعها في تناول الطعام.

ثاني عملية مقترحة للتطهير هي أن نبتعد ونذهب إلى مكان خاص، ربما في عطلة نهاية الأسبوع، لمدة يوم على الأقل، لممارسة عملية الفحص والتطهير والتركيز على أن نصبح على أتم الاستعداد. ربما نذهب للجبال أو للشاطئ. أو ربما يكون لدى أحد الأصدقاء كابينة أو بيت صيفي يمكننا أن نقترضه منه. يجب أن يكون هذا المكان بعيداً عن الروتين العادي لحياتنا اليومية بحيث يمكننا أن نكون في هدوء يسمح لنا بالتفكير. قم باستخدام هذا الابتعاد من أجل أن تصبح منفتحاً قدر الإمكان على كل الأعمال التي من الضروري القيام بها لكي تصبح على أتم الاستعداد.

هناك عملية تطهير أخرى يجد العديد منا أنها مفيدة، وهي قضاء يوماً في صمت. لا نتكلم لمدة أربع وعشرين ساعة. لا نستمع إلى الراديو أو الموسيقى. لا نشاهد التلفاز. لا نقرأ أو نقوم بتنظيف المنزل. لا نقوم بالتشوش على نفسك بأي شيء قد يلهيك. كن فقط في حالة صمت وكن منفتحاً. دع العالم يأتي إليك في هدوء. وتفكر في هذه الجملة التي قالها بابليوس: "كثيراً ما ندمت علي أشياء قتلتها، لكنني لم أندم أبداً على صمتي."

عملية التطهير المقترحة التالية هي قضاء فترة من العزوبية. نقوم بإستقطاع بعض الوقت---أسبوع أو أكثر---للقيام بفحص أنماطنا الجنسية وأنماط علاقتنا. ونتعلم أن نصبح منفتحين على التواصل بطريقة ليست جنسية. ونلقي نظرة فاحصة على أمورنا الجنسية، وما هي درجة الراحة التي نشعر بها تجاهها. ونكون منفتحين على تلقائيتنا وروحانياتنا تجاه حياتنا الجنسية.

عملية التطهير المقترحة الأخير هي أن نقوم بالتخلي عن الكراكيب التي نحفظ بها في حياتنا. نقوم بفحص المناطق التي نقوم بتخزين الأشياء فيها وفي الجراج. ونتخلص من الأشياء التي نأخذها معنا لسنوات، في كل مرة نقوم فيها بتغيير مكان إقامتنا. ونقوم بإعطائها للمؤسسات الخيرية. ونفحص ما لدينا في الدواليب. ربما نتخلص من الأشياء التي لم نرتديها لمدة عام أو عام ونصف. الفكرة هي أن نتوقف عن التثبث بالأشياء التي لا فائدة منها لنا. فقد تكون في غاية الأهمية لشخص آخر سيستخدمها أو يرتديها. ونقوم بتنظيف منزلنا أو شقتنا. ونتخلي عن تلك الأشياء التي لا نستخدمها ونحتفظ بها "لمجرد الحرص" ونفرج عنها. بهذه الطريقة نخلق مساحة في حياتنا لأشياء جديدة ومثيرة. إن ما نفعله هذا أكثر من أنه مجرد عمل بدني. إنه يرمز إلى أننا نقوم بفتح حياتنا لأشياء جديدة، على المستوى الذهني، والعاطفي، والروحي. من الصعب للغاية أن نجد مغامرات جديدة ونمو في حياتنا عندما تكون أيدينا ممتلئة، تحمل أمتعة وأحمال الماضي. إننا نمتن لما لدينا في حياتنا. ولا نأخذ أي شيء علي أنه أمراً مسلماً به. ونقوم بالإفراج عن ما نستطيع أن نفرج عنه. 'ونستعد لأن نصبح أكثر وأقل وأفضل!'

"جوديث تشارك قصة محاولاتها للتعامل مع الكراكيب:"

أول مرة تزور مواجهتي شقتي، فُوجئت بمدى الفوضى التي أعيش فيها. وأخذت تتحدث دون توقف عن أهمية المحافظة على نظافة مكاني وكيف أن مكان فوضوي له تأثيره الكبير، خصوصاً على مستوى اللاوعي، في نظرتي العامة للحياة والتعافي.

قلت لها أنه يبدو أنني لا أستطيع المحافظة على ترتيب شقتي، مما أدى إلى أنني أعيش في فوضى طوال الوقت. وقلت بإنكسار أنني وكلت هذه المشكلة إلى قوتي العليا، وكنت أقوم بالدعاء حتي ينظف لي ربي منزلي. بالطبع كنت وقتها مخطئة بخصوص الدور الذي يلعبه قوتي العليا في مشواري في التعافي. وبعدها دخلت في مرحلة "التوقف عالقاً في مرحلة الخطوة الثالثة"، بمعنى أنني إن كانت أعيش في مكان فوضوي، فمن المؤكد أن مشيئة ربي هي أنني أعيش في حالة من الفوضى.

ضحكت أنا وموجهتي كثيراً بخصوص المحاولتين الأولى والثانية للتعامل مع الفوضى في شقتي وكيف أن هذه الطريقة تحديداً من التفكير عادة ما تحدث لمعظمنا في التعافي أثناء ما نقوم بإحراز تقدم في فهم كيفية تطبيق الخطوات في حياتنا. إنني أعلم الآن أنني لا أريد أن أعيش في فوضى، وأني بحاجة لأن أدعي ربي أن يمنحني النية والشجاعة والدافع لتنظيف الفوضى الخاصة بي.

إذا كنا نظن أن هناك أي مجال آخر في حياتنا نرغب في أن يكون لدينا القدرة على فهمه بشكل أوضح، يمكننا القيام بتصميم عملية تطهير حتى نحصل على منظور جديد له. ليس هناك وقتاً أفضل من 'الآن' لفحص كل المجالات التي يوجد فيها متاعب في حياتنا. إننا نجهز أنفسنا لرؤية كل هذه المجالات حتى نصبح مستعدين لفحصها.

"إليكم هذا مثال من "بام":

بعد خمس سنوات من التعافي، لاحظت أن حياتي الروحية---حياتي بشكل عام---تبدو فارغة وأقل مما يمكنها أن تكون. لم يكن هناك مشاكل في زواجي، ولكنه لم يكن لامعاً، لم يكن زواجاً مبهجاً بين شخصين يجمعهما معاً حالة من حب. وعلمي كان مجرد وظيفة---ملئمة بالظغوط، وكثرة المطالب، وقلة الرضا---وكان يبدو أنني أقضي وقتاً أطول فأطول في القيام به. كان لدي أصدقاء وأنشطة، ولكن لم يكن لدي ما يكفي من الوقت الذي أمنحه لهم وعلي ما يبدو الذي أمنحه لنفسي.

بناءً على إقتراح من موجهي، قررت القيام بالإبتعاد. وحجزت كابينة في جزيرة نائية. كانت مكان إبتعاد قديم لممارسي اليوجا، بها ينابيع من الماء الدافئ وشلال صغير، قريبة من المنتزه الحكومي وفيها جبل مليء بمسارات للمشبي. وقد بدا لي أنه مكاناً مثالياً. أخذت حوالي أربعة أيام أجازة من العمل. فقد قررت القيام بالإبتعاد خلال أيام الأسبوع لأنني لا أريد أن أستقطع من الوقت الذي أقضيه مع أسرتي.

ذهبت إلى الكابينة. لم يكن هناك تلفزيون أو راديو. لم تكن هناك أياً من الأشياء التي يمكن أن تقوم بالتشتيت بطبيعتها. وقررت أن أبقى صامتة لمدة أربعة أيام. كنت أقرأ وأفكر. وكنت أستيقظت مبكراً في كل صباح وأتأمل. وكنت أمشي في الجبل على الأقل مرة في اليوم. وقمت بتمرينات بحيث أفحص فيها كل جزء من أجزاء حياتي حتى يومنا هذا. كيف كنت أستخدم اللغة؟ ما هو رأيي في عملي؟ ماذا الذي سأفعل في المستقبل؟ كيف أقوم بدوري كزوجة وكيف يمكنني أن أتغير للأفضل؟ ما الذي أفعله للإعتناء بجسمي؟ وعقلي؟ وروحي؟

قمت بالصيام يوماً، ثم أكلت وجبات نباتية صحية فقط. وبقيت بعيداً عن الآخرين وحافظت على الارتباط بنفسي. لقد تواصلت مع نفسي مرة أخرى. وأعجبتني معظم الذي وجدته. كما وجدت بعض الأشياء التي أحتاج إلى تغييرها. وبعض الأشياء التي لاحظتها لأول مرة. وعدت من إبتعادي مستعدة لأن أجعل الأمور تتحقق في كل مجالات حياتي، ومستعدة لتترك الأمور تحدث كما يحلو لها.

آخر مجال قد نرغب في إلقاء نظرة عليه بخصوص الخطوة السادسة هو 'العيوب السبع المميّنة' أو 'الخطايا السبع المميّنة'. لقد قمنا بمناقشة بعض هذه العيوب في سياق سابق، لكنه يجدر بنا مراجعة هذه العيوب وإضافة المزيد إليها ونحن ننظر إلى بعض المجالات التي أزعجت البشر منذ بداية الخليقة.

أول هذه الخطايا السبع المميّنة هي 'الكبرياء' (الإيمان المُفرط بقدرات النفس). إن مجتمعنا مشوش للغاية بخصوص الكبرياء. فالأديان تعلمنا أن الكبرياء هو ما يسبق الفشل. وعلم النفس يعلمنا أن الشعور الصحي بالكبرياء ضرورة من أجل الفاعلية الكامل في الحياة. والبرنامج يعلمنا أن الكبرياء الذي يُساء إستخدامه والكبرياء الذي يُمارَس بشكل غير سليم كلاهما كانا جزءاً من الأسباب الرئيسية لمشاكلنا. فلا عجب أن يكون لدينا مشاعر وأفكار متضاربة حول الكبرياء.

مع كل الإهتمام الحالي بتقدير-النفس وبقيمة-النفس، هناك عنصر آخر يجب أن نفكر فيه عندما نأتي للكبرياء. البعض منا جاء من عائلات لم نتعلم فيها الحديث المعنوي الصحي ولا العادات السليمة. ولم نحصل على رؤية متوازنة للعالم والعلاقات، والبعض منا توصل إلى رؤية مشوهة بخصوص مكانه بالنسبة لبقية العالم. لقد شعرنا (والكثير منا لا زال يشعر) بأننا 'أقل'. فمن أجل تعويض ذلك، تعلمنا أن نبالغ ونكذب ونُفخِم من إنجازاتنا بشكل أكبر من حقيقتها حتى نشعر ببعض الإحساس بالقيمة. علينا أن نتوقف عن الشعور بأننا 'أقل' من الآخرين إذا كنا نسعي إلى النجاح. إننا نقول لأنفسنا أننا 'لا' نستحق أو أننا لسنا مؤهلين أو أننا لسنا قادرين على التكيف بشكل كامل مع مشاكل الحياة. لقد بدأنا نرى النصف الممتلئ من الكوب بدلاً من النصف الفارغ. يجب علينا أن نتخلص من مشاعر عدم القدرة قبل أن نتمكن من إحراز أي تقدم. وبينما نتعلم أكثر كيف قام الكبرياء الزائف بإعاقتنا عن كامل إمكاناتنا، نتذكر أنه "إذا قمنا بتغيير أفكارنا، يمكننا تغيير أنفسنا". إن مشكلتنا الأساسية تكمن في أذهاننا، وليس في أجسادنا.

لا زال العديد منا يعتقد أن قيمتنا كبشر فيما نفعله أو ما لا نفعله، بدلاً من من نكون. إننا ننظن أن قيمتنا في النتائج التي نحققها---السيارة التي نقودها، أو الشخص الذي نتزوجه، أو المنزل الذي نسكن فيه، أو الوظيفة التي نعمل بها، أو الأجازة التي نذهب إليها، أو الملابس التي نلبسها. لقد حولنا تركيزنا من من إلى ماذا. إن إلقاء نظرة على الكبرياء يعني إكتساب منظور جديد والنظر مرة أخرى إلى من نحن، ليس فقط إلى ما الذي نمتلكه أو نفعله. البعض منا سمع الشعار "الشخص الوحيد الذي يمنعنا من الشعور بقيمة أنفسنا هو أنفسنا." إن النية في البدء في ممارسة الخطوة السادسة على الكبرياء تأتي بفهم أنه لا بأس من أن يكون لدينا كبرياء صحي بخصوص ما نقوم بإنجازه في الحياة طالما أنه يفتّر بالتواضع والإمتنان. وطالما أننا لا نسكن إلي جودة

ردیئة من التعافي ونسعى لتحقيق ما هو أفضل، فإن هذا النوع من الكبرياء لن يتسبب في أي ضرر.

ومع ذلك، فالكبرياء الذي يخرج عن السيطرة خطير. العديد من الناس على يقين من أنهم "يعلّموا كل شيء". إنهم يضعون الكبرياء الزائف من ضمن إنجازاتهم ويشعرون أنه لم يتبق شيئاً لكي يتعلّموا إياه. إن لديهم حرصاً على أن يخبروا الجميع بمقدار ما توصلوا إليه من معرفة. 'هذه طريقة لاشك أنها تغلق عقل يحتاج بشدة لأن يفتح على مصراعيه.' هذا النوع من الكبرياء يتحول إلى تكبرٍ ويجعل العديد من الناس يشعر بالنفور. إن الكبرياء الزائف والتسليم للدونية لن يقوموا بتحقيق أي شيء. إننا لم نعد نختر أن تكون لدينا قيمة منخفضة لأنفسنا أو نستسلم إلى شعورنا بأننا 'أقل'. ما هي القيمة التي أشعر بها كإنسان؟ ما الذي يمكنني تقديمه للآخرين عن طريق الخدمة والحكمة والمساعدة؟ ماذا أصبحت، وماذا أريد أن أصبح، حتي أضيف إلى قيمتي بالنسبة لبقية البشر وبالنسبة لنفسی؟ التفكير الذي يجب أن يستمر معنا على الدوام هو "كيف يمكنني أن أقوم بخدمتك على أفضل وجه؟ حتي أحقق إرادتك وليس ما أريده أنا".

سوف نتحدث عن التواضع فيما يتعلق بالكبرياء في الخطوة السابعة. أما الآن فمن المهم أن نفحص كيف نقوم بتعريف أنفسنا. ما هي المعايير التي نستخدمها لكي نُعرّف بها من نكون؟ "أهلاً، أنا إسمي _____ وأنا مدمن خمر". "أهلاً، أنا إسمي _____ وأنا طبيب". "أهلاً، أنا إسمي _____ وأنا مهتم بالنمو الروحي وبأن أصل لأقصى إمكاناتي". "كيف نقوم بتعريف أنفسنا؟ هذا سوف يوضح لنا بشكل جيد، أين نقوم باستخدام الكبرياء في حياتنا.

أخيراً، علينا أن نتذكر أنه ليس هناك داعي للخوف من الكبرياء. فعلى الرغم من أن الكبرياء مدرج في أول قائمة الخطايا السبع المميتة، إلا أن الخطيئة تكمن في التكبر أو في الكبرياء الزائف. أما الكبرياء الصحي فهو جزء ضروري من تقديرنا لأنفسنا ومن نمو الشخصية. سأكرر هنا، إن البرنامج يعلمنا أن الكبرياء الذي "يأتي قبل الفشل" هو حالة غير صحية، وهو أحد أعراض عيوب الشخصية المتمثلة في الأنا والتفاخر والتكبر.

لن يحدث أي ضرر للنمو الروحي من الكبرياء الذي نمارسه عندما نعترف بحرية أمام أنفسنا بأن أي تقدم قمنا بتحقيقه، لم نحققه بمفردنا. الكبرياء المتواضع يمكنه التعرف على توجيهات الآخرين وعلى الإيمان بالقوة العليا الذي يمكننا أن نطلب منه الإلهام والدافع. بالتواضع

وبمساعدة ربنا، نتعلم أن يكون لدينا كبرياء صحي عندما نقوم "بأعمال طيبة"، وعندما نتحسن وننمو في تعافينا.

العيب الثاني هو الحسد (وهو تمنى حظوظ الغير أو وضعهم أو إمكاناتهم أو ظروفهم). الحسد شكل من أشكال الخوف. وتماثلاً هو الحال مع الكبرياء، الحسد له علاقة كبيرة بالنتائج--ولكنها نتائج الآخرين. إننا نحسد على الأشياء والوظائف والأصدقاء والعلاقات والحالة وتقريباً أي شيء يمتلكه هذا الشخص الآخر. إن الإعلانات والإعلام يعلمونا الحسد. يجب علينا أن نواكب عائلة جونز. يجب علينا أن نعيش شكل الحياة الذي نراه في إعلانات البيرة. يجب أن يكون لدينا الأحداث والأفضل والأكثر بريقاً. ونخاف لأننا قد لا نحصل على "الأشياء الجيدة" ونحمل الضغينة عندما يحصل عليها الآخرون.

جزء من الحاجة لإمتلاك الأشياء كذبة يصدقها الناس في أن الأشياء الخارجية تجعلنا نشعر أننا على ما يرام. إذا كان لدينا كل هذه الأشياء الجميلة، فمن المؤكد أننا على ما يرام، أليس كذلك؟ فذلك، إذا لم تكن لدينا، فهنا خطأ ما، ويستحسن أن نتحرك. الأهم من ذلك، يجب علينا أن نحسد ونشعر بالضيق تجاه الأشخاص الذين لديهم ما نريد. بالطبع أنهم لا يستحقون أكثر منا. من المؤكد أنهم تجار مخدرات أو كذابين وغشاشين. وإلا، فكيف يمكنهم الحصول على ما نريده ونستحقه، ولكن هم من حصل عليه وليس نحن؟

بما أننا نهدف إلى إستعداد مريح ودائم للتغيير بإستخدام الخطوة السادسة، نجد أن الحسد هو أيضاً قناع للغيرة. والغيرة تجتمع مع عيوب شخصية أخرى مثل إرادة الذات، وعدم الأمانة، والكرهية، والأنانية، والضغينة.

الغيرة تشكل خطراً جسيماً على التعافي. فنوعية التفكير التي تسبب الغيرة تجعلنا نظن أن العالم مدين لنا بأكثر بكثير مما يمكننا كسبه بأفضل ما لدينا من جهد. أكرر هنا، عندما نحسد الآخرين على ما لديهم من مكانه في المجتمع، أو على الأشخاص الذين يهتمون بهم، فإننا نكون في الطريق إلى الشفقة على النفس. هذه الحالة الذهنية لا تفرز الغيرة، والاكنتاب المتكرر وسلوك ينم عن أن "الحياة ليست عادلة" فحسب، بل تفرز أيضاً غضباً ضد العالم. وسرعان ما تتحول هذه الغيرة وهذا الغضب تجاه أعز الأشخاص لدينا. إننا نتذكر أن الكتاب الكبير يطلق على الغيرة 'هذا الشعور الأفظع من المشاعر الإنسانية'!

إن الحسد مرتبط إرتباط وثيق بالرغبات. إننا نتعلم التركيز على "الرغبات" بدلاً من ما إذا كنا "نستحق". فليس لمجرد أننا نرغب في شيء ما يعني أننا لدينا القدرة على الحصول عليه. أليس كذلك؟ الكون يسير وفقاً لمبدأ الإستحقاق---سوف تجني ما قد زرعت---ومع ذلك، فنحن نتعلم أنه إذا كنا نرغب بشدة في شيء، فسوف يحدث أمراً ما يُمكننا من الحصول عليه. لا عجب أن نشعر بالإحباط والإكتئاب. عليك فقط أن تؤكد بما فيه الكفاية رغبتك في شيء ما في حياتك، وسوف يأتي إليك. خطأ.

هذه القاعدة تسري على الجميع، يمكننا أن نحصل تقريباً على أي شيء نرغبه في الحياة. لا يمكننا واقعياً أن نحصل على كل ما نرغبه. علينا أن نتعلم كيف ننتمي ونعمل من أجل ما نرغبه. فنرمي البذور، وسوف تنمو النباتات. وكلما زاد عدد البذور التي نزرعها، كلما زاد عدد النباتات. . . . مع إعطائها القدر اللازم من الرعاية، والاهتمام، وأشعة الشمس، والمياه، والتربة. ولكن لدينا وقت لزرع عدد محدد من البذور. ويلعب ربنا دوره بخصوص الطقس والتربة. تماماً كما هو الحال في الخطوتين السادسة والسابعة، فدور ربنا على نفس قدر أهمية دورنا. يجب أن نقوم 'بالعمل'. 'ويقوم ربنا بتوفير البيئة والفرصة---والقوة والإتجاه والنية والمُدرسين.

إذا كان الحسد يشغل جزءاً كبيراً من حياتنا، فعلينا أن نرى كيف كنا ننتمي وماذا زرعنا. علينا أن نقوم بزراعة البذور قبل أن نتوقع الحصاد. ونلقي نظرة لنرى ما إذا كنا قادرين على الإحتفال بإنجازات الآخرين وإنصاراتهم. هل نشعر شعوراً طيباً تجاه إنتصار شخصاً آخر؟ نأمل ذلك. فهذه تعد خطوة كبيرة في مسار البعد عن الحسد.

إننا نتذكر الحكمة القديمة التي تقول، "لا يوجد شغف جذوره أقوى من الحسد في قلوب البشر." في الماضي عندما كنا نشرب أو نتعاطى أو نسيء التصرف، كان شعورنا بقيمة أنفسنا يتعرض لضربات شديدة لدرجة الشعور بالدونية تجاه من حولنا. وإنغمسنا في عيوبنا الشخصية مثل الشعور بعدم القيمة، والإحراج، والحزن، والشفقة النفس. كنا نحسد أولئك الذين لديهم ما نريد.

لقد جلب الحسد الكراهية والغيرة والغضب والخوف وعدم الإحترام وعدم الثقة. وكنا نتمنى الفشل والكوارث للأشخاص الذين أصبحوا نجاحين أو حققوا أي مكاسب.

قبل البرنامج، كان العديد منا يرغب فيما هو لدى الآخرين، ولكننا لم نكن نعرف كيف نحصل عليه. الآن نحن سعداء بالمعجزات التي نتلقاها في التعافي. لقد اكتشفنا أن العمل أهم بكثير من الحصول على الأشياء، وأن التجربة أهم بكثير من إمتلاكها". إن النية في التعامل مع عيوبنا الشخصية أفرزت بالنسبة للحسد هذه الممارسات الإيجابية المتمثلة في القدرة على إيجاد المزيد من التراحم والتعاطف والمحبة.

العيب التالي هو 'الشراهة' (تناول ما هو أكثر من اللازم). العديد منا ليس لديهم توازن في عاداتنا الغذائية. العديد منا مدمنون للسكر والكربوهيدرات. نأكل بشراهة ثم نتبع نظام غذائي ثم نأكل بشراهة ثم نتبع نظام غذائي. لدينا مشاكل في الأكل. لدينا جشع في عاداتنا الغذائية، وهذا يؤثر على صحتنا. إننا لم نخوض تجربة المزج بين التمارين والتغذية السليمة والروح المطلوبة لتكوين نظام للحياة يوفر الطاقة والصحة والقوة والتحمل. لدينا عادات بغيضة في الإعتناء بهذا المعبد الذي تسكنه الروح. لو أننا جشعين، فلن نشبع أبدًا.

من المهم أن نضع كل عاداتنا في إطار عملية أن نصبح علي "أتم الإستعداد". إذا أغفلنا إيمان واحد صغير أو عادة سيئة واحدة أو عيب واحد صغير، فهل هو مجرد إيمان "صغير" لدينا؟ كيف يمكننا أن ندعي الإمتناع الكامل إذا كنا لا نزال نتمسك بعادات إيمان أخرى أو عيوب شخصية؟ من المهم أن ندرك أن الخطوتين السادسة والسابعة لا يتعلقان فقط بالخمير أو المخدرات أو الإفراط في تناول الطعام أو المقامرة أو إيمان الجنس. إنهما يتعلقان بأن نقوم بوضع حياتنا في إطار متوازن. "ما هو مستوى الأمانة التي نمارس بها هذه الخطوات بالنسبة لمستوى الرغبة لدينا في التغيير الإيجابي." لا نتمسك بأي شيء. إننا نرجو منك أن يكون لديك النية لإلقاء نظرة على كل شيء.

العادة التالية هي 'الكسل' (تجنب الأعمال البدنية أو الروحية)، والتي تعني المماثلة الروحية في جميع مجالات حياتنا. إننا نسمع مقولة أن المماثلة هي فن مواكبة الأمس. العديد منا كان يماطل بإستمرار قبل أن نبدأ ممارسة برنامج الخطوات الاثني عشر الخاص بنا. لقد تسبب الإدمان في خلق عادة التأجيل لأننا طالما كان لدينا ما نتعاطاه أو سلوكنا المدمر، فيمكن لأي شيء آخر أن ينتظر.

الآن نحن نعرف أن كلمة العمل هي الكلمة السحرية حقاً. إن شعار "قم بعملك ببسر" لا يعني أن نقوم بتأجيل الأعمال. لكنه يعني القيام بها، ولكن في الوقت الأنسب في توقيت قوتنا العليا. إن النمو البطيء، وإحراز التقدم ببطء مع عيوبنا الشخصية، لا يعني تأجيل التعامل معها.

لا يمكن تأجيل مشاركة المشاكل مع الآخرين خوفاً من أن يسخروا منا. إننا نحتاج إلى الحلول مع بداية تقدمنا. عندما نشرع في طلب الحلول، يمكننا أن نكون واضحين ومباشرين في أسئلتنا. إننا نعلم أن أصدقائنا سوف يمنحوا لنا دائماً الحق في أن نكون مخطئين وفي القيام بالتصحيح السريع للتفكير الخاطئ. يمكننا التعامل مع عيوبنا الشخصية بمجرد "الضغط على زر التشغيل". إننا نقوم اليوم بالأعمال المقصود أن نقوم بها اليوم. العديد منا يتصور أنه لا توجد مشكلة لدينا في هذا المجال لأننا نعمل بجد في وظائفنا. ولكن ما هو مدي الكسل لدينا في علاقاتنا؟ ما هو شكل الجمل الذي نحمله أثناء التحرك في منزلنا؟ وماذا عن ممارساتنا الروحية؟ هل نأخذ أحمالنا أليها؟ هل نبذل الوقت والجهد لكي ننمو ونتوسع، أم أننا نقضيها خدمة تحدث فقط، إذا كنا حتي نفعل ذلك؟ وماذا عن المجالات الأخرى في حياتنا؟ هل نحن مستمرين في النمو عقلياً ومعنوياً وجسدياً؟ هل نمارس الانضباط ونبذل الجهد حتي نجعل لوقتنا معني؟ الكسل يعد لص الوقت. إنه عيب الشخصية الذي يقوم بتأجيل الأعمال "حتى تتحسن الأمور" إنه أحد أكثر الطرق تدميراً ما إذا اخترناه. إن التأجيل لا يجعل المشاكل "تختفي" أبداً، بل يجعل تحقيق النجاح أكثر صعوبة. إذا كنا سنخجل من "الإفصاح" عن مشاكلنا للآخرين، فمن المؤكد أننا سوف نتسبب في التوتر وسوء الفهم.

غالباً ما يكون تأجيل مواجهة الواقع ناتج عن الخوف من أن يضحك علينا الآخرون. هذه هي الشفقة على النفس في حالة حركة. "إن الحلول تأتي من أفعال مباشرة ومحددة." علينا أن نتذكر باستمرار أن من في مجموعتنا يمنحونا "الحق في أن نكون مخطئين"، مع العلم أن التغيير في الاتجاه دائماً أمراً ممكناً لأي شخص يعاني من المشاكل. إن التأجيل يضيع الوقت الثمين. عندما نؤجل ونتأخر في ممارستنا للخطوتين السادسة والسابعة، علينا أن نتأكد أن مشاكلنا ستزداد سوءاً ليس إلا. تذكر أن "الحلول" تأتي من القيام بالتحرك. الكسل ليس مرتبط فقط بالنتائج---ولكنه مرتبط ببذل الجهد أيضاً. هل نبذل كل الجهد في كل ما نفعله؟ إنه أمر يستحق أن ننظر إليه بالتأكيد في حياتنا.

"سأفعل ذلك غداً"، تلك عادة تجعلنا دائماً متأخرين عن الجدول الزمني. إذا كانت أعمال الأمس لا يتم إنجازها سوى اليوم، فكيف يمكننا القيام بأعمال اليوم؟ عليها أن تنتظر طبعاً للغد. هل سنتمكن من اللحاق؟ لا، فنحن بداخل عادة التأجيل. فوق رؤوسنا سحابة سوداء مكونة من الشعور بالذنب والقلق والهم. ويتسلل إلينا شعور بالفشل.

في البرنامج الأمر يؤخذ 'يوم بيوم'. فنحن نحاول اليوم القيام بأعمال اليوم. ماذا لو قمنا بتأجيل أولي خطوات العمل؟ لن نحصل على شعور بالرضا من أي شيء سوى أن نرى قيمة الأعمال التي قمنا بها اليوم. إن الرضا يأتي من القيام بالعمل في الوقت المحدد له والوصول إلى هدفنا "اليوم فقط". لو أن التأجيل يؤثر علينا فقط، ما كان الأمر بهذا السوء. ولكن لا، إنه يضع عبئاً على من حولنا. فجدول الأعمال المزدحمة لا تترك سوى وقتاً قليلاً للتحدث مع الآخرين أو الإسترخاء وقت تناول الوجبات، ولا توجد مساحة لتشمل وقتاً للأنشطة العائلية. إن التأجيل يميل إلي أن يُبعدنا عن مجتمعنا، حتى مجتمع البرنامج. كيف يمكننا أن نشارك ونحن في حالة ذهنية مشغولة بأنفسنا وبمشاكلنا؟

إن التعامل مع عيب الشخصية هذا يتيح لنا الإشتراك في حياتنا الخاصة وفي حياة الزمالة. فالقدرة على التركيز، وحسن استخدام الوقت هو كل شيء. إنه التحكم في النفس. إنه البرنامج في حالة ممارسة. إن الخطوة الرابعة تتحدث عن الغرائز عندما تخرج عن السيطرة. يجب علينا أن نتحكم في غرائزنا. عندما نكون متعبين تكون لدينا مشاعر بالضيق. تلك المشاعر تأتي من الضغط والإجهاد من كثرة التسرع المستمر. ولكن الشعور بالضيق يأتي أيضاً من قلة وجود الغذاء الروحي، الروح التي ليس لديها وقت أبداً للذهاب إلى مكان هادئ لترتاح قليلاً. أليس لدينا ما يكفي من مصاعب اليوم دون داعي لأن نخلق حمل مضاعف لما هو قادم غداً؟ بنيامين فرانكلين قال، "هل تحب الحياة؟ لا تبدد أذاً الوقت، فهو ما صنعت منه تلك الحياة." إن الخطوات الاثني عشر هي نفسها بالنسبة للجميع. كل منا مُنح القدرة على الاختيار، والوسيلة لكسر عادة التأجيل، حتي نكون أحراراً في السعي لتحقيق النمو الروحي في حياتنا.

العيب التالي الذي يجب علينا أن نفحصه هو 'الطمع' (الرغبة في الثراء أو في المكاسب مع تجاهل عالم الروح). لدينا رؤية مشوهة عن الطمع في المجتمع. كما هو الحال بالنسبة للحسد فالطمع (أو الجشع أو الرغبة أو النهم) يُزرع في الناس عن طريق الإعلانات ووسائل الإعلام. يجب علينا أن نمثل ما يمتلكه الآخرون. يجب أن نمثل ونحتفظ ونتشبث ونتمسك بأي شيء ممكن. عندما نفحص الدافع إلى ذلك--نجد أنه عادةً الخوف. ألا تجعلنا الإعلانات التلفزيونية نخشى أن نكون "أقل من" ماذا لو أننا لم نحصل على المنتج الذي يعلن عنه؟ وفي معنى آخر لهذه الكلمة، أن نطمع في شريك حياة شخص آخر. أن تكون لدينا رغبة غير

لائقة في شخص آخر أو في شيءٍ ما، هذا يعني طمع من جانبنا. إننا نطمع طوال الوقت. فمن المهم أن نفحص ذلك في حياتنا.

الطمع يطرح تساؤلات حول التملك بالمقارنة مع الخدمة، وعدم التشبث بالمقارنة مع التشبث والتمسك، والكرم بالمقارنة مع الجشع والبخل. أين نقف نحن من كل هذه الأمور في حياتنا؟ إنها تساؤلات هامة للغاية. فهي تختبر نظرتنا بشكل شامل لهذا العالم والناس التي تعيش فيه، وكيف نتعامل معهم.

هل نتسم بالجشع؟ هل نخطف ونأخذ ونسحب ونتشبث بكل ما يمكننا على حساب الغير وعلى حساب أنفسنا؟ هل نُقدّر ما لدينا ومن نكون في أي علاقة أكثر من من نكون فيها ومن هو الشخص الآخر؟ هل وضعنا يشكل أهمية أكبر من جوهرنا؟ هل نهتم أكثر بالحصول على القوة والتمسك بها عن الوصول لتحقيق أفضل إمكاناتنا؟

إننا نتساءل أكثر مما نجيب على الأسئلة هنا، فهذه عملية هامة حتي نتوصل لأن نكون على 'أتم الإستعداد'. يجب أن يكون لدينا فكرة سليمة قدر الإمكان عن الطريقة التي نرى بها الحياة وكيفية تعاملنا معها إذا كنا نريد أن نكون في وضع يسمح لنا بالتخلي عن عيوبنا ويساعدنا في عملية التحول والتغيير. إن معظمنا لا يعطي نفسه الوقت الكافي ليفحص عن قرب حياته وأسلوب معيشته. لقد افترضنا بعض الافتراضات الأساسية في بداية حياتنا ثم قمنا بإستكمال حياتنا من هذه النقطة، ونادراً ما كنا نتساءل إذا كان هناك إحتياج لتغيير تلك الافتراضات أو ما إذا كانت من الأصل لها أي فاعلية. لقد أخذ العديد منا القيم والأساليب من آباءنا كما رأيناها (بالرغم من أننا كنا نظن أننا قد تمردنا عليها وتحولنا بعيداً عنها) ثم وجدنا أنفسنا نعيش حياة مشابهة جداً لحياتهم. من المهم أن نتأكد من معرفتنا لنوع الحياة التي نعيشها إذا ما أردنا تغييرها. لهذا السبب تعد الخطوة الخامسة في منتهي الأهمية. ومن أجل هذا يمكن القول، 'يالها من فرصه عظيمة لإستعادة حياتنا تتيحها لنا الخطوات الإثني عشر'.

عندما نتقبل المساعدة من ربنا، نتعلم التفكير بوضوح، ونفحص حياتنا بأمانة، ونتعامل بالعدل، ونعطي بسخاء. إن القيم التي نعرفها تتغير في التعافي فنصبح أقل أنانية وأكثر 'فائدة'. إن ميزان القيم الذي نرى الحياة من خلاله يتغير. إننا لم نعد نتساءل عن الفائدة التي يمكن أن نحصل عليها من كل الناس فقط؛ بل نتساءل أيضاً عن الذي يمكننا أن نفعله لهم. إننا لم نعد نبحت عن المواقف التي تريحنا نحن فقط؛ بل نكتشف أيضاً طرقاً نقدم بها الراحة. إننا نجد أننا نشعر شعوراً أفضل تجاه أنفسنا عندما نساعد الآخرين. برنامجنا يعلمنا أنه ربما ما كنا نبحت عنه طوال حياتنا موجود كله داخل تقديم الخدمة للآخرين.

إن أغلي العلاقات لدينا هي علاقتنا بقوتنا العليا، لذلك نبحت عن الظروف والأشخاص التي تجعلنا نقرب أكثر في إتصالنا بقوتنا العليا.

القيم التي نطهرها في أعمال التعافي تبدو مختلفة عن القيم التي كنا نحتفظ بها من قبل. كل يوم تأتي لنا معه فرصة جديدة من أجل التعامل مع عيوبنا الشخصية، لأن قيمنا لم تعد تتغير مع كل

نزوة عابرة. 'لقد أصبحت حياتنا لها معنى الآن وبحسب لنا فيها أعمالاً نافعة!'

العيب التالي الذي يجب فحصه هو 'الشهوة الجنسية' (الإشتهاء الشديد للملذات الجسدية). قد يكون الجنس، والعديد من المسائل التي تدور حول الجنس، أكثر المجالات التي يحدث فيها سوء فهم وليس في التعافي. معظمنا لم يتعلم أو لم يسبق له أبداً أن يرى أمامه نموذج للحميمية، فلذلك حدث لدينا خلط بين الجنس والحب وبين الشهوة والرغبة. بالنسبة للعديد منا، يشكل موضوع القوة مشكلة في مجال الجنس والشهوة، وأيضاً في مسألة تقدير النفس. كل هذه الأشياء تختلط ببعضها البعض وتسمى بالجنس أو الحب أو ممارسة الحب أو العلاقة الحميمة. عادة لا يكون لدينا أي فكرة عن ما قد يكون هذا، أو ما الذي نفعله.

هناك العديد من الأبحاث الحديثة التي توصلت إلى أن العديد من المدمنين جاءوا من ظروف تتسم بالإساءة والخلل. بقدر ما تشير أدلة قوية إلى أن الجينات الوراثية تلعب الدور الرئيسي في تحديد الاستعداد لدي شخص ما لإدمان الخمر والسلوكيات الإدمانية، كما تشير دراسات جديدة إلى أن الطريقة التي كان يتم التعامل بها معنا وأساليب إظهار المشاعر والنموذج الذي تعرضنا له هو الذي يحدد كيف سنستكمل حياتنا. بالرغم من أن العديد منا جاءوا من عائلات لا تعيش في ظروف مثالية، إلا أن الذين يقومون بتوجيهنا يجعلوننا نتذكر أن من يقوم بممارسة هذه الخطوة نحن وليس هم، كما نقوم بذلك الآن!'

من المنطقي أنه طالما لم نتعلم التعامل مع مشاعرنا أبداً، فسيكون علينا أن نجد طريقة ما للتعامل---مخدرات أو جنس أو خمر أو أي شيء آخر. إذا كنا قد أتينا من عائلة تقوم بالإنكار؛ أو الاحتفاظ بأسرار؛ أو المعاينة؛ أو الكبح والقمع؛ أو تقوم بالإساءة الجسدية أو العاطفية أو الجنسية أو شاركت بأي عدد آخر من الطرق التي تساهم في خلق تشويش في الإستجابة العاطفية والجسدية والجنسية، فالاحتمالات هي أن حياتنا الجنسية تكون 'حمقاء' وكانت هكذا منذ فترة طويلة.

العديد منا يقوم بالخلط بين ممارسة الجنس والحميمة. ويتصور العديد منا أن قبوله جنسياً مثله مثل الحب، لكي يخيب في النهاية أمله المرة تلو الأخرى. العديد منا يستخدم الجنس للتعبير عن عدوانيته وكرهه للجنس الآخر، بالكثير من أعمال الهوس المختلفة. كما يبدو أن الرجال، بشكل خاص، ينجذبون نحو المواد الإباحية وقد يعيشوا حياة خيالية نشطة للغاية مع إتصال ضئيل جداً بالواقع.

لقد صورت لنا الإعلانات ووسائل الإعلام رؤيتنا لما هو شكل حياة الحب الطبيعية وكيفه يتفاعل الناس مع بعضها البعض. إذا كنا قد نشأنا بدون نموذج جيد للحميمة، فقد نظن أن بعض

هذا الهراء الذي نشاهده على شاشات التلفزيون وفي الأفلام، وفي الإعلانات المصورة هو حقيقة تصرف وتفاعل الناس. إذا كان الأمر كذلك، فلنتوقع أن نمر برحلة طويلة من اللبس.

الشهوة الجنسية، وكل المجالات الأخرى المرتبطة بالحب والجنس، تعد مجالات نحتاج إلى فحصها جيداً في ضوء قيمنا الروحية. ما هي حقيقة رؤيتنا للآخرين؟ هل نراهم أشياء إما أن نستخدمها أو نهملها، أو نداعبها ونلعب بها؟ أم أنهم ناس، لديهم مشاعر وقلوب وعمق يجب أن نعتز بهم ونغذي ونكرم إنسانيتهم، كما نود أن يحدث هذا معنا؟ كيف نتعامل مع الأشخاص الذين نحبههم؟ هل بحرارة وافتتاح وإحترام؟ أم بشكل سيئ كما يحلو لنا، ففي النهاية نحن نحبههم وهم يحبوننا وعليهم أن يتحملونا؟

من الطبيعي أن يكون لدينا دوافع ورغبات جنسية. جزء من كوننا كائنات روحية هو أن نعبر عن مشاعر الحب من خلال الجسد--بشكل صريح وعاطفي وبشغف وحرية. وفي ضوء هذه القيم الروحية، مهم أن نقوم بفحص الارتباط بشخص واحد فقط (مع وجود أمراض قاتلة أو مزمنة تنقل عن طريق الجنس الآن، فيجب الحذر أيضاً من خلال ممارسة الجنس الآمن، في كل الظروف) وفحص أيضاً كل جوانب كوننا كائن جنسي وروحي.

الكتاب الكبير يذكرنا بما يقوله عن الجنس في صفحة ٦٩. "إننا نطلب من ربنا أن يقوم بتشكيل مُثُلنا العليا وأن يساعدنا على الارتقاء للعيش بها. ودائماً نتذكر أن قدراتنا الجنسية منحة من ربنا وبالتالي هي شيئاً جيداً، فلا يجب أن لا تُستخدم إلا قليلاً أو بشكل أناني، ولا يجب أيضاً أن تُهان وتُحتقر."

يجب التعامل مع ما يأتي لنا من قوتنا العليا بإعتراز وإحترام. إن قدراتنا الجنسية لها إمكانات غير محدودة في إطار الخير. وكثيراً ما قمنا بتحويل هذه القدرة ضد أنفسنا ودمرنا بها أنفسنا أو سمحنا لها بتدمير الآخرين.

إن الخطوتان السادسة والسابعة يتيحان لنا أن نقوم بتغيير شعورنا تجاه الجنس بحيث يمكن للمشاعر الجديدة أن تشجع على العلاقات الصحية. عندما نمشي مع قوتنا العليا، لا يندلع إفراط إرادة-الذات في حياتنا الجنسية. الصحة الروحية التي تحدث لنا تظهر واضحة على جميع علاقاتنا، بما في ذلك الأكثر عذوبة وخصوصية منها.

إن تعاملنا مع نقائصنا يتيح لنا إكتساب شعور جديد بالإحترام. ونرى أنه يمكننا حقاً أن نحب بعمق. ونجد أن قدراتنا الجنسية أداة قوية، تمنح الحياة وتثري وتربط وتجعلنا نلتزم بشخص مميز. ليس علينا أن نستمر في مواجهة مشاعر الندم والذنب من الشهوات الجنسية الخارجة عن السيطرة بدافع من إرادة الذات. لعلنا نكتشف البهجة في قدراتنا الجنسية التي وهبها الرب لنا من خلال التعامل مع أنفسنا والآخرين بشرف وإحترام.

الروحانية لا تعني عدم ممارسة الجنس والطهارة. قد تحتوي علي هذه العناصر ولكن لممارسات مختلفة عن ذلك، ولكن أجسدنا لها نفس قدسية أرواحنا ويمكننا أن نسعد بهبة الشعور بالحب بنفس الإنسجام التام مع جميع جوانب الروح والمحبة.

إننا بحاجة لأن نفحص جيداً نوعية علاقاتنا بالناس. هل نكره الجنس الآخر؟ هل نخشى أو نكره الجنس الذي خلقنا فيه؟ كيف نقوم بتعريف أنفسنا ككائن له غريزته الجنسية؟ هل يتغير سلوكنا بمجرد أن نكون في علاقة مع شخص آخر؟ هل نتوقف عن المحاولة، وعن إظهار مشاعرنا، وعن القيام بالعطاء بشكل كامل؟ هل نعتز ونحترم الشخص الآخر وكذلك العلاقة؟ مرة أخرى، كلما عرفنا أكثر الطرق التي نتعامل بها مع العالم والناس في هذا العالم، كلما إزدادت قدرتنا على أن نصبح على "أتم الإستعداد".

وهذا بيتر يشارك هذه الملاحظة معنا حول العلاقات والتعافي:

أول موجه لي كان شخصاً مشوقاً للغاية. كان في البرنامج منذ فترة، وكان رجل أعمال مجتهد جداً، وكان معتاد على الحياة السريعة المنطقية. وكان متزوجاً منذ فترة طويلة من نفس السيدة ولديه بعض الأفكار الشهوانية المثيرة. وقد إعتدت أنا وهو وشخص آخر الذهاب معاً كثيراً إلي الإجتماعات، وكنا نعمل معاً ونتقابل سوياً في حياتنا الإجتماعية، وأحياناً نصتحب معنا زوجاتنا.

أول موجه لي كان معتاد على الذهاب إلى لاس فيجاس كثيراً مع شقيقه وأبيه وصديقي الآخر. وأثناء تواجدهم في فيجاس، كانوا يتعاملون مع العاهرات. لم ير أياً منهم بذلك يغشون زوجاتهم، لأن هذه كانت علاقة "مهنية".

عندما ركبت كبريائي وحكمت على هذا السلوك من موجهي، وجد نفسي أفكر، كيف أن الأمر لا يختلف كثيراً عن تصفحي لمجلة "بلاي بوي" ومشاهدة نتائج الحائط المصور عليها ملابس النساء الداخلية. هل كان هناك فرقاً كبيراً بين تبرير تلك العلاقة "المهنية" وتبرير تصفح المجلة أو مشاهدة نتائج الحائط؟ ألم يكن الأمر لا يزال هو مسألة تحويل إنسان إلي أداة للجنس وإهانة لعلاقتي الحالية؟ وكيف كان هذا يؤثر على علاقتي الحالية مع ربي؟

كان عليّ أن أطلب المساعدة فعلاً حتي أكون علي أتم الإستعداد لكي أتمكن من التخلي عن سلوكي ومعتقداتي الخاصة بالحياة الجنسية وبالحب والتي كانت شهوانية ومُهينة ولا تتماشى مع قيمي الروحية. أريد أن أعيش في تناغم مع قيمي. 'يجب' عليّ أن أطلب المساعدة.

آخر عيب من العيوب أو الخطايا القاتلة سنبحثه هو "الغضب". الغضب من المشاعر التي يصعب على العديد منا التعامل معها بسبب الطريقة التي تعلمنا أن نتعامل بها مع الغضب كأطفال. فيما أنه لم يكن مصرح لنا أن نُظهر غضبنا تجاه الكبار، تعلم العديد منا إنكار وقمع وإستبدال وكبت الغضب. والعديد منا حمل ذلك معه في مواقفنا في الحاضر. لم نرى أبداً أنفسنا كأشخاص غاضبة. كنا نرى أننا "منفعلين"، وأحياناً نثور، ولكننا بالتأكيد لم نرى أنفسنا كغاضبون.

أحد الشعارات العديدة في البرنامج تقول "إن الفرق في كتابة كلمة الغضب بالإنجليزية وكلمة الخطر مجرد حرف واحد." لقد إحتفظ العديد منا بضغائن لفترات طويلة. وكلما تذكرناها، نغضب مرةً أخرى. ما يجعل الغضب في منتهي الخطورة هو أنه يحرق دون التوصل لشيء. إنه يتغذى على نفسه حتى يتغلب على كل المشاعر الأخرى. "الغضب سم".

عندما يسيطر علينا الغضب، يخرج في صورة ثورة لا يمكن التحكم فيها. ونقول أشياء ونشعر بمشاعر، ونقوم بأعمال، أكبر بكثير من حجمها الطبيعي. الغضب هو الإدمان علي مستوى المشاعر.

" سارة تشارك تجربتها مع الغضب والضغائن:"

كنت دائماً أعرف عن نفسى أنني عصبية وليس لدى طولة بال، لكننى لم أري أبداً اننى كنت شخصاً غاضباً.

أظن أنه كان يجب أن أدرك أنني لدي مشكلة مع الغضب عندما بدأت فى تلقي العلاج. لقد شعرت بالغضب عندما قالوا لى أنني لن أستطيع أن اشرب الخمر. أنا ذهبت للعلاج لأنى أعانى من مشكلة مع المخدرات ، فكيف يجرؤوا على أن يقولوا لى أنني لن أستطيع شرب الخمر. كان لدى سلوك متمرّد، خاصة تجاه من لديه سُلطه.

كنت فى العادة أتعامل مع الغضب بطريقتين: إما 'العصبية'، أو الانفجار، أو الثورة، أو العدائية، أو الغيظ الشديد، أو 'بيرود'، منكره وكابته لغضبي. لقد تعلمت أن كلاً من الطريقتين كان ينقصهما 'المهارة' وكان لهما تأثيراً سلبياً على حياتي. كنت دائمة السخريّة---ولازلت أتعامل مع ذلك لأن تعريف السخريّة هو "الملاحظة الحادة المتهكّمة بهدف التجريح"، وهذا لا يتناسب مع قيمي. كنت أدخل فى مناقشات كثيرة بصوت عالي وفى شجار بالأيدي (عصبية)، أو أدخل فى إكتئاب شديد وصدا ع وآلام فى المعدة (كبت).

بعد أن قضيت عامين "أحاول فيهما أن أتوقف عن البدء". كنت عادة فى البرنامج (ما أنتكس بعد ستة أشهر). فقررت أننى بحاجة إلى التعامل مع بعض العيوب الشخصية. لقد كنت أكبت الكثير من الغضب بداخلي وأخجل من نفسي ومن سلوكي. كثيراً ما كنت أعتقد أن ما يحدث لى ليس بخطأ منى، وأننى كنت ضحية. وهذا تسبب لى فى ألم لم أتعامل معه أبداً. وكان لى أيضاً قائمة طويلة من الضغائن .

الخطوة السادسة عن مبدأ الإستعداد، وأصبحت مستعدة لإجراء بعض التغييرات. فأنا بحاجة إلى التعامل مع عيوب السخريّة، والخوف، والثورة، والتحكم، والغضب. وهذا كان معناه بالنسبة لى أن لا افعل ما أريد أن أفعله.

الخطوة السابعة عن التواضع، كنت أعلم أننى بحاجة إلى المساعدة من أجل الحصول على هذه الأشياء الطيبة: السعادة، والبهجة، والحرية، والأمانة، وعدم الأنانية، والنقاء. وأيضاً فسرت هذا على أنه فعل ما لا أريد أن أفعله. أننى بحاجة لان أفاعل من منطلق الحب بدلاً من منطلق الخوف أو الغضب.

قررت أن الوقت قد حان للتغيير. فاستمعت لنصيحه من شخص فى البرنامج وذهبت إلى محاضرة عن الغضب والضغائن لمدة خمسة أيام. وتعلمت بعض الأساليب الماهرة فى التعامل مع الغضب. ولأن الغضب مصدره الخوف، فلو أننى استطعت أن أميز الخوف، سوف يمكننى التعامل مع المشكلة الأساسية. كما أقوم أيضاً بإستخدام التأمل كوسيلة للتعامل مع الغضب. فاقوم بالتركيز على التنفس وأستخدم طرق أخرى أسامح بها نفسي أو أبتسم تجاه المواقف التى تثير غضبي.

بالنسبة للضغائن، قررت أن أستعيد التحكم فى مشاعري وأتخلي عن حاجتي لامعاقبة أولئك الذين أخطأوا فى حقى. ولم أعد مجبرة على أن أشعر بالألم جراح الماضي. وذات ليلة قال لى شخص بعد الإجتماع "أن حمل الضغينة هو كأننى أشرب سمًا وأنتظر أن يموت الآخرون". لم أعد أريد هذه المخاطرة. لا اريد إنتظار الموت. لقد أن الأوان لأن أأسامح وأترك الأمر لربى.

لقد إقترح عليّ موجهي الدعاء لأولئك الذين أحمل عليهم الضغائن، وأطلب من ربي أن يعطيهم ما يستحقونه، في نهاية الأمر كنت أطلب من ربي أن يعطيهم نفس الأشياء التي أطلبها لنفسي.

إن أمانتي تجاه غضبي، مع نفسي أولاً ثم مع الآخرين، سمحت لي بأن أعترف بأخطائي وأن أتعامل مع غضبي بعقلية 'ماهرة'. إنني لم أقوم بهذه التغييرات بين عشية وضحاها، ولم أقوم بها بمفردي، بدأت ببطيء عملية التغيير بتوجيه من قوتي العليا. الآن، وبعد ثمانية عشر شهراً من النظافة، أصبحت الشخص الذي يريد لي ربي أن أكون عليه. إنني أؤمن "أن أكثر سنوات العمر إرضاءً لم تأتي بعد."

ليس معني أننا في التعافي أننا لن نغضب، ولكن الخطوتين السادسة والسابعة يمنحان لنا طريقة للتغلب على الغضب. إننا نتعلم أن ما يُشعل الغضب عادةً هما الخوف والشعور بالذنب. يمكننا التغلب على الغضب. علاج الخوف هو الإيمان، لأن الإيمان يعني الشجاعة. عندما نكون على استعداد لإستبدال غضبنا بالإيمان، نتغلب على الخوف والشعور بالذنب اللذان تسببا في الغضب، فيتم إزالة الغضب.

الشجاعة هي التي تجعلنا نتصرف بالشكل السليم حتى عندما لا يفعل ذلك أي شخص آخر. يمكننا أن نجد السعادة بينما يحيط بنا الظلام؛ يمكن أن تكون لدينا محبة وسط الكراهية والحسد، وأن نكون أكثر سكينة بينما تحيط بنا الفوضى والخوف والغضب. إن الأفكار الموجودة في الخطوتين السادسة والسابعة تساعدنا على مواجهة أصعب الاحتمالات. ونتعلم أن أي عمل نابع من الشجاعة سوف ينتج عنه نصر قريب على أنفسنا وعلى الآخرين. الشجاعة، التي نريدها، تستمد قوتها من الإيمان، وليس من البطولة أو القوة البدنية. 'اجعل الصدق والإيمان، وإستعدادنا، وسعينا المتواضع يمنحوا لنا الشجاعة بحيث عندما يأتي الخوف يطرق على الأبواب، لا يجد أحد.'

هناك كلمة نسمعها كثيراً في مناقشات المجموعات وهي "الإستعداد". ولكن الإستعداد للقيام بشيء لا يمكن أن يتواجد بدون العمل المحدد المطلوب القيام به، وهذا يتطلب شجاعة--شجاعة لبناء شخصيتنا. إنها الشجاعة التي تحول الاحتمالات إلى حقائق وتؤكد لنا أن الإستمرار في تحسين شخصيتنا أمراً ممكناً. والخبرة تعلمنا أن الشجاعة تُبقي على عيوبنا الشخصية تحت السيطرة.

عندما تقوم الشجاعة بتوجيه الإستعداد لدينا، يمكننا أن نتأكد أننا لن نكون قادرين على تحقيق النجاح فحسب، بل وأنها نستحقه أيضاً. عندما نعلم أن هناك هدفاً ما يستحق أن نسعي إليه، نجد أن الشجاعة كحليف لنا لديها البقطة والحكم السليم، حتى ولو كنا نسبح عكس تيار الرأي العام. 'العديد من الأشخاص الذين نتقابل معهم في حياتنا والذين لا يعيشون بأي برنامج أو عقيدة معينة يرون أن أسلوب حياتنا بالخطوات الإثني عشر تافه ومليء بالشعرات والأفكار السخيفة. إننا لا يمكننا أن نشغل أنفسنا كثيراً بالآراء حول طريقتنا في الحياة، حتى ولو كان الآخرون يرونها تافهه، لأن هذه الطريقة في الحياة أصبحت هي سر حياتنا.' إننا نتغلب على مخاوفنا تجاه تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها. إنها تساعدنا على أن نتذكر أن 'الشجاعة هي الخوف، بعد أن قام بترديد دعاءه!'

الواقع هو أن تحت كل هذا الإنكار والتبرير، كان معظمنا يعيش في ثورة مستمرة وهياج. بالنسبة للعديد منا في التعافي، نجد أننا نحمل حملاً ضخماً من الغضب دون أن ندرك ذلك. العديد منا يخزن الغضب بعيداً مثل ما نقوم "بوضع الكلاب الجائعة في البدروم." ثم نفتح البدروم إن عاجلاً أو آجلاً، للتعبير عن القليل من الغضب، فنتسلل الكلاب الجائعة إلى الخارج. وننتقل إلى حالة من الثورة لا تتناسب مع ما أثار غضبنا. وفي معظم الأوقات لا يكون لدينا أدنى فكرة ماذا يحدث.

الغضب عيب شائع في سلوكنا وشخصياتنا. فمثله مثل باقي العيوب الأخرى، الغضب ينمو ويصبح أكثر ضرراً كلما إحتفظنا به بداخلنا. فهو قادر على أن تستنزف كل النوايا الطيبة لدينا، ما لم نكشف عنه بحرية حتى يراه الآخرين. يجب علينا "أن نجعل القرد ينزل من فوق ظهورنا" قبل أن يصل إلى حناجرنا.

كيف سنتمكن من أن نكون في سلام وأن نقوم بتكوين علاقات ذات قيمة ما لم نُخرج الغضب إلى النور من خلال ممارسة الخطوتين السادسة والسابعة؟ إن التخلي عن الغضب المستتر والعودة إلى حالة ذهنية مستقرة هي أحد أول الأفعال من أجل إيجاد حياة أكثر راحة وسلام مقبول مع الحياة.

إننا نجد أن عملية "الفضفضة" من خلال الخطوتين السادسة والسابعة هو الطريق لكي نصبح أكثر حرية وأكثر سعادة. ونستمر في إجراء التقييم الشخصي يومياً لمدى نمونا الروحي من خلال مراقبتنا للغضب. إن الطريقة البديهية القديمة لما يجب أن نفعله عندما نغضب---العد من واحد إلى عشرة---تساعدنا على ممارسة عملية التخلي الخاصة بالخطوتين السادسة والسابعة ونصبح في وضع أفضل للتعامل مع الغضب بطريقة مناسبة.

إن الغضب والخوف لديهما إرتباط وثيق ببعضهما البعض، العديد منا في البرنامج كان قد تعلم أن يتعامل مع الخوف بتناول الخمر أو المخدرات أو الطعام أو العديد من السلوكيات الأخرى المُغيرة-للمزاج. أما الآن بعد أن أصبحنا في التعافي، علينا أن نتعلم طرقاً جديدة للتعامل مع الخوف والغضب. إننا بحاجة لأن نتعلم طرقاً صحية للتعبير عن الغضب.

أحد أكبر المخاطر لشخص في التعافي هو "الغضب المبرر". إننا نصبح في منتهى الخطورة على أنفسنا وعلى الآخرين عندما نكون "على حق". معني أننا "على حق" كان أننا لدينا تصريح مفتوح لأن نتعامل مع الشخص "المخطئ" بأي طريقة تحلو لنا. وخاصة إذا كنا نحب هذا الشخص، فهذا يعني أنه يمكننا أن نُخرب الدنيا باسم أننا "على حق".

معظمنا لم يتعلم أن "على حق" لا تعني حصرياً. هناك العديد من الطرق السليمة. لقد افترضنا أن هناك طريقة واحدة فقط. لقد تعلمنا ذلك من آبائنا، وأماكن عبادتنا، ومدارسنا. وبينما ننقل إلى حقنا المشرق في كوننا كائنات روحية، نكتشف أن "على حق" سجن وليست حرية. إن كوننا على حق رؤية، وليست رخصة للسلوك الغاضب. كل منا لديه الرؤية الخاصة به، حمداً لربي، وبالتالي أسلوبه الخاص في كونه "على حق". يجب علينا أن نتعلم أن نخفف من غضبنا المبني على أساس أن له تبريره وأن نتعلم أن نتفتح عقولنا وقلوبنا تجاه وجهات النظر المختلفة. هذا لا يعني أننا لن تغضب. إنه يعني فقط أننا لن نُؤذي الآخرين مراراً من خلال أننا "على حق".

عندما ننظر إلى الغضب على أنه عيب في الشخصية، من المهم أن ندرك أن الغضب عاطفة مشروعة. إن إنكار أي غضب باسم النمو الروحي أمر غير صحي بقدر ما هو أمر غير صحي أن نكون غاضبين طوال الوقت باسم أننا على حق. إننا نغضب. ونحن بحاجة لأن نتعلم كيف نعبر عن هذا الغضب بطريقة صحية غير مؤذية. إن التعبير الغير مناسب عن الغضب والتعبير المبالغ-فيه عن الغضب هما اللذان يعدان كعيب ويتسبب هذا في أذى لنا وللآخرين.

قال أحد الأعضاء القدامى في إجتماع: "إنني أعاقب بعيوبي الشخصية، وليس لأنني لدى عيوب شخصية". قد يشعر الوافدون الجدد أن هذا التعليق لغزاً، لفترة طويلة. كيف يمكن أن نُعاقب من قبل عيوبنا؟ ثم يدركونها. فربنا ليس بحاجة إلى مراقبتنا وملاحظة عيوبنا؛ إن عيوبنا هي التي تمنعنا من أن نصبح كل ما يمكننا أن نكونه وتحد من قدرتنا على النمو. 'جو ماك كيو' يذكرنا قائلاً، "بعد ممارستنا للخطوات الخمسة الأولى، يقع العديد منا في هذه المرحلة في خطأ توكيل الأمور لربنا ويتوقعوا أن ربنا سوف يطبق الخطوتين السادسة والسابعة على حياتهم. هذه خطواتنا نحن-ربنا ليس بحاجة لتطبيق الخطوتين السادسة والسابعة. نحن من يحتاج لفعل ذلك. فقدان القوة هي مشكلتنا الكبرى. الغضب و (الخطايا الستة الأخرى) تمنعنا عن ربنا. وبدون ربنا نفتقد للقوة المطلوبة للحياة.

وهذه رؤية أخرى في قصة بوذا عندما كان يتحدث مع بعض تلاميذه عن الغضب. بوذا قال أن الغضب أشبه بالنقاط قطعة فحم مشتتة بقصد إلقاءها على شخص آخر. نحن الذين نحترق في هذه العملية.

'دعونا نلقي نظرة على قصة جو:'

قبل بدايتي في التعافي، منذ خمسة أعوام، كانت الخطايا السبع تصف أساس شخصيتي بمنتهي الدقة. وبعد آخر مرة شربت فيها الخمر إكتشفت في صحتي المدهشة أن الخطايا السبعة المميتة تصف بمنتهي الدقة 'الطبيعة البشرية'. هل ستقوم الخطوات السادسة والسابعة بتغيير أساس طبيعتي البشرية؟ أشك في ذلك. لذلك إستغرق مني الأمر أربع سنوات بئسة من مجرد الإمتناع عن شرب الخمر حتي وصولت إلى دعاء الخطوة السابعة. ولكن وقتها كان في إنتظاري بعض المفاجآت---سبعة مفاجآت.

لقد أدركت ببطء، وبطء شديد مثل البطء الذي تتحرك به الدودة أنني (أحب الوعي الذي يحدث لي من البرنامج)، وأن ربي موجود في عملية التحول هذه. وكان هناك تغيير يحدث في سلوكي، قبل أن أكون على دراية تامة بذلك.

باعتباري مؤلفاً شارباً للخمر، كنت أفخر كثيراً بأعمالي. فخر كان يفوق كثيراً حجم إنجازاتي. كانت الأنا لدى دائماً أضخم بكثير من حسابي في البنك. تعلمت من خلال التعافي، أن أكتب ما أحبه وأحب ما كتبته. لم أعد أبحث عن كتابة الشيء المثالي أو أتوق لكتابة أكثر الكتب مبيعاً في البلد. لقد قمت بتخفيض نظرتي ووجدت مكانتي الحقيقية. إنني أشعر بالرضا، وأحب نفسي أكثر بهذه الطريقة. وكانت المفاجأة! لقد غيرت الخطوة السابعة التكبر إلى تقدير للنفس.

هل ذكرت أنني كنت أتوق إلى الشهرة والمجد الأدبي؟ حسناً، إنني لم أعمل أبداً من أجل تحقيق هذا الهدف. كنت أكتب من أجل المقابل المادي. كان الدافع الوحيد لدي هو تحقيق مكاسب شخصية؛ لا أكثر ولا أقل. اليوم، أكتب بروح جديدة، واضعاً في إعتباري مصلحة القارئ الذهنية والروحية. وكانت المفاجأة! الإهتمام والمشاركة حلا محل الأنانية.

عندما كنت سكير يشرب الخمر، كنت مؤمن جداً أن الشهوة جزءاً طبيعياً من تكوين الإنسان. كنت عادةً ما أشيد بها، مستخدماً تعبيرات مقبولة مثل "إروس" و "الغرام" و "توهج الحب" و "الرغبة الملتهبة". لم يكن حتى أن أصبحت في التعافي وفي زواجي للمرة الثالث عندما تمكنت من "الإحترام" و "الثقة" و "العشق"، و "الطاعة" أو أن "أكون صادقاً" مع المرأة التي أحبها. أنا المبالغ فيها لدي أصبحت أقل من الحجم المبالغ فيه بكثير. إنني أستمتع الآن بما كنت أعتقدت فيما مضى أنه تناقض، أقصد بذلك، الجنس الأخلاقي. وكانت المفاجأة! لقد أنتصر الحب على الشهوة.

كان الغضب دائماً ملازماً لي. وكان الإنتقام منهجي. الكلمات التي كانت تلازماني هي: "سوف أريهم!" و "من يظنون أنفسهم؟" و "لن أدعهم يفلتوا بهذا الفعل!" تلك الحاجة العنيفة لمعاقبة الآخرين جعلتني أعمي عن حقوق الآخرين. تعلمت في التعافي أن الناس كلها بشر مثلي تماماً، لا يستحقون مني هذا الغضب المبرر كما لا أستحقه أنا منهم. وكانت المفاجأة! لقد أفسح الغضب المجال للتسامح.

كانت لدى شراهه تجاه أي شهوة، بما في ذلك "متعة" أن أكون في حالة من السكر. وأتضح لي أنني في الحقيقة لدى شراهه تجاه العقاب، فأشرب أي شيء من البيرة والنيبيذ إلى الويسكي و(في مناسبة يرثي لها) شربت العطر الذي يستخدم بعد الحلاقة. لقد أردت المزيد من كل شيء أمامي، أياً كان هذا الشيء. كنت أسوأ من طفلاً محروماً يُطلق سراحه في متجر للحلوى دون أي رقابة. كنت كالأسفجة أمتص بنهم. اليوم بفضل الخطوة السابعة لم أعد أدعي بما أريد أن أحصل عليه؛ بل أدعو ربي أن يجعلني أريد ما هو لدى بالفعل. وكانت المفاجأة! لقد حل التقبل محل الشراهة.

"لا تفعل اليوم ما يمكنك تأجيله للغد." هل تتذكر نصيحة الباربات هذه؟ أنا أتذكرها. وأعيش بها. حتى في التعافي، وجدت نفسي أقوم بتأجيل الخطوات، واتباطاً في القراءة والدراسة، وفي فهم البرامج كما هو موضح في "الكتاب الكبير"، وغير متحمس لحضور الاجتماعات--بعبارة

أخرى، أجز أقدامي إليها. لذلك إستغرق الأمر مني أربع سنوات للوصول إلى الخطوة السابعة. ووقتها إكتشفت أنني أفضل أن أعقد إجتماعاً بدلاً من مشاهدة التلفزيون، وأفضل قراءة الكتاب الكبير عن قراءة قصة، وأفضل الدعاء عن التفكير. وكانت المفاجأة! لقد حلت بهجة العيش محل الكسل.

إنني أرى الحسد اليوم على أنه الحزن الرهيب الذي يطغى علي مشاعري عندما ينجح الآخرون. كنت شديد النقد وأشعر بجنون الغيره من أولئك "العظماء"، ولم أرى ولو مرة، حجم الجهد، والعمل الذي بذلوه من أجل نجاحهم. لقد كنت بمنتهى البساطة أحمل الضغينة تجاه "حسن حظهم"، أو "إتصالاتهم" أو "أسرارهم". اليوم، أجد نفسي معجباً بالأشخاص المجتهدين الذين يحققون النجاح. وبالمناسبة، كان هناك وقتاً كنت أحمل فيه الضغينة تجاه الفائزين في هذا البرنامج. ولكني أسمح الآن لنفسني أن أستفيد منهم كمثلاً لي، وكانت المفاجأة، إنني أصاحب الفائزين، لقد تم إستبدال الحسد بالإلهام.

اليوم، أعيش في حالة المفاجآت اليومية في الوقت الذي تقوم الخطوتين السادسة والسابعة بالعمل علي إصلاحه. لقد استسلمت للعملية الروحية التي تبطل مفعول عيوبي الشخصية. ربما يوماً ما سيتم إزالة عيوبي أنا. وكما قلت في البداية. أنا أتحرك بسرعة الدودة. ولكن لا بأس من ذلك اليوم. فأنا أقوم مثل الدودة البطيئة بتصميم بناء شرنقتي بالخطوات الإثني عشر، وسوف أصبح حراً كالفراشة. هذا وعد لم يخلفه ربي أبداً.

إننا نقوم بإلقاء نظرة على الدور الذي يلعبه الغضب في حياتنا وما إذا كنا نقوم بالتعبير عن الغضب بشكل مناسب. هل نحن على حق كثيراً؟ هل نشعر بالضيق ونقوم بإصدار الأحكام كثيراً؟ هل نخاف الناس منا؟ هل نعاقب الناس من خلال شعورنا أننا على حق؟ إننا نقوم بإلقاء نظرة على الغضب وعواقبه ثم نتحرك تجاه أن نصبح مستعدين تماماً للتخلي عنه.

لقد حان الوقت الآن لكي نقوم بوضع هذه المناقشة في إطارها المتوازن ونستعد للإنتقال إلى الخطوة السابعة. لقد طرحنا العديد من الأسئلة الصعبة. وإختبرنا بعض المجالات الصعبة للغاية في حياتنا. وإتخذنا قراراً بأن نبحت عن الإسراف في حياتنا. والآن أصبحنا على إستعداد للعمل، فما هو معني ذلك على وجه التحديد؟

هل يمكنك أن ترى الآن لماذا يقول كتاب "الإثني عشر والإثني عشر" أن هذه هي الخطوة التي تفصل بين الرجال والنساء (الفائزين) والصبيان والفتيات (الخاسرين)؟ إنها وقت الفحص

العميق بداخل أحشائنا. هل نحن على إستعداد لتغيير الطرق التي نعيش بها أم لا؟ هذا الإقتراح لا يتحمل الإجابة "ربما" إن مثله كمثّل "إما أنك سوف تصطاد أو أنك ستجلس لكي تقوم بتقطيع الطعم". فلنملاً فراغ إنشغالنا الزائد بأنفسنا الكبير هذا بأن تكون لنا فائدة روحية. ربما قام العديد منا بالتعامل مع هذه الخطوة والخطوة التي تليها بطريقة أقل فاعلية. سنكون في الأغلب مازلنا نحارب بعض العيوب الرئيسية في حياتنا. هذه الخطوة تتطلب إلترام وأعمال محددة. وليس هناك وقت أفضل من الآن للإهتمام بها.

كما تعلمنا من الخطوات الإثني عشر، أن المحرك الرئيسي لعيوبنا هو الخوف المتصل بإنشغالنا الزائد بأنفسنا. غالباً خوف من أن نفقد شيئاً نمتلكه بالفعل أو من الفشل في الحصول على شيء نطالب به. إن العيش على أساس أننا لدينا مطالب لا توفى، يتضح منه بالطبع أننا كنا في حالة من الإضطراب والإحباط المستمر. وبالتالي تعلمنا، أننا لن نشعر 'أبداً' بأي سلام ما لم نتمكن من تخفيض هذه المطالب.

نسمع في البرنامج يقال أن الخوف F.E.A.R. (كل حرف على حدى من الكلمة باللغة الإنجليزية) يرمز إلى = الإحباط والأنا والقلق والضعينه. إننا لا نريد العودة إلى تلك الحياة التي عشناها قبل التعافي، لكن لا ينبغي أبداً أن يكون السبب وراء ذلك هو الخوف. الخوف يمنعنا من الإنفتاح على البرنامج ومن الإستعداد التام. 'إذا كنا نتعافى لمجرد أننا نخشى العودة إلى طريقة الحياة القديمة، فلن نننّبه أبداً ونفتح قلوبنا للتعرف على الجديد.' سنكون مشغولين للغاية بنظر للخف من فوق أكتافنا حتي نتأكد أن الحياة القديمة لا تتسلل إلينا.

يجب علينا أن نريد البرنامج بدافع الرغبة في حياة جديدة، وليس بدافع الخوف من الحياة القديم. إذا أردنا أن نحقق أي نمو في الشخصية فسيكون المسؤول عن هذه العملية التفكير والسلوك الإيجابي. كل خوف يشجع تفكير سلبي يمكنه أن يدمرنا. كذلك الشعور بالذنب والخزي النابعان من الماضي، هما أيضاً مثل الخوف تماماً. إذا كانت تلك المشاعر هي التي تقودنا، فلن ننمو أبداً. إن الخطوات السادسة والسابعة تجعلنا نفحص مخاوفنا. ونتعلم أن نأخذ جرداً لكل خوف إلى أن نفهم ما الذي تسبب فيه. وعندها سنكون قادرين على إيجاد طريقة للعمل على تخطيه.

كيف يمكننا أن نقلل من مخاوفنا؟ كيف ننقل إلى حياة كريمة ونمو نحو أسلوب روعي؟ الإجابة تكمن في قدرتنا على أن نصبح متواضعين وأن نثق---ونصل إلى الخطوة السابعة.

في ختام مناقشتنا للخطوة السادسة، فلنستمع إلى 'جو ماك كيو.'، الذي يروي لنا هذه القصة المفضلة.

جو ماك كيوي. يتحدث عن "عملية التنظيف:"

كان لدي كرسي هزاز جميل في مكتبي. عند شرائي للمبنى، رحل شخصاً ما سريعاً تاركاً خلفه هذا الكرسي. لم يكن هناك شيئاً آخر له أي قيمة، ولكن كان هناك هذا الكرسي الهزاز القديم. كان مظهره غير مرتب وقبيح، وكان مطلي باللون الأسود وتنقصه قطعة من الدرجات في الخلف. قررت أن أحتفظ به، طناً مني أنني ربما أقوم بإصلاحه يوماً ما. ومرت بضع سنوات، وهو قابلاً هناك في السطح. حثني بعض الشباب أكثر من مرة على القيام بالتخلص منه؛ وفي الواقع وجدته وقد وضع بالقرب من القمامة وقمت بإعادته قائلاً لنفسني أنني سأنظر في أمره في يومٍ ما.

أخيراً أخرجت هذا الكرسي الهزاز القديم من السطح إلى الطابق السفلي حتى أتمكن من رؤيته جيداً. وبينما بدأت في النظر إليه، وجدته كرسي رائع بالفعل. أزلت من فوقه بعض الطلاء وبدأت في تنظيفه. وأزلت عنه كل الطلاء فوجدت أنه من الخشب البلوط الصلب. ثم نزعته بطانته القديمة من الأسفل والتي كان قد تم تجديدها مراراً بأقمشه ومسامير مختلفة، وقمت بتمزيقها والتخلص منها. وقمت بثني درجة مطابقة للدرجة المفقودة خلف الكرسي ووضعتها هناك. ثم قمت بسفرة الكرسي ووضع اللمسات الأخيرة.

ثم أخيراً أخذته إلى متجر للموبيليا. وسألت الرجل هناك عن تكلفة وضع بطانة بيضاء جميلة من القטיפ في الأسفل. نظر الرجل إليه وقال: "بكل سرور ولكن قبل أن أقوم بإصلاحه، أنا أعرض عليك شراء هذا الكرسي ب ٣٥٠ دولار." إن هذا الكرسي الجميل القيم كان دائماً موجود. موجوداً طوال الوقت! كان فقط مغطى. هذا الكرسي كان جميلاً دائماً منذ قام بصناعته صانع الأثاث. وكذلك أنا---وأنت---بروح من ربي بداخلنا. لقد خَلَقْنَا ربي كذلك---بجمال وقيمة.

تماماً مثل الكرسي الهزاز، علي مدار سنوات، قمت بتغطية نفسي بكل الأشكال والألوان وأحدثت فوضى عارمة. لقد مكنتني خطوات هذا البرنامج من القيام بكشف الغطاء والإكتشاف والتخلص. إنه برنامج للتخلص من الأشياء لكي نصل إلى ما نريد أن نصل إليه. إنه ليس برنامج للحصول على أي شيء. إنه برنامج للتخلص من الأشياء: "كشف وإكتشاف وتخلص".

الخطوة السابعة

سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا.

المكون الرئيسي في معاشية الخطوة السابعة هو التواضع. لا يوجد موضوع آخر في البرنامج يسبب خلط أكثر من موضوع التواضع. ويبدو أن لدى كل من الأعضاء القدامى تعريفه المفضل. ويبدو كذلك أننا جميعاً نخلط ما بين التواضع والإذلال، والعديد منا لديهم نموذج نمطي معين عن التواضع---وهو الشخص المتقشف الروحاني الذي يرتدي الوبر والخيش.

إن طريقة الحياة بالخطوات الإثني عشر طريقة متواضعة ولكنها ليس وديعة بأي شكل من الأشكال. إن الصورة التي لدى العديد منا عن الشخص المتواضع أنه شخص يخاف من ظله، ونظرته تجاه نفسه منخفضة للغاية لدرجة أن هذا الشخص يخاف من الدفاع عن نفسه. إننا نتعلم أن هذه الصورة للتواضع ليست هي المقصودة في البرنامج. وندرك أن الأشخاص الذين ظلوا ممتنعين عن التعاطي لفترة من الوقت يمارسون درجة من التواضع كانت غريبة عنهم قبل التعافي.

بالنسبة لأولئك الذين أحرزوا تقدماً في برنامجهم، التواضع هو مجرد إدراك واضح لمن وماذا هم عليه. لقد توصلوا إلى "حجمهم الحقيقي". التواضع هو تفهم أن لهم قيمة. إنه الأرض الوسط ما بين أقصى درجات الشعور بالعظمة وبين الشعور بالخزي الشديد. هم لديهم رغبة صادقة في أن يصبحوا أفضل ما يمكنهم أن يكونوا عليه. اليوم نتذكر أن التواضع لا يعني الوداعة. بل يعني أن نكون علي حقيقتنا. التواضع بالنسبة لنا يعني أن نحافظ على "حجمنا الحقيقي"---وننتذكر أن قدر تواضعنا هو نفس قدر إمتناننا. "بالنسبة للتعريف هنا، سوف نستخدم هذه الفكرة من 'سام شوماكر' التواضع = الإمتنان.

التواضع سلوك. لذلك يجب ممارسته للحفاظ عليه، ويجب أن نجعله إلزاماً حتي نتمكن من تطويره، تماماً مثل أي سلوك آخر. أثناء تطوير التواضع، نواجه مرة أخرى "تفعيل الإستسلام". عندما نطلب من ربنا أن يزيل عنا نقائصنا، يجب أن نتحرك ونتصرف بعقلية تعكس إستعدادنا وإستسلامنا. والقيام بذلك يتطلب

• قيم روحية

• خدمة

• منظور يتجاوز مجرد إدماننا للخمر أو المخدرات أو الطعام أو الجنس، وما إلى ذلك، إلى طبيعة الإدمان في حياتنا

• السؤال من خلال الدعاء والإستعداد للتلقي من خلال التواضع

• الثقة/طلب المساعدة

• التغلب على الخوف

• الفهم والثقة في المشوار

• التعامل مع الضغوط

• المسؤولية/التحرك

• تركيز التفكير على الحلول

سوف نناقش جوانب الخطوة السابعة المذكورة أعلاه ونجد طريقة لنجعل بها هذه الخطوة أساس لباقي حياتنا.

أول جانب من جوانب الخطوة السابعة سوف نبحثه هو "القيم الروحية". جزء من هذه المناقشة يجب أن يكون حول الرؤية الأوضح للتواضع. ما هو التواضع بالضبط؟ تعريف التواضع في القاموس هو أنه "الحالة أو القيمة التي يكون فيها التواضع في العقل أو الروح؛ وغياب التكبر أو التفاخر بالنفس" أو "تصرفات تعكس إحتقار النفس". التواضع يُعرَف بأنه "أن يكون لدينا أو يظهر علينا وعياً بالعيوب أو النقائص، ليس التكبر، أو التفاخر؛ بل الاعتدال." من الواضح أن

التعريف الثاني (للتواضع) هو تقريباً إعادة لصياغة الخطوة السادسة بالحرف: أن نصبح على أتم الإستعداد (الوعي). لذلك إذا قمنا بممارسة الخطوة السادسة، سينتج عنها التواضع. هذا يبدو منطقياً، أليس كذلك؟ ولكن، يبدو وأن هناك شيئاً ما، لا يزال مفقوداً هنا.

'التواضع هو تقبلنا لأنفسنا.' أمراً عجبياً كيف أننا يمكن أن نذهب إلى المدرسة ونتعلم العديد من الحقائق ولكننا لا نتعلم الكثير طوال الطريق عن أنفسنا. قد نعمل في التمرّيز أو التدريس أو الإرشاد ونعطي من أنفسنا لإحتياجات الآخرين، في الوقت الذي لم يتم أبداً فيه تلبية إحتياجاتنا الشخصية.

لماذا يبدو وكأن حل مشاكل العالم أسهل من حل مشاكلنا؟ لماذا نحب درامة التركيز على مشاكلنا؟ إننا ببساطة لا نعرف أنفسنا جيداً. عندما ننظر في المرأة ونحاول معرفة أنفسنا، نجد أن مُحَصِّل ما نراه عادة مختلفة جداً عما يراه أحد الأصدقاء. وعندما نقوم أخيراً بممارسة الخطوتين السادسة والسابعة، ونأخذ الوقت ونجعل من أنفسنا أولوية، عادة ما نكتشف إكتشافاً مذهلاً. أن هناك بداخلنا طوال الوقت، قوة عليا هي التي تقوم ببناء أي نجاح والتي تقوم بمواساتنا في أوقات التجارب.

العديد منا يعتقد أن معرفتنا لأنفسنا مرتبطة إرتباطاً مباشراً بطريقة معرفتنا وإتصالنا بقوتنا العليا. إن الصورة التي نراها وهويتنا هي صورة من التواضع أمام هذه القوة. التواضع هو تقبلنا لأنفسنا المبني على أساس إستسلامنا المستمر.

أحد جوانب التواضع التي عادة ما يجري الحديث عنها في الإجتتماعات هو قابلية التعلم. إذا كنا متواضعين، نكون منفتحين على الأفكار الجديدة والطرق الجديدة لرؤية الأمور. إن النفتح الذهني جزءاً هاماً جداً من التواضع. إننا لا نعرف كل شيء. لا يزال هناك الكثير الذي يمكننا أن نتعلمه. وقد يكون الأكثر أهمية من ذلك، الكثير الذي نحتاج إلى التخلي عن ما تعلمناه عنه. ومع ذلك، كم عدد من هم في البرنامج وليسوا منفتحين على الآراء والأفكار الجديدة؟ خصوصاً بعد أن نكون قد قضينا بعض الوقت في البرنامج، كم عدد من نراهم يستمرون في قول وفعل نفس الأشياء بالضبط عاماً تلو الآخر؟ يبدو أن العديد منا يقاوم أن تكون لديه فكرة واضحة عن التواضع، حتي لا يضطر إلي الإلتزام بها.

'إليك هذا مثال الجيد لكيفية نجاح التواضع في تعافي جوان:

ما الذي يتسبب في كل هذا الخلط واللامبالاة في الخطوة السابعة؟ كيف يمكننا أن نكون في البرنامج منذ سنوات ولا زالت الفكرة من الخطوة ضعيفة لدينا؟ هل يتسبب الكبرياء في عدم القدرة على أن لا نرى لدرجة أننا لا نستطيع رؤية جمال التواضع وفوائد هذه الخطوة؟ من الذي يحتاج إلى التواضع على أي حال؟

فكرة أنني قد أكون بحاجة لأن أتواضع ليست فكرة جديدة. حتى خلال سنوات الإدمان النشط، لم يكن غير مألوف أن يقول لي أحد 'عش في الواقع' بأسلوبه الذي كان يتسم بالكذب والتبجح (أعتقد إن هذه الجملة قد تكون تعريفاً لا بأس به للتواضع). بعد أن بدأت في التعافي، كان يحلو لموجهتي أن تشير إلى أن 'طريقي' هي التي تسببت لي في كل هذه المصاعب---وربما الوقت قد حان لكي أبحث عن طريقة مختلفة.

كلمة "بتواضع" كانت تسبب لي عصر هضم. وإلى جانب ذلك، كان هناك شيء آخر يجعل الخطوة السابعة عقبة بالنسبة لي. لقد كانت تستدعي اتصالاً آخر بربي---إتصال متفتح ومستعد للتغيير. لم يكن الأمر مجرد أن يكون لدي سلوك شخص مستعد، بل كان لأن أصبح جادة بشأن التغيير والقيام بفعل شيء حيال ذلك. لا عجب أننا نتجنب التعامل مع هذه الخطوة.

لقد إكتسبت القدرة على التعامل مع الخوف والتوجه إلى ربي من خلال الخطوات من الأولى وحتى السادسة، وتعلمت أن أتحدث بأمانة وصراحة في الاجتماعات وأن أشارك مع شخص آخر من خلال جردي لحدودي ومخاوفي. ولكن الأمر يختلف بالنسبة للخطوة السابعة. فالإقتراح هنا هو أن الوقت قد حان لأن أسأل "بتواضع" أن يحدث تغيير في تلك الأشياء التي تعيق طريقي طالما أنني قد قمت بالأعمال التي تهيئني إلى ذلك.

كنت خائفاً جداً من الإقتراب من ربي بهذه الطريقة. لا أعرف السبب في ذلك. فبعد كل شيء، أليس هذا هو ربي الذي أنقذني وسمح لي بالتوصل إلى البرنامج وبداية حياة جديدة. ما هو سبب توقفي المفاجيء؟ كان عليّ أن أقطع عملي وسط الخطوة السابعة وأقوم بجرّد-مُصَغَّر. وجدت أنني قد إنتكست إلى شكل قديم من أشكال الكبرياء. كنت غاضباً من عدم قدرتي على معالجة نقائصي بمفردي! وأدركت أنه يجب عليّ أن أتعلم مرة أخرى أنني إذا ما تمسكت بطريقة تفكيري وتصرفاتي، فسيكون محكوماً عليّ أن أظل عالقاً أكرر ممارسة نقائصي. يجب عليّ أن 'أواجه الواقع'!

لقد سمعت العديد من زملائي الأعضاء في التعافي يتحدثون كيف أنهم نشأوا في تربية دينية ولكنهم تخلوا عنها أثناء إيمانهم النشط، وعن مدى صعوبة العودة لمجرد بحث مسألة الحياة الروحية. أنا أيضاً نشأت في بيئة دينية جداً وكان عليّ أن أنحيها جانباً حتي أعيد الإتصال من خلال واقع جديد. كانت خلفيتي تتضمن أيضاً قدر جيد من أخلاقيات العمل والإعتماد على نفسي والبدأ بنفسي. فلو أن شيئاً ما كان من الممكن تحقيقه، بالتالي يمكن لي أن أقوم بتحقيقه.

أصبحت من خلال هذين النوعين من التعليم، على قناعة أن الحياة قابلة للإدارة، وأنه من خلال العمل الجاد والسلوك الديني المناسب، يمكن أن تكون حياتي مجزية. رباه، كنت بذلك علي موعد مع المفاجأة. لم يكن لدي أي تفتح ذهني، ولا رؤية عاطفية أو روحية من أجل النمو، ولم يكن لدي أي درايه بأن الأمر قد يكون مختلفاً.

عندما أصبحت مستعد لكي أبدأ في بحث هذه الأمور في التعافي، كان هذا من زاوية رؤية مختلفة تماماً. من خلال هذه الظروف الصعبة لا يجب أن نتقاضي بأن عملية إنشاء وتطوير التواضع ستكون عملية صعبة، ولكنها كانت. كنت معتاد على المطالبة بغطسة بالإستتارة الروحية أو التوسل بشكل مليودرامي من أجل المغفرة. كانت هذه طريقة مختلفة تماماً للوجود وللإتجاه نحو التواضع. إن اللطف والصبر كانت أشياء جديدة بالنسبة لي.

حمداً لربي أنه من خلال ممارسة الخطوات والإفتاح علي أي قدر في وسعي من التواضع، أن بدأت الأمور تتغير. لقد أصبح التواضع هدف وقيمة، بدلاً من عقبة وصفه كريهه. وتوصلت لمعرفة الخطوة السابعة كخطوة أفعال تجعل الشخص يتحرك نحو التواضع. من خلال السؤال، نصبح متواضعين وكلما سألنا وفتحنا أنفسنا، كلما زاد قدر التواضع الذي يمكننا الحصول عليه. هذه هي الأفكار التي تقودني إلى مجال الإستعداد للربي والقدرة على التغيير والنمو---عن طريق السؤال.

جزء آخر من التواضع يتمثل في 'الخدمة'، مرات تلو الأخرى، لقد قيل لنا إنه من خلال الخدمة يمكننا أن ننمي تعافينا، وفي نفس الوقت نقوم بمساعدة شخصاً آخر. إنه بتركيزنا على إحتياجات الآخرين كما يرونها هم، نتجاوب بأسلوب نافع ومفيد. فمن خلال تجاوبنا مع إحتياجات الآخرين، والسماح لهم بالتجاوب معنا، تفرض قيمنا وأسلوب حياتنا نفسها بشدة عليهم. "إننا نرى القيمة التي تقدمها طريقتنا نحن لهم. ولا نعلم لماذا لا نتأثر نحن بتلقيها منهم بنفس الطريقة. فنحن بذلك لا نمارس التواضع.

يقال أننا نشعر بالسعادة بنفس القدر الذي نساعد به الآخرين. إن أعمال الخدمة التي يقدم لنا الدعوة للقيام بها في التعافي، هي نتيجة لصحوتنا الروحية. عندما تصور معظمنا الخدمة، تصورنا المساعدة في مطعم، أو القيام بالأعمال المنزلية، أو غسيل النوافذ. إن التفكير في الخدمة كان عبئاً إن لم يكن بوضوح أمراً مزعجاً. ربما نكون قد خططنا حياتنا بحيث نقوم بأقل خدمة ممكنة. إن كل لحظة قدمناها لشخص آخر، كان معناها لحظة أقل ننفقها على أنفسنا. هذا أمر له منطق معين، فهو لأننا كنا منشغلين بأنفسنا بشكل كامل. حتى أولئك منا الذين تصرفوا "كما لو" أننا نهتم، كنا عادة ما نتلقى أكثر بكثير مما نقدم.

إن الرسالة في الخطوتين السادسة والسابعة ينتج عنها "إنشغال بأمور أخرى." "إننا بفضل من ربنا، أصبحنا نهتم أقل بأنفسنا وأكثر بأقراننا. على حد تعبير جو ماك كيو: "لقد خُلقنا لمساعدة بعضنا البعض."

إننا نحفظ بتعافينا عندما نعطيه للآخرين. هذه المفارقة الروحية أصبحت حقيقة دامغة بالنسبة لنا: يجب علينا أن نعطي ما قد وجدناه، من أجل الإحتفاظ به. لقد أصبحت الخدمة أسلوب للحياة.

إن الإقتراح بالقيام بإعادة تقييم العمل الذي نقوم به بالخطوات الإثني عشر وأعمال الخدمة الأخرى في ضوء ذلك قد يكون أمراً مُجدياً. ما هو التواضع الحقيقي؟ هل نكون متقنين لو أننا نتعلم من الذين نقوم بخدمتهم؟ أم أننا نفترض أننا نقدم طريقة أفضل، وإذا لم يتلقوها، فحسناً، نحن مازلنا لا نتعاطي، بالتالي، لقد كانت هذه خبرة جيدة؟ هذه الخطوة تتطلب أن ننظر جيداً إلى تلك القيم التي نحفظ بها وكيف نكون مثال للآخرين بإظهارنا لهذه القيم.

لو أن التواضع، أو أن نكون متواضعين، أمراً له قيمة بالنسبة لنا، فعلينا أن نتعلم كيف نعرضه. وكيف نمارس التواضع. إننا نقوم بممارسة الخطوة السادسة بالإستسلام لأن نصبح علي أتم الإستعداد والوعي بعيوبنا ونقائصنا. ثم تصبح الخطوة السابعة أمراً طبيعياً.

ما هي القيم الأخرى سواء روحية وغيرها التي نتمسك بها وكيف نُظهرها؟ هل فحصنا معنى وهدف حياتنا جيداً؟ إن الخطوات السادسة والسابعة في الواقع تسألنا "ما هو المهم بالنسبة لنا؟" و "إذا كان مهماً، فأين يظهر ذلك في حياتنا؟" من هنا نحصل على الأساسيات. من السهل أن نتجنب ذلك ونظن أننا قمنا بممارسة الخطوات، ولكن إذا لم نفحص المعنى والغرض مما نفعله جيداً، فسنفقد قيمة كل ما نفعله في هذا السياق.

يجب أن نسأل أنفسنا أسئلة صعبة، مثلما فعلنا في الخطوة السادسة. ما هي القيم في حياتنا؟ كيف تعطي حياتنا معنى للآخرين؟ هل نساعد؟ هل نحن جزءاً من الحل أم جزءاً من المشكلة؟ كيف يظهر ذلك؟ كيف أن قوتنا العليا جزءاً من حياتنا وكيف يظهر ذلك؟ ما هي القيمة التي نعطيها للروحانية وكيف يظهر ذلك؟ من خلال الإجابة على هذه الأسئلة تأتي قدرتنا على المشاركة، والعطاء، والتحرك، وممارسة التواضع.

فلنلقي نظرة على تجربة سام:

لقد تعلمت بالتجربة أن البقاء ممتعين عن التعاطي، وممارسة البرنامج وحضور الاجتماعات في أوقات الألم، ضمان للتغيير في الشخصية. لم يعد علينا تقادي الألم من خلال التعاطي. لقد قدم لنا البرنامج أداة فيما سبق--- التواضع---والتي إذا ما تم إستخدامها بانتظام، سوف تقوم بتحويل الألم إلى نمو. إننا، يا من كنا نخاف يوماً من التغيير بقدر ما نخاف من الموت، نتعلم مواجهة الحياة الحقيقية بشجاعة وأمل جديد من خلال التسلح بالتواضع.

قبل دخولي الزمالة، كنت أعيش في عالم خيالي من تصميمي أنا. كنت أحاول التحكم ليس فقط في الجهد المبذول بل في نتائج الأمور أيضاً. لقد حاولت الحفاظ على هدوئي بالمواد الكيميائية والطعام، دون أي إدراك للارتفاع والهبوط الذي يحدث في الحياة اليومية. 'كنت أسعى لأن أجد عالم غير واقعي فيه الأمان الكامل والرومانسية والتصديق، وكلما حاولت التحكم في هذه الأمور أكثر (أطالب)، كلما زادت الفوضى التي أخلقها من حولي.' لقد أصبح الأمر واضحاً أمامنا في التعافي، أنه علينا أن نتغير. لقد أعجبني ما قاله 'بيل و.' عن هذه الصورة العنيفة في هذا المقطع من كتاب 'الإثني عشر والإثني عشر':

مع نمونا روحياً، نجد أن سلوكياتنا القديمة تجاه غرائزنا تحتاج للخضوع لمراجعة جذرية. إن رغباتنا في الأمان العاطفي والثروة، والمكانة والقوة، والرومانسية، والرضاء العائلي---كل هذه الأشياء يجب أن تخفف ويعاد توجيهها. لقد تعلمنا أن إرضاء الغرائز لا يمكن أن يكون الهدف الأوحد والإتجاه لحياتنا. إذا وضعنا الغرائز أولاً، نكون بذلك قد وضعنا العربية قبل الحصان؛ وسنُجَر إلى الخلف إلى خيبة الأمل. ولكن لو أننا على إستعداد لأن نضع النمو الروحي أولاً---عندها، وعندها فقط تكون لدينا فرصة حقيقية. (صفحة ١١٤)

يبدو وأن التواضع هو المكون الأساسي لتحويل الألم إلى نمو. في الخطوة السابعة من كتاب 'الإثني عشر والإثني عشر'، يُعرّف التواضع بأنه "منظور يسمح برؤية أن بناء الشخصية والقيم

الروحانية يجب أن يأتي أولاً، وأن الإشباع المادي ليس هو الغرض من الحياة". إننا نتعلم أن الرغبة الصادقة في السعي والقيام بتنفيذ مشيئة ربنا أمراً ضرورياً للتوصل إلى التواضع.

"يا لها من مهمة، لن أستطيع القيام بذلك" كانت الجملة التي كنت قد اعتدت أن تكون رد فعلي الأولي على النمو من خلال الخطوات. لقد كان ممكناً بالنسبة لي تقبل الحلول فكرياً، لكن عندما كان الأمر يتعلق بالتطبيق العملي، كنت حينها أواجه مشكلة. إنني أعلم اليوم أنه لا يجب علي القيام بذلك بشكل مثالي؛ فالتحسن يستغرق وقت. وأعلم أنه ليس بالضرورة القيام بذلك بمفردي، وأنني لدي ثروة من الحكمة والدعم تحت تصرفي في هذه الزمالة، وهذا يعطيني الأمل في التغيير والنمو لأبعد الحدود.

الجانب التالي من الخطوة السابعة الذي سوف نناقشه هو 'المنظور'. لقد قام 'بيل و.' بالتركيز على موضوع المنظور هذا في مقال شهير جداً في مجلة 'أ.أ. Grapevine' في الخمسينيات حول "تعافي المشاعر". كان يخشى إن يفوت على العديد من الناس الهدف من الخطوات الإثني عشر من خلال تركيزهم بشكل ضيق جداً على الأفعال الإدمانية التي أتت بهم إلى البرنامج--في هذه الحالة، كان الخمر. وكما يُشار إلى ذلك في الكتاب الكبير، الخمر (أو المخدرات، أو الجنس، أو الطعام، أو المقامرة، وما إلى ذلك) ما هي إلا مجرد الأعراض. المرض المخفي خلف ذلك أكثر خبثاً وغدراً عن ما قد توحى به مجمل السلوكيات الخارجية. وهذا يطرح سؤال ما الذي تخفيه السلوكيات الإدمانية خلفها. الناس في التعافي يجب أن يكونوا في منتهي الحذر من السلوكيات القهرية المغيرة للمزاج التي تحدث من خلال التعود علي ممارسة أنشطة معينة أو تناول مادة ما.

في ضوء ما قاله 'بيل و.' عن تعافي المشاعر وأعراض المرض، يكون من الضروري أن يقوم الأعضاء بتوسيع منظورهم لرؤية أكثر شمولاً.

طبيعة الخطوة السابعة تطلب منا أن يكون لدينا الإستعداد بتواضع في عدم التشبث وفي القيام بممارسة ما قد تعلمناه. إذا كنا مضطرين للدفاع عن أسلوب حياة يبدو وأنه إدماني وغير صحي، فهل نحن متواضعون، هل لدينا الإستعداد؟ أين يوجد أيضاً في حياتنا أنماط إدمانية أخرى؟

الأشخاص الذين يتعافون يجب أن يكونوا في غاية الحذر وعلى إستعداد للنمو والتغيير ويقوموا بتخطي العادات القديمة المرتبطة بذلك ووضع قيم روحية جديدة في حياتهم. ما هو شكل

العلاقات في حياتنا؟ ما هي الأنماط التي إكتسبناها وكيف تتغير هذه الأنماط الآن؟ هل نحن على إستعداد لفحص هذا الجانب من حياتنا؟ والقيام بطلب المساعدة من أجل تغيير ذلك؟

'إليك هذا المثال من جون:'

أسأل من بتواضع؟ حتي يزيل ماذا؟ النقائص؟ ما هي؟ يبدو أنني إذا كنت سأستمر في طرح هذه الأسئلة، حتى بعد الحصول على إجابات من موجهي وأصدقائي، ومن القراءة، أنه لا يجب عليّ "القيام" بهذه الخطوة. إنه مثل طرح سؤال "لماذا؟" "لماذا" هو السؤال الذي لا يمكن الإجابة عليه بالنسبة لي، تماماً مثل الأطفال الصغار عندما يسألون "لماذا؟" وعندما يحصلون على الإجابة، يسألون "لماذا؟" مرة أخرى ثم مرة أخرى وهكذا، كنت أستخدم السؤال كأداة تأجيل للخطوة السابعة.

الحقيقة كانت أنني عندما قمت بممارسة هذه الخطوة على أحد نقائصي---الكبرياء الزائف---أعطتني المساحة التي كنت أحتاج إليها للإستمرار في إستخدام هذه الخطوة كخطوة أخرى من خطوات "معرفة النفس" (مثل الرابعة والخامسة). الخطوة السابعة لديها القدرة على أن تفصلني عن "نفسي القديمة". من المؤكد أنني إعترفت بإفتقادي للقوة وعدم قدرتي على الإدارة، وعدم أمانتي، وتصرفاتي الطفولية، لكن هذه الأشياء أصبحت جزءاً مني لدرجة أنني شعرت بالتهديد ما إذا تم إزالتها. في الحقيقة، أنني كنت أعتبر المبالغة في رد الفعل جزء مفيد مني أو على الأقل كان "مجرد طبيعتي" وكان يجب على الناس أن تتعلم أن تتقبل هذا في شخصيتي.

إنه أمراً مضحكاً الآن، ولكن عندما تلقيت المعرفة عن نفسي، أدركت أنني قد أنشأت شركة 'جون ر.' للبناء والتشييد وأن تخصصي كان بناء الجدران. كنت في لمح البصر أقوم ببناء جدران تمنع أن أي شخص، وأي شيء حتى---ربي. أصبحت مضطراً أن أشهر "إفلاسي" وأمضي في عملية الإستسلام أمام كل نقائصي حتي أتمكن من الإستمرار في الحياة بدون الأمان الذي كنت أشعر به من وجود النقائص القديمة. بالتأكيد، مازال لدى البعض منها، ولكنها عادة ما تكون موجودة لدى بداخل "خزانة الكبرياء"؛ وعندما أكون قادراً على اليقظة الأمانة، المتواضعة، سأقوم بالإبلاغ عن حالتي لنفسي ولمجموعتي أو لأصدقاء في الزمالة. بالطبع، من المستحيل بالنسبة لي أن أقوم بذلك بدون التخلي عنها وتسليمها لقوتي العليا.

لذلك توقفت عن بناء الجدران، وبدأت أتخذ قرارات، وأتصرف كما لو أنني كنت أريد أن أكون سعيداً وأشعر بالسكينة ورجاحة العقل وأستمر في حمل رسالة اليقظة الروحية. إنني أعلم الآن أن أفضل طريقة للإبتعاد عن إزالة نقائصي بنفسي هي بإظهار صفاتي الجيدة وأن أكون أميناً فيما يتعلق بحقيقة حدود البشر، ولا يعد من العيوب الشخصية. سأحتفظ بوضوح في ذهني وقلبي

بكل هذه الأشياء التي تمنعني عن ربي والتي تأتي من الكبرياء، والكسل الذهني، وعدم الأمانة والتأجيل. 'إن بقائي في حجمي الصحيح يتناسب بشكل مباشر مع إمتثاني للحياة التي أعيشها في التعافي.' أحمد ربي إنه يعمل علي إزالة ذلك الآن. لأنه إذا لم يكن يقوم بذلك، ما كنت كتبت هذه السطور.

إن النظر لأبعد من مجرد إيماننا المفضل إلى مجالات أخرى من حياتنا، يتيح لنا رؤية الأنماط الإدمانية في الكثير مما نفعله ونشعر به. إن الإستعداد لإكتساب منظور جديد هو جزء كبير من إكتساب التواضع وإدراك أنه قد يكون هناك تفسير للصعوبات التي نواجهها أبعد بكثير من مجرد شرب الخمر وتعاطي المخدرات وكل هذه الأشياء الأخرى. إننا لدينا مرض يؤثر على حياتنا. علينا أن نكون على إستعداد لرؤية ذلك وعلى المضي قدماً لتغييره. بالمساعدة من قوتنا العليا وبالوعي، يمكننا أن نقرب من إمكاناتنا الحقيقية ككائنات روحية لها "فائدة".

يُمكن أيضاً تسمية المنظور الجديد بإسم "سلوك الإستسلام"، كما تسميه نانسي:

منذ بضع سنوات، كنت محظوظة جداً لإكتشافي إكتشافاً أثناء مروري بفترة صعبة للغاية في التعافي. ونتيجة لهذا الإكتشاف، أصبحت الخطوة السابعة طريقتي في التعامل مع الأمور اليومية في الحياة. كان تأثير هذا الإكتشاف علي المشاعر مشابه إلى حد كبير اليقظة الروحية. وإستمرت معي مشاعر البهجة لأسابيع عديدة.

كنت ولفترة طويلة، أدفع نفسي نحو ما يقرب من الإنهيار بسبب عدم قدرتي على إدارة شؤوني المالية. لقد كان لي دخلاً جيداً، وكنت أعلم أنه لا يوجد عذر حتي أعاني من العجز المالي، ولكنني كنت مرات تلو الأخرى أفرط في الإنفاق وأقترض لتعويض العجز وكنت أستهلك بطاقات الإئتمان حتى حدها الأقصى. بالطبع، لم يكن هذا الوقت تحديداً هو الوقت الوحيد الذي شعرت فيه باليأس تجاه عاداتي في التعامل مع المال. لقد أثبتت ميزانيتي الحريصة ونواياي بالالتزام بها "هذه المرة" أنها غير مجدية.

كنت في منتهي التعاسة والإحباط. وشعرت بعدم الأهلية وتشككت في قدرتي على إدارة حياتي والتقدم بها. وكان يأسى مستمراً في الإزدیاد. ثم ظهرت لي فكرة من حيث لا أدري، أنني أتعامل مع عيب خطير في الشخصية. لا أعرف لماذا لم أرى الأمر بهذه الطريقة من قبل، لكنني

لم أراه كذلك. كنت أشعر بالثقة أنني أستطيع أن أتعامل معه بمفردي. فأصبحت رؤيتي للأمر في ضوء أنه عيب في الشخصية تجعل الموضوع يأخذ شكلاً جديداً تماماً. وأدركت أنه من الأفضل أن ألجأ إلى ربي طلباً للمساعدة.

كنت وحدي بالمنزل، فقامت بما كان الدكتور بوب، المؤسس الآخر لزمالة أ.أ. يقترح دائماً علي الوافدين الجدد أن يفعلوه. فركعت على ركبتَي وقلت بصوت مسموع، "ربي، أنا بحاجة للمساعدة. إنني لا أستطيع أن أتعامل مع هذا الأمر بمفردي". شعرت تقريباً علي الفور شعوراً بالراحة والأمل. بدأ ذهني يصفو وبدأت أجد بعض الأفكار الجيدة عن كيفية إخراج نفسي من هذه الفوضى المالية التي خلقتها. وسرعان ما تمكنت من وضع بعض هذه الأفكار موضع التنفيذ. وبعد بضعة أسابيع، ابتكرت أساليب أمنع بها نفسي من الوقوع في هذه البالوعة المالية مرة أخرى.

بعد يومين من هذا الاكتشاف المبدئي، تذكرت تجربتان أخريان من الإستسلام حدثتا لي في بداية التعافي. الأولى أدت إلى التقليل للبرنامج بكل جوارحي ورفع الرغبة القهرية في التعاطي عني. والثانية حدثت بعدها وأسفرت عن حل صراع داخلي أستمر معي طويلاً وكان من شأنه أن يقف في طريق أي إمكانية لتعافي يدوم طويلاً وأي شعور بالسكينة.

لقد رأيت أن الخطوة السابعة يمكن تطبيقها كلما واجهت وضعاً مماثلاً يبدو وكأنه ميئوساً منه ولا يمكنني فعل أي شيء حياله. عادة ما يتضمن هذا أيضاً، عدم قدرتي على رؤية عيوبي. فكلما وجدت نفسي أشعر بالضيق أو يسيطر عليّ الفزع، أقوم بالركوع على ركبتَي (مجازياً أو فعلياً، إن أمكن) وأطلب المساعدة من ربي. لقد أصبحت حياتي الآن تتكون من "مسلسل من الإستسلام"، ولم تكن أبداً أفضل من ذلك فيما مضى.

مع مرور السنين، إكتسبت فكرة أجدد وأعرق عن أسلوب ممارسة الخطوة السابعة. وهي أنه: لو أنني أستطيع الاحتفاظ بالشعور والسلوك الذي أكتسبه فور إستسلامي، لكانت الحياة تجربة من السكينة المستمرة. إنني لا أتمسك دائماً بهذا السلوك لأنني دائم الابتعاد عن إستعدادي للإستسلام.

دعنا نسميه "سلوك الإستسلام". إنه طريق إلى السلام والتناغم. لقد تعلمت أنه ليس من المهم ما يحدث لي قدر أهمية كيفية رؤيتي له. لو أنني أستطيع أن أرى من خلال عيون الخطوة السابعة، فسوف يتغير كل شيء إلى الأفضل.

المجال التالي الذي سوف نتناقش فيه هو أن نتعلم فهم معني "الخوف" لدينا. كما ذكرنا في مناقشة الخطوة السادسة، فإن خوف الإنشغال المفرط بأنفسنا يُنظر إليه على أنه المُحرك الرئيسي لعيوبنا الشخصية. يمكننا القول أن الأوجه المتعددة للخوف هي العيوب الشخصية. العديد منا يميل إلى إنكار وتغيير مسمي الخوف، ويظهر في حياتنا في شكل التأجيل، والجشع، والتأخر، والإفراط في الإنجاز، وعدم الإنجاز، وسوء التغذية، والهروب من خلال القراءة، والشفقة على النفس، والتردد، والإفراط في الإنفاق، والنميمة، والكذب، والتدخين، والخجل، والعدوانية، والتفاخر، والكثير غير ذلك. لو أنها الحقيقة، أن هناك عاطفتين أساسيتين فقط في الحياة، هما الحب والخوف، فكل ما لا نفعله بدافع الحب، نفعله بدافع الخوف. هذا بالتأكيد يجعلنا نتساءل، أليس كذلك؟

في التعافي نتحدى أنفسنا بإستمرار لمعرفة أي شعور يدفعنا لتصرفٍ ما. هل أقدم الحب؟ أم أنني أتصرف بدافع الخوف؟ أم أنني متجمد بسبب الخوف؟ علينا أن نفحص دوافعنا بإستمرار وأن نكون على إستعداد لإمتلاك وتسمية مشاعرنا. بالنسبة للعديد منا، كانت المخاوف التي لا نعلم أسمائها والإحساس بالنهاية الوشيكة تطاردنا خلال أيام إيماننا النشط. نفس هذه المشاعر، لكن في شكل أكثر مكرراً، قد تكون مازالت نشطة في حياتنا. الطريقة التي نتغلب بها على الخوف هي التحرك--وطلب المساعدة. هذا هو الأساس الذي تدور حوله الخطوة السابعة.

أصعب جزء في هذه الخطوة هو مواجهة خوفنا. قد يكون ذلك هو أصعب جزء في الحياة. إن تعلم كيفية تسمية مخاوفنا وفهم الألم المستتر والأذى والإحباط الذي يجعلنا نتجنب العيش بشكل كامل وكلي هو هدفنا. أكثر الطرق الصحية لتغيير عيوبنا الشخصية هي أن نرى أوجه الخوف المتعددة ولا ننكرها أو نقمعها. معظمنا يحتاج إلى المساعدة لمواجهة مخاوفنا. ومعظمنا يحتاج إلى المساعدة حتي يتغيير. هذا هو ما يعنيه أن نسأل بتواضع.

الخطوة الخامسة تعطينا إحساس بما هي مخاوفنا والخطوة السادسة تعطينا الإستعداد للتخلي عنها. والخطوة السابعة تعطينا الوسائل للقيام بذلك. من خلال الإنتقال إلى التواضع والقيام بأفعال محددة، فعندما نتمكن من فعل ذلك، وطلب المساعدة عندما نحتاج إلى ذلك، نتمكن من التوقف عن التصرف بدافع من عيوبنا الشخصية. هل هذا يعني أننا لن نتصرف أبداً بدافع من الخوف أو الغضب أو الجشع أو الشهوة أو أيّاً من عيوبنا الأخرى؟ لا إطلاقاً. هذا يعني أن الإدراك يتزايد لدينا بإستمرار تجاه تلك الأوقات التي نتصرف فيها بشكل "بعيد عن شخصيتنا". إننا نصبح أكثر وعياً بدوافعنا ونوايانا قبل أن نتصرف. ونختار أن نرى العالم بشكل مختلف. بالتالي، نتصرف بشكل مختلف. لهذا السبب يكون إختيار منظور جديد---منظور أشمل، من

مجرد الإدمان---أمرأ في غاية الأهمية. يجب علينا أن نقوم بتكوين رؤية---'ونكون على إستعداد لوضع هذه الرؤية موضع التنفيذ'.

كيف نعثر على الخوف والغضب وهما يتحركان في حياتنا ثم نجعلهما يأتيان إلى مستوى الوعي حيث يمكننا التعامل معهما بطريقة صحية؟ ربما هذا السؤال هو السؤال الأساسي بالنسبة للخطوتين السادسة والسابعة. كيف نعثر على الخوف ونسميه بإسمه وكيف نتعامل معه بمجرد أن نعثر عليه؟ لقد أعطت الخطوتان الرابعة والخامسة دفعة قوية للبداية في هذا الصدد، ولكن معظمنا لم تكن الخطوات الرابعة والخامسة "بلا خوف" بالنسبة له. الآن، وبعد أن أصبح في حوزتنا بعض التعافي، قد يكون الوقت قد حان لإلقاء نظرة جديدة على خوفنا. فلنستمع إلي مؤلفي كتاب 'برنامج من أجلك'.

'الخطوة السابعة والحياة اليومية'

عندما قام كلاً منا بالخطوة السابعة منذ أكثر من عشرين عاماً، كنا نشعر بالقلق كيف سنقدر على كسب رزقنا لو أن علينا أن لا نتسم بالأنانية ونصبح صادقين وشجعان ونراعي الآخرين. منذ هذا الحين تعلمنا أن إتباع المبادئ طريقة أفضل، وأسهل، وأقل بكثير، وأسلوب حياة أريح جداً---وأيضاً طريقة ضغوطها أقل. لأن، أول شيء هذه المبادئ لا تسبب أي شعور بالذنب أو الندم. والشيء الآخر أنك تشعر شعوراً أفضل بكثير تجاه نفسك---كذلك ليس هناك داعي لأن تقلق من ضبطك وأنت تفعل أشياء تنتهي بك في مشاكل. وستجد أنك تتفاعل بشكل أفضل مع الناس.

الخطوة السابعة ليست شيئاً تقوم به مرة واحدة ثم تنتهي منه. 'عليك أن تمارسها بانتظام، بشكل يومي'.

في البداية، قد يعني ذلك أنك ستجبر نفسك فعل أشياء لا تريد القيام بها. ولكن مع قيامك بتثبيت هذا النمط الجديد من التفكير والتصرف والمعيشة، تقل مقاومتك أكثر فأكثر، وتجد أنك 'تريد' أن تفعل تلك الأشياء التي تقوم بها. في هذه المرحلة ستجد أنك لن تجبر نفسك علي فعل أي شيء بعد الآن. ستجد أن كل ما في الأمر أنك تفعل ما تعلم أنه الصواب. وعندما لا تكون متأكداً من ما هو الصواب، ستطلب التوجيه من قوتك العليا.

مع إستمرار ممارستك للخطوة السابعة والعيش وفقاً لمبادئ البرنامج، تبدأ في التفاعل بحب وصبر؛ هذا يصبح بشكل بطيء ومتزايد جزءاً من شخصيتك. أفكارك القديمة تموت وتستبدل بأفكار أفضل. ستري في النهاية تغييرات جذرية في حياتك. علاقتك مع قوتك العليا ومع نفسك ومع الآخرين ستصبح أفضل.

لقد حان الوقت لكي نكون على دراية بأجسادنا. معظمنا يعيش الحياة وهو غير مدرك تماماً لجسده وردود أفعال جسده. إننا نعيش بداخل رؤوسنا ونادرًا ما نقوم "بالتفكير" في أجسادنا. إذا كنا نريد معرفة الخوف والغضب، علينا أن نعرف أجسادنا.

أول وعي نقوم بتنميته الوعي بالتنفس. التنفس متصل بشكل مباشرة بكلاً من الجهاز العصبي الذاتي والجهاز العصبي الجسدي. بعبارة أخرى، يمكننا التحكم في تنفسنا، كما أنه سيستمر بشكل تلقائي ونحن غير منتبهين إليه في---اللاوعي، أو النوم، أو أثناء ما يكون إنتباهنا موجه لشيء آخر. التنفس هو أحد وظائف الجسم القليلة التي يمكننا من خلالها التأثير بشكل مباشر على مشاعرنا. كما أنه شيئاً يمكننا أيضاً التحقق منه بشكل مباشر لمعرفة ما الذي نشعر به. والتحقق منه أمرٌ سهل.

فكر في آخر مرة كنت خائفاً فعلاً فيها. مرعوباً جداً. فكر في الظروف وكيف شعرت. كيف كنت تتنفس؟ غالباً ما كنت تتنفس بسرعة دون عمق أو كنت تحبس أنفاسك. كلتا الحالتان ردود فعل عادية جداً للخوف. وكلاً منهما يتم تجاهله علي مستوى عالم كله تقريباً. إذا كنا نريد أن نعرف كيف نشعر، علينا أن نفحص كيف نتنفس. وإذا كنا نريد تغيير ما نشعر به، فعلينا تغيير الطريقة التي نتنفس بها.

ما هو أول شيء يقوله لنا طبيب أو مدرس أو أي شخص يريد منا الإسترخاء؟ هذا صحيح، إنه يقول "خذ نفساً عميقاً". المشاعر العميقة عادة ما تجعلنا نتنفس بشكل مختلف. وكلما زاد وعينا بالطريقة التي نتنفس بها، كلما زاد إتصالنا بمشاعرنا.

قصة إرين مثال آخر على تغيير المنظور:

عندما أتذكر سنتي السابعة في التعافي، أدرك أنها كانت أفضل سنة لي على الإطلاق. كان مرتبطة بشكل كامل بالخطوة السابعة وبالقانون الكوني الراسخ الذي يقول أن ما ليس في حالة نمو، هو في حالة 'موت'.

لقد أشار الدكتور سيلكورت في الكتاب الكبير إلى أنه ما لم يتمكن المدمن من "المرور بتجربة التغيير النفسي الكامل، يكون الأمل في التعافي ضئيل جداً." "التغيير النفسي الكامل" لا يقل شيئاً عن النمو المستمر. إن النمو كان دائماً تقريباً أمر غير مريح بالنسبة لي.

في العام الماضي واجهت الكثير من الألم، والحاجة إلى التغيير. لقد قمت بمقاومة هذا التغيير كثيراً لأنه صعب بالنسبة لي. أنني مدمن لمنطقة راحتي. وعندما أواجه عيباً آخر في الشخصية، عادة ما أجد الألم. وعادةً ما أحاول تبرير العيب للتخلص منه وأحاول أن ألقى اللوم لوجوده على شخص آخر (هذه إحدى طرقي المفضلة للإنكار)، وأخيراً، ألجأ إلى وعودي بأنني لن أتخلّى عنه أبداً.

في الأسبوع الماضي، واجهت عيباً إنتهي بي إلى هذه النقطة. فقررت الذهاب إلى إجتماع. كان الإجتماع يدور حول ما كنت بحاجة تماماً إلي الإستماع له (عجيب كيف يحدث هذا الأمر)---كانت الخطوة السابعة. عندما إستمعت إلى أعضاء المجموعة يتشاركون بخبرتهم العملية مع هذه الخطوة، زاد إدراكي بأنني لا أريد أن أتخلّى عن هذا العيب لأنني كنت خائف---خائف مما سأصبح عليه، خائف من التغيير الذي قد يفعله ربي في. ما الذي سيحدث لو لم يعجبني؟

عندما جاء دوري في الحديث، وجدت نفسي أتخلص من عبئي الروحي مع المجموعة، وشاركت تجربتي الحقيقية الأولى مع الخطوة السابعة، التي حدثت خلال سنة التعافي الثالثة. كنت أمارس الخطوات السادسة والسابعة لفترة طويلة ولم يكن هناك أي تقدم. وقد لاحظت موجهي أنني كنت عالقاً فيهما، وقام بدعوتي للتحدث في إجتماع متحدثين عن الخطوتين السادسة والسابعة. وقضيت بقية الأسبوع في حالة من الذعر، كنت أعلم أن لدى علم بالكلمات لكنني أفنقر للفهم الحقيقي للخطوات بسبب خوفي من التغيير.

صباح يوم الجمعة الذي كنت سأحدث فيه، قابلني عند الباب الخلفي للكلية التي أعمل بها، إثنان من طلابي ينتظرونني بإبتسامات كبيرة على وجههما وجواً من التكتّم. جزء من الواجب الذي كنت قد أعطيته لهما هو تقديم أمثلة من الشعر في شكل عملي. وكان من الواضح أنهما يشعران أن لديهما شيئاً جيداً.

دخلا الإثنان أمامي متجهان إلى مكتبي حيث كان هناك مزهريّة مربوطة بسلسلة، وكان فوقها بالونة صفراء ضخمة. كان تنظيماً رائعاً في الجمال، وبجانب البالونه تشكيلة من الزهور. وقد كتبنا قصيدة على البالون. كان كلا من الطالبين يملأهما المرح والثقة. ثم قالوا لي فرقي البالونه.

لم أتمكن من فعل ذلك. إنني أكره فرقة البالونات! أكره صوتها المزعج. إنني أنزعج بالفعل من رؤية فرقة البالون. إنها تخيفني. وعادة ما تخرج مني صرخة صغيرة عندما يحدث ذلك. ثم أعطوا لي دبوساً وقالوا "فرقيها". يبدو أنهما لن يقبلوا ردّاً مني بالرفض. في النهاية، أخذت الدبوس، ووضعت يداً على أذني، وأغلقت عيني. وتقدمت بالدبوس إلى الأمام وسمعت صوت فرقة البالونة. لكنني لم أصرخ.

فتحت عيني ورأيت منظرًا رائعاً. كان بداخل البالونة التي فرقت زهرة. لا أدري كيف وضعوها بداخل البالونة. وشعرت أن عيني ممثلة بالدموع من الفرح.

أخيراً فهمت الخطوة السابعة. أنا مثل هذا البالونة تماماً. ممثلة بالهواء الساخن لدرجة أنني خائفة من أن أترك لربي القيام بفرقة البالونة وإخراج الزهرة التي بداخلها. كبريائي وخوفي يمنعاني من إكتشاف زهرتي وزهور الآخرين. في تلك الليلة شاركت قصتي مع غرفة مليئة بمدمنين ممتنين ورأيت العديد من الزهور في الغرفة. الأمر كان يبدو وكأنني في حديقة من صنع ربي. أنا أيضاً جزءاً من تلك الحديقة.

لقد تعلمت أن أنظر إلى الآخرين وأرى الزهرة. قد لا أتمكن من رؤية زهرتي دائماً، ولكنني من خلال الثقة في ربي وممارسة الخطوتين السادسة والسابعة، يمكنني أن أتغير وأنمو. ومن خلال رؤية زملائي المسافرين علي درب التعافي وهم مستمرون في الإزدهار والنمو، يمكنني أن أنمي إيماناً بأنني أيضاً، أنمو وأتغير.

هناك طريقة أخرى يمكننا من خلالها إكتساب بعض المعرفة عن الخوف والغضب الذي نشعر به من خلال ملاحظة مناطق التخزين المعتادة، أو أين نحمل الشعور بالضغط في أجسامنا. كل منا يحمل المشاعر في أماكن مختلفة من جسده. "كان الأمر بالنسبة لي أشبه بركلة في معدتي!" لقد جعلني أشعر أن مصاريني تسبب ". "أشعر بأن رُكبي هشه. " "جسمي متيبس مثل لوح الخشب. " "معدتي مشتعله نار. " "رقتي متيبسة جداً لدرجة أنني لا أستطيع تحريك رأسي. " كل هذه العبارات عبارة عن أعراض جسدية لحالات نفسية. العديد منا لا يعطي نفسه الوقت الكافي لإيجاد العلاقة وتصحيح الأسباب المتسببة في ذلك.

فرايك لديه تعليقات مفيدة بخصوص الشعور بالضغط:

عندما أجد نفسي في قبضة الشعور بالضغط النفسي، أجبر نفسي على أن أكون إجتماعياً، بدلاً من الابتعاد إلى العزلة. لأن ذهني يصبح مكان يشع للسكن إليه. وغالباً ما تتحول أحلام اليقظة الرائعة إلى كوابيس مجهدة. ويقوم عقلي بتضخيم مشاعري ويسمح بخروج عيوبي الشخصية من أقفاصها. ويقول عقلي/الأنا أنني في حالة حب أكبر من الوضع الحقيقي أو غاضب أكثر من حجم غضبي الحقيقي، أو أنني أقوى من ما أظن، وأهم شيئاً، أنني أتعس من حقيقة أمري. عندما أسمح للشعور بالضغط أن يدفعني إلى العزلة، أصبحت فريسة لما يسميه البرنامج "التفكير العفن".

إن الشعور بالضغط لا وجود له إلا عندما يُسمح لعقلي بالعمل بطريقته الخاصة. إنني بحاجة للناس. بحاجة للزمالة. بحاجة لأن أطلب المساعدة من ربي بكل تواضع. عندما يكون من الصعب العثور على أحد، أستخدم الهاتف. الشعور بالضغط يمكنه أن يجعلني أختبئ داخل نفسي، ويجعلني أتصور أن لا أحد سوف يفهمني. فبدلاً من العزلة، أكون بحاجة إلى التواصل مع للناس ومشاركة مشاعري مع ربي ومع الأشخاص الآخرين الذين بإمكانهم مساعدتي.

لقد ساعدني أيضاً في التعامل مع الشعور بالضغط أن أتعلم متى أقول لا. لقد نقل لي موجهي ما قاله 'وليام جيمس': "فن الحكمة هو فن معرفة ما الذي تتغاضى عنه". إن الفائدة المكتسبة من الخطوتين السادسة والسابعة هي التوازن، إنه شعور بالثبات. لو أنني أميل تجاه جانباً ما، فإنني سوف أفقد توازني وأسقطت. لن أتمكن من إرضاء الجميع. لن أتمكن من أن أكون كل شيء لكل الناس. هذه الخطوات تعلمني أن هناك توازن بين الأنانية وإنكار الذات.

يجب أن أكون حريصاً على تنظيم وقتي وإقامة الحدود وتحديد الأولويات. لن أتمكن من أن أكون موجهاً للجميع، أو أن أحضر كل الاجتماعات، أو التطوع في كل فرصة خدمة. التعافي ليس سباقاً يسبب الشعور بالضغط من أجل أن نرى من الذي يمكنه أن يفعل أكثر من غيره. 'افعل ما تفعله برفق!'. إنني أسمع نفسي بأن أشعر بالضغط الشديد عندما لا أحرص على تنظيم وقتي. إنني أتعلم وأمارس ما يسمى "مهارات الرفض". إنني بحاجة لأن أتعلم متى أقول لا. لدي الحق في رفض الطلبات، وتخفيض سرعتي والإستراحة، من أجل الإعتناء بنفسي.

لازال أمراً مدهشاً كيف أن عدداً قليلاً فقط من الناس الذين يستخدمون معرفتهم عن تخفيف الشعور بالضغط في حياتهم بعد كل هذا الوعي لكيفية الإستجابة والتعامل معه التي تم إكتشافها في الثلاثين سنة الماضية. كم منا يحمل الغضب والخوف في ظهره ورقبته؟ ما الذي يحدث في

الضفيرة الشمسية عندما نصبح في "ضيق"؟ وماذا عن حالة معدتنا؟ وعسر الهضم؟ وقرحة المعدة؟ هل نعاني من صداع مستمر؟ هل نَجَز علي أسناننا أو نقطب عليها أثناء نومنا؟

من المهم أن ندرك أين نضع المشاعر في أجسامنا ونبدأ في الإفراج عن تلك الأنماط المعتادة لدينا في الاحتفاظ بها. غالباً أسهل وأفضل طريقة للتخلي عن الخوف والغضب هي الرياضة. إنها ليست مفيدة فقط كنتيجة للمجهود البدني المبذول فيها، لكنها تعطينا أيضاً إفراجة نفسية وذهنية. فالإندورفينات والدوبامين الذي يفرز من خلال التمارين الرياضية مفيد للغاية. التمرين وسيلة رائعة للقيام بالتأمل الحركي وممارسة الروحانيات.

إن الرقص، واليوجا، والمشي لمسافات طويلة، وفنون الدفاع عن النفس، ودروس الحركة، والرياضة، كلها طرق للاتصال بأجسادنا والإفراج عن أنماط إحتجاز المشاعر. الخوف حقيقة من حقائق الحياة. والأشخاص الذين يزدهرون وينمون مع وجود مخاوفهم هم الذين الذين يتحركون من خلاله. إننا نتعلم أن نتعرف على الخوف في أجسامنا ونتحرك به و 'نتخطاه'. إننا نفعل شيئاً من أجل الإفراج عنه---جسدياً.

فلنستمع إلى كورتيس:

كان لدي خوفاً شديداً من ممارسة التمرينات الرياضية أو القيام بأي شيء بخصوص وزني الزائد. وكنت مُقل جداً في تمرين جسدي في الثمانية سنوات الأولى من التعافي. أجل يا شباب، لقد إنتظرت ثماني سنوات قبل أن أنظر إلى هذا الجزء من التعافي. لقد كانت السنوات الثمانية الأولى مجزية للغاية في مجالات أخرى. ولكنني لم أكن أمارس الوعي أو التقبل أو الإستسلام بشأن صحة جسدي.

لست متأكداً ما إذا كان لدي إضطراب بخصوص سلوكي في تناول الطعام، ولكنني حافظت بشكل ما على نظام غذائي أتناول فيه الكعك والجبن والبسكويت. إنني أحب هذه الكربوهيدرات. وقد ظهر ذلك على مظهر جسدي، ولكنني كنت في حالة من الإنكار بخصوص بدّانتي، وكنت أشعر وأظن أنني يجب أن أردي تي-شيرت طوال الوقت مكتوب عليه "أنا أكره نفسي".

قد يبدو الأمر في غاية البساطة، ولكنني كنت قد سئمت منه وأردت أن لا يكون شكل جسدي "قضية" بعد الآن. يا ويلتي، كم أكره هذه كلمة "قضية". ولهذا، كانت رغبتني في أن أكون على أتم الإستعداد لفعل شيء، وأن أتحرك على الرغم من خوفي، حتي أتخلص من هذه "القضية"

--مثل قضايا أخرى عديدة في مشواري في التعافي--قد إنتهيت منها، فقامت بالتحرك ولكن ليس بمفردي. فأنا أحقق أكبر قدر من التقدم عندما أطلب المساعدة.

لقد عثرت علي ثلاثة من أصدقائي في البرنامج أصبحوا الموجهين في مجال صحتي البدنية. كانت (مارلين) تعمل في مجالات النظام الغذائي وكان (تود و ليزا) يعملان في المجال الرياضي. تعلمت عن التغذية وقمت ببطء بحذف الأطعمة التي تحتوي علي نسب عالية من السكر والدهون من نظامي الغذائي. وألزمت نفسي أمام تود و ليزا بالإنضمام إلى الجيم والبدء في التمرين. كنت أكرر الشعار الذي يستخدم كثيراً في البرنامج، "ما أنت عليه هو هدية ربك لك. أما ما تصنعه بنفسك فهو هديتك أنت لربك." و "يا ربي يا حبيبي، لدي مشكلة وهي . . . أنا! يا عبيدي يا حبيبي لدى حل، وهو . . . أنا!"

لماذا لم أستطيع النوم معظم الليل قبل يومي الأول في الجيم؟ هل كان بسبب الشعور بالخزي والذنب، أم بسبب قلة تقديري لنفسي، أم هو الخوف من نظرة الآخرين إلي؟ لا أعرف، ومعرفة السبب في الحقيقة ليس لها أهمية لو نظرت للموضوع ككل. في اليوم التالي، قمت ببساطة بالذهاب إلى الجيم. وقام بمساعدتي أيضاً صديقاً آخر يدعى 'فيل'. لم يكن فيل من أعضاء برامج الخطوات الإثني عشر، وكما تعلمنا فإن الكثير من المساعدة قد تأتي إلينا من أصدقاء ليسوا في التعافي. فيل شأنه شأن العديد من الناس في العالم--شخص طيب ومساعد، ومدعم.

كان 'فيل' يذهب إلى هذا الجيم بالتحديد وكان يساعده 'توم'، مدرب الشخصيات. لذلك قمت بتعيين 'توم' حتي أبدأ معه برنامجي التدريبي. كانت هذه أكبر مساعدة، أن أجعل شخص يرشدني برفق في برنامج تدريبي منتظم.

الآن، مرت ثلاث سنوات. وفقدت وزن منذ هذا الحين، وأصبحت أمارس التمرين أربعة مرات في الأسبوع. ولم يعد التعافي البدني الخاص بي، قضية تحمل شعار "أنا أكره نفسي". كنت أمارس الخطوتين السادسة والسابعة بمساعدة قوتي العليا ومارلين و'تود' و'ليزا' و'فيل' و'توم'. إذا كان هناك شيئاً أود أن أحمله للآخرين عن تجربتي هذه، فهو كالاتي: إن سنوات الإدمان والتعاطي النشط، والجنون، كانت مجرد أعراض لشيء آخر يحدث لي. فكلمنا طالت بي فترة التعافي، كلما أدركت مدى إختلاف أسلوب تفكيري عن معظم الناس. مشكلتي الكبرى هي "أنا". وكلما ازداد وعيي بكوني مدمناً إلى الأبد وأنني أميل إلى هزيمة نفسي بنفسي، كلما ازداد التقدم الذي أحرزه. وكلما أدركت مدى مرضي، كلما نمت لدى روح الدعابة حول طريقة رؤيتي

للعالم عندما أكون بمفردي--وكيف أن وحدتي تجعلني مُعطّل. إنني ببساطة لا أستطيع فعل الكثير بمفردي. إنني بحاجة لربي وللخطوات ولأصدقائي.

بعد ممارسة الجانب الجسدي، تصبح ممارسة الجانب الروحي والذهني فعالة جداً. هنا قد يكون الدعاء والتأمل، كما تناقشنا في الخطوة السادسة أمراً مساعداً للغاية. الدعاء هو 'كيفية' وضع التواضع موضع التنفيذ.

عادة ما نجد الدعاء والتأمل مرتبطان بالخطوتين الثالثة والحادية عشرة. ومع ذلك، فإن التعرف على موقع الدعاء عند السؤال بتواضع أمراً في غاية الأهمية. هل هناك أسلوباً آخر يمكننا التعامل به مع قوتنا العليا عند طلبنا للمساعدة منه؟ إن معرفة قدرنا في الحياة، ومعرفة موقعنا من عيوبنا، وإدراكنا لعملية التغيير والنمو--معرفة كل هذه العوامل في حياتنا تجعل الأمر في غاية الوضوح، أننا يمكننا الاستفادة من كل أشكال المساعدة التي يمكن أن نحصل عليها. إننا نحصل على هذه المساعدة بأن نطلبها.

"جيل" تجد العلاقة معنا بخصوص "طلب المساعدة":

لقد سمعت في بداية التعافي أن 'الخوف هو الغرفة المظلمة التي تنمو فيها السليبيات'. لقد كان الخوف الغير مبرر يطاردني وكان وراء معظم شعوري بالضغينة. كان الخوف عادة ما يهاجمني لأنني كنت وحيدة ومعزولة. كان كل ما أراه مجرد غيوماً داكنة فوق رأسي، وكل شيء بدا ميئوساً منه وسلبى. لقد أحدثت الخطوتان السادسة والسابعة فرقاً في كوني مليئة بالخوف.

لقد بدأت في التغلب على هذا العيب في شخصيتي المتمثل في الخوف الغير مبرر من خلال طلب المساعدة من زملائي الأعضاء ومن قوتي العليا. لقد تعلمت أن هذين المصدرين يعطيني الدعم الذي أحتاج إليه. لكنهما ليسا بقارئان لما يجري في ذهني. لا بد لي من أن أفتح فمي وأشارك الصراعات التي أمر بها. إنني أتذكر أنه عندما أشارك تجربتي، يمكنني أيضاً مشاركة المشاكل. لقد تعلمت مشاركة المشاكل مثلما أشارك الحلول.

الكتاب المقدس يقول، "أطلب وسوف تجد. أطرق الباب وسوف يُفتح لك." معظمنا لا يطلب أبداً. أو عندما نطلب، نطلب أشياءً لأنفسنا فقط أو أشياء تخدم اغراضنا الشخصية. إن الدعاء لا يدور حول تلبية مطالبنا الخاصة في الحصول على المزيد من المال أو الممتلكات أو الجاه. الدعاء يكون من أجل أن نصبح من يمكننا أن نكون عليه. إنه من أجل التحسن. من أجل أن نقوم بالخدمة بأقصى ما في وسعنا. والتواضع في السؤال هام جداً. إذا ما لم نكن قد أخذنا ما يكفي من

الوقت لكي نجد لحياتنا منظور ونفحص الطريقة التي نتعامل بها، فلن نكون على دراية بتلك الأماكن التي نكون بحاجة أكبر للمساعدة فيها.

إن الوعي والإدراك الخاص 'بنا' نحن هو الذي يجب أن يكون محل الفحص، وليس وعي وإدراك قوتنا العليا. إذا لم نكن سنتحمل المحاسبة والمسؤولية، فما نطلبه ليس له أي أهمية--لن نحصل عليه. العديد من الناس يطلب ويعيش بطريقة تتفق مع معتقداتهم الروحية، لكنهم يقولون إنهم ليسوا حيث يريدون أن يكونوا في هذه الحياة. إنهم لا يتوقفوا نهائياً لكي يدركوا أنهم قد تخلوا عن المساءلة فيما يخص حياتهم، وتخلوا معها أيضاً عن قدرتهم على التغيير.

إن هذا خطراً كبيراً في العقائد، وقد يصبح خطراً في برنامج الخطوات الإثني عشرة. الناس تظن أن قيامهم "بتوكيل أمرهم" يبعدهم عن المساءلة الشخصية. "ففي نهاية الأمر، حياتي في يد قوتي العليا. فإذا كانت خارج السيطرة، فهذه ليست بمشكلتي. لقد قمت بدوري، لقد وكلت له أمرها". وتجد أن الأمر أكثر خباثة في العقائد، "إذا ما إتبعنا كل قواعد ومعتقدات العقيدة، فإنني سأحصل فوائد هذه العقيدة--الهداية أو النمو الروحي. وإذا لم أنمو أو أجد الهداية، فهذا لأن إيماني ليس 'كافياً' أو لأنني لم أتبع القواعد بشكل 'كافي'. إن حياتي في يد الواحد الحق (أو الكبير أو القائد أو المعلم) الذي يهديني. لقد إستسلمت لهذه العقيدة، بالتالي، لن أحاسب بعد الآن عن هذا المجال من حياتي.

هذا فخٌ مكرر. يمكن أن يحدث في مجال العمل. ويمكن أن يحدث مع مديرك. ويمكن أن يحدث في البرنامج. يجب أن نكون حذرين جداً حتي نبقى قابلين للمسائلة. ونطرح الأسئلة. ونسأل قوتنا العليا. ونقوم بالدعاء. إن طرح الأسئلة في غاية الأهمية. إنها الطريقة التي نتعلم بها. أولئك الذين يقولون "إخرس وإستمع؛ ستتعلم أكثر وفمك مغلق وأذنك مفتوحة" هم أحياناً الأشخاص الذين يخشون من طرح الأسئلة عن حياتهم الشخصية. ليس من المهم ما إذا كنا وافدين جدد على التعافي أو لدينا منه ثلاثين عاماً. إننا بحاجة إلى أن نتساءل عما يجري من حولنا وما يحدث في حياتنا. ليس علينا أن نترك شخصاً آخر يحط من مستوانا إلى مستواه. إننا بحاجة لأن نتسم بالأنانية بخصوص تعافينا. قد نفتقد للقوة في الكثير من المجالات، ونفتقد للقوة تجاه الأشخاص والأماكن والأشياء، لكننا لا نفتقد للقوة في مواجهة المتاعب التي ليس لها داعي في حياتنا. إننا نطلب التوجيه والهداية من قوتنا العليا، لكننا نظل مسؤولين عن القرارات التي نتخذها. وإرادتنا الحرة هبة من ربنا. إن السؤال والإستسلام ليسا مثل التخلي عن المساءلة والقدرة على الاختيار".

ماذا نطلب عند الدعاء؟ يبدو أن دعاءً متواضعاً يتضمن طلباً بالوعي بتلك العيوب الشخصية التي نؤذي بها أنفسنا ونؤذي بها الآخرين. نطلب فيه أيضاً طرقاً نخلص بها أنفسنا من تلك العيوب. وقد يتضمن شكراً على كل التقدم الذي مُنح لنا بالفعل وعلى كل النعم في حياتنا. وقد نطلب أيضاً فيه، أن نمنح القدرة على رؤية طرقاً نخدم بها بشكل أكبر.

مثل هذا الدعاء، الذي من الممكن أن يكون الطريقة لممارسة الخطوة السابعة، أحياناً يكون على هذا النحو:

ربي (أو قوتي العليا)، أشكرك على نعمة التعافي وعلى كل ما استقذت منه في حياتي. أرجو منك أن تساعدني حتى أكون منفتحاً وممتناً على هبة الأصدقاء والعائلة والنمو وما هو أكثر من ذلك بكثير في حياتي. أرجو منك أن تساعدني على إكساب الوعي بتلك النقائص التي تقف عائقاً في طريق خدمتي للآخرين ولنفسي ولك. أرجو منك أن تساعدني من أجل العثور على طريقة لإزالة تلك العيوب الشخصية من حياتي، سواء كانت تلك العيوب التي أعرفها الآن أو التي قد أكتسب الوعي بها فيما بعد. ساعدني حتى أكون الشخص الذي تريدني أن أكون عليه، ولكي يزداد عطائي. آمين.

إن دعاءً بسيطاً مفتوحاً نطلب فيه المساعدة ونقدم فيه الشكر على النعم من المؤكد أنه سيساعد على تمهيد الطريق للتغيير. لسنا بحاجة لأن نجعل منه صراعاً أو ملحمة. من الممكن أن يكون دعاؤنا عملية تدريجية مُبسّطة. لدينا الاختيار. فالأمر يرجع إلينا في تحديد كيف يكون الدعاء متماشياً مع إستعدادنا وتواضعنا.

هناك البعض في البرنامج ممن لا يعطون الكثير من المصداقية للدعاء والقوة العليا. والعديد منهم في التعافي منذ فترة طويلة ويشعرون أن نوعية الحياة التي يعيشونها أفضل من أي وقت مضى. إنهم في شك من الحاجة للدعاء وطلب المساعدة من أجل إزالة النقائص. فهم يرون في أذهانهم، أن العقل والإرادة وحدهما يمكنهما أن يخلصا الناس من عيوبها.

ولكن، يبدو وأنه بالنسبة للكثير من هؤلاء الأشخاص، هناك بعداً من المعيشة ينقصهم وهو (البهجة). حتى أعظم علماء الفيزياء يرون أن المبادئ الأساسية وراء هذا الكون قد تكون صوفية وروحية الطابع. قد يكون أساس الحياة والواقع كله مجرد طاقة من الفكر، ربما فكر من ربنا. لو أن الأمر كذلك---أو كان حتى احتمال ولو ببعيد---ألسنا مدينون لأنفسنا بأن نستكشف إمكانات طبيعتنا الروحية بأكمل قدر ممكن؟ أليست ممارسة الدعاء والعمل به، طريقة لإظهار التزامنا بالبرنامج وزيادة عمق ومساحة تعافينا؟ ألا يسبق الإيمان العمل؟

هذه أسئلة مثيرة للإهتمام وفي صميم الخطوات السادسة والسابعة. هل نحن على إستعداد لأن نُدرِك عيوبنا ونطلب المساعدة؟ إنه أمرٌ أساسياً للغاية، أليس كذلك؟ ومع ذلك، فالعديد منا ليس لديه الإستعداد أو النية للقيام "بالكثير من الجهد" في ممارسة هذه الخطوات. ربما من الأسهل، والأجدي أيضاً على المدى القصير، القيام بجرد آخر وخطوة خامسة. كذلك، الأمر أكثر إشباعاً وإرضاءً عند التحرك في عملية القيام بتقديم التعويضات. ولكن، إن لم نمُنح الجهد والإهتمام الكامل لهذه الخطوات، فقد نُفَوّت على أنفسنا فرصة تغيير طريقة نظرتنا الكلية للحياة، والتي تتضمن إيجاد التوازن مع عيوبنا الشخصية ومبادئ البرنامج.

إن الطلب من خلال الدعاء طريقة بسيطة ومباشرة لوضع نيتنا موضع التنفيذ. 'هل نحن على إستعداد لأن نغيّر؟' أم أننا نريد التمسك بطرق الأفعال والحياة القديمة؟

إنه في تلك المرحلة---عندما نتخذ القرار بأن نكون على أتم الإستعداد وأن نسأل بتواضع، ونقوم بعمل كل ما في وسعنا، ونتصرف "كما لو أن"---إنها المرحلة التي يسمح معظمنا فيها للخطوات السادسة والسابعة أن تُقَلّت من بين يديه. فنحن لا ننق في المشوار.

فلنستمع إلى ستيفن:

لقد قرأت هذا مؤخراً في أحد تأملاتي الصباحية: 'إن ربنا لن يساعدنا على التخلص من عيوبنا الشخصية طالما أننا نستمر في ممارستها.'

إنها عبارة شديدة البساطة مثل غالبية البرنامج، "لماذا لم أفكر في ذلك من قبل؟" الجواب هو "لأنني لم أريد ذلك". على حد تعبير الخطوة السادسة، هذه أول خطوة من خطوتي إزالة العيوب، لم أكن على إستعداد للتفكير في ذلك. لم أكن على إستعداد لزيارة أخرى إلى المجهول، إلى هذا العالم الحر في سريان أحداثه والغير مرتبط بسجون تحكمي فيه. لم أكن على إستعداد لأن أثق. لم أكن على إستعداد لأن أتعلم أو أتغير. لم أكن على إستعداد حتي لأن أصبح مستعداً وهذا هو الشرط الأول ليشترك معي ربي في التعامل مع أي مشكلة.

طبعاً الرافضون للإستعداد يقولون: هذه ما هي إلا طريقة أخرى لقول، فليفعل الرب ما يراه مناسباً. فلنجعل الرب يفوز مرة أخرى. فلنترك الرب يدهسنا تماماً. ويحولنا إلى شيئاً أجوف.

حسناً، للعلم، أنا سعيد جداً أن ربي خدعني بتحويللي إلى هذا الأجوف فيما يخص شرابي للخمر. منذ أن أتيت إلى زمالة أ.أ. لم يحدث لي أي إشتهاء حقيقي لشرب الخمر. لقد تم رفع هذه الرغبة عني. ونفس الشيء حدث بالنسبة للرغبة في تعاطي المخدرات، ولكنها إستغرق وقتاً أطول. لقد

كانت أصعب. كان عليّ أن أبذل الجهد في العمل علي ذلك. كان عليّ أن أبين لربي أنني أريد أن اتخلص من المخدرات، وكان علي أن أطلب من ربي المساعدة بشكل يومي منتظم، والأهم من كل ذلك، كان علي أن أعني ما أقوله. كان علي أن أكون على إستعداد للتحرر من الرغبة القهرية. يجب عليّ الإقتناع بأن تعاطي المخدرات لم يكن في مصلحتي. كان علي أن أقول، "أنا لا أستطيع. أنت تستطيع. أرجو إن تساعدني."

هذه الأيام أعمل على التخلص من عيبي الشراهة والشهوة. إن هذا التوأم القذر يلازمي اليوم تلو الآخر، يلح علي المزيد. يقولان بأنين "لقد أقلعت عن الشرب وأقلعت عن تعاطي المخدرات، وأقلعت عن التدخين". "لماذا إذاً لا تتغمس فينا؟ لماذا لا تحصل على راحتك معنا؟"

أنا لا أفعل ذلك لنفس السبب. أي إفراط في الإنغماس يجعلني أشعر أنني أستطيع أن أفعل كل شيء، وأخذ كل شيء، وأتحكم في كل شيء---أطيع بتكبر في العالم من خلال إرادتي الذاتية. وهذا النوع من السلوك لم يعد ينفعني. يجب عليّ أن أواجه حقيقة أنني لست شخصاً عادياً (لطالما أحببت هذا التمييز عندما كنت أشرب الخمر: وكيف أنه يثير جنوني الآن). لقد رأيت نفسي، أنني أفنقذ في تكويني الداخلي للتحكم المنطقي والتوقف والمحافظة على نفسي التي يمتلكها الآخرون! إنني أريد فقط أن استمر وأستمر وأزيد وأضغط على منصة مثل منصة إطلاق الصاروخ، معظم الأيام، بينما يكون المطلوب هو رحلة هادئة علي سفح نهر المسيسيبي، رحلة تتضمن العالم بدلاً من أن تتسفه.

إن الدعاء الأشبه بدعاء الثعالب لم ينفعني نهائياً مع شُربي للخمر، ولن ينفع مع أي عيب من عيوبي الشخصية الأخرى. لا يمكنني أن أطلب من ربي مساعدتي في التغلب على رغبتني في تناول رقائق البطاطس وأنا أفتح كيساً آخر لأتناوله. لا يمكنني أن أطلب من ربي مساعدتي في التغلب على شهوتي وأنا استسلم لها مرة أخرى، لا يمكنني أن أطلب المساعدة ما لم أكن على إستعداد لتقبل المساعدة. يجب عليّ القيام بدوري حتى يقوم ربي بدوره.

'الثقة'، بأشكالها المتعددة وفي المجالات المختلفة، قد تكون أحد أكبر المصاعب التي تواجهنا في التعافي. لقد فقدنا القدرة على أن نثق في أنفسنا عبر سنوات من الإنكار، والتبرير، والسلوك الإدماني والنوايا الحسنة التي لم ينتج عنها الشيء الكثير. والعديد منا فقد القدرة على الثقة في الآخرين منذ وقت مبكر من الحياة عندما واجهنا الأذي من أحبائنا الذين كانوا قد أعلنوا عن حبهم لنا---عاطفياً أو جسدياً أو جنسياً. ربما كان قد تم التخلي عنا بعدة طرق وفي عدة علاقات مختلفة. ربما نكون قد تعرضنا للإستغلال والمعايبة. وربما نكون قد ارتكبنا كل هذه الأشياء

تجاه الآخرين. إن الثقة في أنفسنا وفي الآخرين، والثقة في ربنا، بعد كل الذي مر علينا يعد طلباً كبير. ولكن، إذا كنا نريد إكتساب القدرة على النمو إلى أقصى إمكاناتنا من خلال البرنامج والخطوات الاثني عشر، وخاصة الخطوتين السادسة والسابعة، يجب علينا أن نتعلم أن ننثق.

كيف نتعلم أن ننثق وما هي عناصر الثقة؟

الثقة، مثل الإستسلام، تحتوي على عناصر ساكنة وأخرى نشطة. الثقة تتطلب التحرك النشط. وتتطلب أيضاً الإنفتاح أو الإستسلام لمشاعرنا وإظهار ضعفنا. لقد تحدثنا عن هذه العناصر في بداية الخطوة السادسة، وها قد وصلنا إلى إكمال الدائرة لمناقشتها مرة أخرى في إتمام الخطوة السابعة. الثقة تعني التخلي عن التركيز علي النتائج والإستسلام بدلاً من ذلك للعملية نفسها. إذا أعطينا كل ما لدينا من أجل أن نكون مستعدين وطلبنا المساعدة ووضعنا ذلك موضع التنفيذ، فإن قوتنا العليا سيكون موجود لإزالة نقائصنا وتقديم المساعدة التي نحتاج إليها. إن عنصر الشك ينشأ لأننا لا نعرف ما إذا كنا قد فعلنا كل ما في وسعنا لنكون جاهزين ومستعدين. فبدلاً من أن ننثق أننا قمنا بما يمكننا أن نفعله، نشك في ذلك. أو نبدأ في البحث عن أسباب عدم أحقيتنا في التغيير وتلقي الفضل من الكون وفوائد التخلي عن عيوبنا، ونبدأ، على مستوى اللاوعي، في تخريب جهودنا ورؤيتنا.

إننا نكتسب الثقة بنفس الطريقة القديمة التي يحصل بها الإستثمار العقاري على أمواله---إننا نربحها. إننا نكتسب الثقة في أنفسنا عن طريق أن نكون جديرين بالثقة، أليست هذه كلمة عظيمة؟ جديرين بالثقة. إنها كلمة قيمة جداً ورؤية لا تقدر بثمن. إن قدرتنا على أن ننثق تأتي من خلال كوننا جديرين بالثقة. الأمر يتلخص في النزاهة الشخصية. في 'أفعالنا المسؤولة'.

كل الأسئلة التي كنا نسألها لأنفسنا عن كيفية العيش والتواصل والتفكير والشعور، تكتسب رؤيتها عندما نقرر العيش بطريقة فيها تناغم. هل نعيش حياة روحية؟ هل نعيش كما لو أننا قمنا بممارسة الخطوة الثالثة والخطوة الحادية عشرة؟ هل نتصرف "كما لو أن"؟ كلما تماشت أفعالنا مع نوايانا، كلما أصبحنا جديرين أكثر بالثقة. عندما تخرج أفعالنا عن الخط، يجب علينا أن نستسلم للعملية، ونطلب المساعدة، ونثق في أنها قادمة. قد لا نتمكن من التعرف علي شكل أو طريقة المساعدة. وقد لا نتعرف عليها عندما تصل، ولكنها تأتي. عادة ما تصل في شكل فرصة للقيام ببعض الأفعال. أو تصل في شكل أزمة قد تمنحنا طريقة لرؤية الأمور بشكل مختلف.

'هذه مثل القصة القديمة للرجل والفيضان :

رجلاً يؤمن بربه وملتزم جداً كان يعيش بجانب نهر ، هذا النهر كان يفيض في بعض الأحيان . في إحدى فصول الربيع ، هطلت الأمطار بغزارة ، وبدأ النهر في الإرتفاع . وسرعان ما غمرت المياه أساس منزل الرجل . أتى إليه مأمور الشرطة في سيارة دفع رباعي ، وعرض عليه الركوب وأخبره أن الوقت قد حان لإخلاء المنطقة . رفض الرجل الركوب قائلاً ، "ربي سوف يرعاني."

إستمر النهر في الإرتفاع ، وسرعان ما أرغمت المياه الرجل على الصعود إلى الطابق الثاني من منزله . وعندما نظر من نافذته ، ورأى قارب إنقاذ يتجه نحوه . فتح الرجل النافذة ، وأشار إليهم صائحاً أن يرحلوا بعد أن عرضوا عليه إنقاذه وقال ، "ربي سوف يرعاني."

واصل النهر ارتفاعه مما أجبر الرجل على ترك الطابق الثاني والصعود إلى السطح ، وهناك قام بتسلق المدخنة والتشبث بها . ارتفع النهر إلى أن أحاط بساقيه وجذعه مهدداً بالفتك به في الماء المندفِع . ظهرت طائرة هليكوبتر في السماء المظلمة وبدأت تخفض حبلًا لإنقاذ الرجل وإخراجه من الخطر . لكنه لوح للمروحية ، صائحاً "ربي سوف يرعاني."

بعد أن غادرت الطائرة الهليكوبتر ، سرعان ما جرف الماء الرجل من على السطح في الفيضان الهائج وغرق الرجل . عند وصوله إلى الجنة ، استقبله القديس بطرس وأخذه للقاء ربه . وقبل أن يستقبله ربه أو يلقي عليه "التحية" أو "السلام" ، طالب الرجل بغضب معرفة لماذا تركه ربه يغرق ، فهو فالنهاية كان رجلاً شديد الإيمان والثقة في ربه . قال الرب للرجل "لقد أرسلت إليك سيارة دفع رباعي ، وقارب ، وطائرة هليكوبتر لمساعدتك . ما الذي يمكنني أن أفعله أكثر من ذلك؟"

العديد منا مثل هذا الرجل الذي يسكن في منزل بجانب النهر . 'فنحن لا ندرك المساعدة التي تأتي في طريقنا يومياً'! الثقة هي أن نتعلم التعرف على المساعدة المتاحة بالفعل في حياتنا ومعرفة أنه سيتاح المزيد منها بشكل منتظم . علينا أن نتعلم أن نترك أنفسنا لها تماماً في حين نبذل الجهد للعمل على أن لا "نغرق" ولا ننظر إلى النتائج .

الثقة لها طابع مزدوج: (١) أن نتعلم أن نثق في أنفسنا بأن نكون صادقين في نزاهتنا ونعطي كامل الجهد والإستعداد ، و (٢) أن نستسلم تماماً للعملية ونحن على علم بأن المساعدة متاحة إذا

ما طلبناها، مع معرفة أننا إذا كنا لا نرى المساعدة، قد يكون لأننا لا نستطيع رؤيتها، وليس لأنه غير متاحة.

الثقة تأتي من خلال التصرفات. فمن خلال التصرف بأننا جديرين بالثقة، نكتسب ثقة الآخرين والثقة في أنفسنا. 'ومن خلال التصرف بأننا جديرين بالثقة، نبدأ في رؤية المساعدة المتاحة عندما نكون خارج إطار نوايانا الروحية وإستعدادنا للتغيير'. هذا يحدث عندما نكتسب فهماً حقيقياً للعملية التي ندخل فيها في الخطوتين السادسة والسابعة ونبدأ في رؤية الدروس وهي تترسخ في حياتنا. الأشياء الوحيدة التي كنا نعتاد على أن ننق فيها هي الأشياء التي كنا ندمنها. عندما نبدأ في وضع ثقتنا في البرنامج وفي قوتنا العليا، يتوقف التدمير ويبدأ التعافي.

'بوب يشارك معنا رؤيته:'

بعد تحقيقات مستفيضة امتدت على مدار سنوات عديدة، أصبحت قادراً الآن على تقديم الدليل الملموس على وجود مؤامرة عالمية من عدد لا حصر له من الأشخاص الذين أشاروا لي إلى عيوبي الشخصية. لقد قمت باستمرار باكتشاف تلك المؤامرات وأصبحت أفضل في إكتشافها عن طريق بحثي الذي لا ينتهي لإيجاد أشخاص آخرين يمكنني القيام بتوجيه اللوم إليهم. إنني يطلق عليّ مسمي "العضو القديم" لأنني عضو في البرنامج منذ أكثر من عشرين عاماً. سبعة وعشرين في الواقع. لكن سني ليس بكبير، أنا على مشارف الخمسين، وكان لي الحظ الكافي لأن امتنع عن التعاطي كشاباً صغير.

كنت أعتقد لسنوات عديدة، أن الخطوات السادسة والسابعة هي الأكثر أهمية من بين الإثني عشر خطوة. إنه لأمرًا مضحكاً، أنه كلما زادت عدد سنواتي في التعافي، كلما ازدادت أهميتها. والسبب هو الآتي:

أولاً، تعلمت الكثير عن نفسي وعن الشخصية العامة التي ولدت بها ونشأت معي منذ طفولتي. لقد ولدت بقابلية جسدية/عقلية/جينية أو أياً كانت تجاه السلوكيات الإدمانية القهرية. فبدون المعرفة التي إكتسبتها والممارسة للخطوتين السادسة والسابعة، من الممكن أن أذهب إلى أقصى بعد وفي أي اتجاه ممكن أن أتخيله بطريقة قهرية. لقد تمكنت من التغلب على هذا الهوس المقترن مع طبيعتي دون القيام بتوجيه اللوم لوالدي. وحتى لو كان لديّ "الآباء المثاليون" (وهو أمر غير موجود أصلاً). كنت سوف أشكل لهم تحدياً كبيراً على أي حال. إنني أقول للعديد من الوافدين الجدد أنهم قد يضطرون إلى القيام ببعض الأعمال فيما يتعلق بأبواهما، ولكن هناك فخاً كبير يتمثل في القيام بإلقاء اللوم عليهما أثناء ممارسة الخطوات. من السهل جداً أن نقف عالقين عند إلقاء اللوم على والدينا، 'مما يجعل الماضي يستمر في أن يكون مصدراً موثقاً فيه للشعور بالتعاسة'. أبأونا لن نقوم بممارسة الخطوات بالنيابة عنا.

أعتقد أن ما يحدث مع الوافدين الجدد هو أنهم يجعلوا "البرنامج من خطوتين" فقط. فهم لا يتعاطون ويحضرون الاجتماعات. إنهم يريدون أن يستمروا في التحكم، ويمضوا في الشكوى من والديهم ومن طفولتهم ومن علاقاتهم. بالطبع نحن جميعاً تعرضنا لأشياء فظيعة في وقت مبكر من العمر ولكننا هنا في هذه الغرف لمساعدة بعضنا البعض في ما يحدث الآن في الحاضر. لن نتمكن من ممارسة الخطوات ونحن نعيش الحياة ونظرنا على المرأة الخلفية. لم يكن معظمنا في الماضي بحاجة لعائلات أفضل، أو لعلاقات أفضل. أو لشريك حياة أفضل. لقد كنا 'نحن' أنفسنا بحاجة لأن نكون أشخاص أفضل.

الخطوات السادسة والسابعة موجودة لكي تساعدنا جميعاً على رؤية واقعية لأفكارنا ومشاعرنا بخصوص الماضي. هذه الخطوات تهزنا حتى نفهم أن ما قد لحق بنا عن طريق ربنا، أو العالم، أو القدر، أو الطبيعة، أو الكروموسومات والهرمونات، أو المجتمع، أو الوالدين، أو الأقارب، أو الشرطة، أو المدرسين، أو الأطباء، أو رؤساء العمل، أو بالأخص من الأصدقاء والعلاقات، أمراً ليس سيئاً للغاية، وأن أبسط الاقتراحات أنه ربما لو أننا تمكنا من فعل شيئاً حيال ذلك فقد لا نستمر عالقين. 'إذا بقينا في برج قلق السخط الخاص بنا، فإننا نمنع بذلك شفاء إصابات الماضي بقيامنا باللحوق المستمر لجراحنا (عيوبنا الشخصية)!'.

ثانياً، أنا بلا شك أحد أكثر الناس المنشغلين بأنفسهم أكثر من اللازم في هذا العالم. لا يهمني السبب في ذلك، المهم فقط أنني أدرك باستمرار وجود هذا العيب في الشخصية. لقد أصبحت مدركاً جداً أنني أميل إلى الانشغال بنفسي أكثر من اللازم، لدرجة أن الأمر أصبح الآن مضحكاً. مثلاً جيداً على ذلك، عندما (يكون نصيبي) أن أجد أنه يجب عليّ انتظار دوري في طابور الخروج من السوبرماركت أو محل لشراء الأدوات، فأجد نفسي دائماً في طابور بطيء يكتب فيه الناس شيكات لدفع حسابهم بمبلغ ١,٣٧ دولار أو يتحدثون مع الموظف. فأبدأ فوراً في القيام بجرد لهم---كيف يجروون على أن يجعلوني أنتظر، أنا، ملك العالم الذي توجهته بنفسي! أشعر بأكبر غضب ممكن أن أشعر به وأحمل الضغينة قدر ما أستطيع بينما أغادر المحل. ولكن الفضل يرجع للتقدم الذي أحرزته في التعافي، أصبحت لدي القدرة على تغيير أفكارى ومشاعري بسرعة. وأصبح في حالة من الضحك على نفسي قبل الوصول إلى سيارتي. إن موقف من هذا النوع ربما كان في الماضي يدفعني إلى كل أنواع السلوك السلبي الإنهزامي للنفس.

في الطريق إلى سيارتي، يملأني الغضب وتملأني الضغينة، أردد كلمتين، 'المنفعة مني!' تلك الجملة ملخص لدعاء الخطوة السابعة من الكتاب الكبير (صفحة ٧٦)، والذي نصه كالآتي: "يا خالقي، لقد نويت الآن أن أسلم نفسي إليك، بمحاسنها و مساوئها. أدعوك ربي الآن أن ترفع عني

كل عيب من عيوب شخصيتي يقف في طريق المنفعة مني تجاهك وتجاه أقراني. إمنحني القوة لكي أمضي من هنا وأفعل ما ترضاه."

إن ممارسة الخطوات السادسة والسابعة جزء ثابت من تقدمي في التعافي. عندما يستحوذ عليّ الإنشغال بنفسي أكثر من اللازم بمظاهره المتعددة، أردد لنفسي جملة 'المنفعة مني'. عندما أكون في حالة توازن، تكون هناك منفعة مني لنفسي وللآخرين. الخطوات السادسة والسابعة تذكرني يومياً 'أنني مستعد لأن أكون مفيداً'.

إن الأعمال المقترنة بالخطوات السادسة والسابعة يتم تتويجها 'بالتخلص من الحَجَر'. فنتخلص من تلك الأشياء التي تسحبنا إلى الأسفل وتمنعنا من أن نكون على أعلى قدر يمكننا أن نكون عليه حتي نقوم بتقديم المساعدة التي نخدم بها 'أنفسنا ونخدم بها الآخرين'. إننا نثق في قوتنا العليا، ونثق في هذه العملية. إننا نُسَلِّم ما يمكننا أن نُسلِّمه ونتعامل مع الباقي. ونبدأ في فهم أن هناك غرض من حياتنا.

فلنستمع إلى جو ماك كيو:

كل منا خُلِق في هذا العالم من أجل خدمة غرض معين، للقيام "بعمل" محدد. هذه هي مشيئة ربنا لنا. يوجد بداخلنا معرفة لما هو هذا العمل. التحدي هو ما إذا كنا سوف نقوم بهذا العمل أثناء وجودنا هنا، أو أننا سنذهب لنعمل ما نشاء. لقد تعلمت من سنوات عديدة من الخبرة أن أسعد حال سوف نكون عليه هو عندما نتمكن من معرفة ما هو هذا العمل ونبدأ في القيام به. سوف نشعر شعوراً أفضل، ونؤدي بشكل أفضل، ونكون أفضل لأننا سنكون متماشين مع غرض ربنا.

الخطوات السادسة والسابعة هي المكان الذي يبدأ منه التحرك نحو السكينة. فمن خلال الخطوة الخامسة، كنا نتعلم التعرف على قوة عليا، وفهم طبيعة إيماننا، والإعتراف بحطام ماضينا. والآن أصبحنا مستعدين 'للتحرك'. حتى هذه اللحظة، كان معظم العمل داخلي. لقد توقفنا عن سلوك الإدمان النشط، ولكن هل قمنا بتغيير الطريقة التي نفكر بها ونتصرف بها ونشعر بها؟

إنه ليس من باب الخطأ أنه يجب علينا أن نبدأ في ممارسة وفهم هذه الخطوات قبل القيام بالتعويضات. إذا لم تكن على استعداد لتغيير سلوكنا، فما هي القيمة من التعويضات؟ هذه الخطوات خطوات تحرك، "أعمال خَشِنة وقذرة"، خطوات تصل-إلى-لب-حياتنا. كما تتطلب محاسبة، وتتطلب تحرك---هذان سببان يجعلان معظم الناس تتجنبها أو تحولها إلى خطوات "إيماءات بالموافقة" فقط. فبعد تقديم التعويضات، 'نواصل' ممارسة هذه الخطوات في الوقت

الذي نكتسب فيه المزيد من الوعي عن أنفسنا. ونتوصل إلى فهم كيف أن عيوب الشخصية هي النقيض لمبادئ برنامجنا.

كلما طال بنا الوقت في التعافي، كلما كان أسهل أن نخدع أنفسنا ونخدع الآخرين بأننا قمنا بممارسة هذه الخطوات. إننا بحاجة لأن نلقي نظرة فاحصة على كل التأثيرات لهاتين الخطوتين "الهادئتين" ونصبح مسؤولين عن ممارستهما خلال رحلة تعافينا بأكملها.

الرجاء الانضمام إلى العمل تجاه "تعافي المشاعر"، تعافي مع الإتران، من خلال إلقاء نظرة جديدة على الخطوات السادسة والسابعة. ثم إندفع إلى التحرك وإلى الإستسلام، وإلى تحقيق 'تقدم إيجابي' من خلال سلسلة مستمرة من اليقظة الروحية. إننا نمضي وقتاً أقل في التفكير في تغيير عيوبنا الشخصية. 'أننا ننضج. إننا نقوم بتغيير عيوبنا الشخصية.'

الإجابات

سوف تأتي

عندما يكون منزلك من الداخل

مُرتب

اللهم إمنحني السكينة

لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها؛

والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها؛

والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

أعيش الحياة يوم بيوم؛

أستمتع لحظة بلحظة؛

أتقبل المصاعب على أنها

الطريق إلى السلام؛

آخذه، كما خلقه،

هذا العالم المُنذِب كما هو،

ليس كما أريده أن يكون

واثقاً من أنه سوف

يجعل كل شيئاً في محله الصحيح

لو أنني استسلمت لإرادته؛

حتى أكون

سعيداً بشكل مقبول في هذه الحياة،

وسعيداً إلى أقصى الحدود

معه في الحياة الأبدية القادمة.

حكمة هندية قديمة

انظر إلى اليوم،

على أنه الحياة،

كل ما في الحياة.

في مدته القصير فيه كل شيء

واقع وحقيقة الوجود،

نعمة النمو،

روعة الأعمال،

مجد القوة—

فالأمس ما هو إلا حلم،

والغد ليس سوى رؤية.

ولكن اليوم، عندما نعيشه جيداً،

يجعل كل أمس

حلم سعيد،

وكل غد

رؤية أمل.

إذاً أنظر جيداً، لهذا اليوم.

دعاء القديس فرنسيس الأسيزي

رب إجعلني أداة لنشر سلامك!

عندما أجد كراهية، إجعلني أزرع حب.

أجد جرح، أزرع تسامح.

أجد شك، أزرع يقين.

أجد يأس أزرع أمل.

أجد ظلام أزرع نور.

أجد حزن أزرع بهجة

يارب يا عظيم،

أنعم عليّ بأن لا أسعى كثيراً

لأجد المواساة بل أقوم أنا بالمواساة

ولا لأجد من يفهمني بل أقوم أنا بالفهم

ولا لأجد الحب بل أمنح أنا الحب

لأنه من خلال العطاء

نتلقى.

ومن خلال المغفرة

يعفر لنا.

ومن خلال الموت نولد في الحياة الأبدية.

دُعَاءٌ مِنْ أَجْلِ التَّخْلِى

يا رب، ساعدني اليوم أن أتخلى عن

كل ما أظن أنني أعرفه عنك،

كل ما أظن أنني أعرفه

عن نفسي،

كل ما أظن أنني أعرفه

عن الآخرين، و

كل ما أظن أنني أعرفه

عن تعافية الشخصي

حتى أتمكن من التوصل إلى تجربة جديدة عن نفسي،

وتجربة جديدة عن زملائي،

وعن تعافية الشخصي

"إذا كان معنا أى شخص جديد هنا الليلة---وأرجو أن يكون معنا هنا بعض الأشخاص الجدد---فهناك شيئاً أخيراً أظن أنه عليك القيام به من أجل الحصول على معجزة زمالة أ.أ. كل ما عليك أن تفعله لو انك جديد أن لا تتعاطى، وأن تقوم بتوكيل حياتك إلى ربك، وتتخلص من كل أفكارك القديمة، هذا كل ما نطلبه، هذا كل ما نطلب منك أن تفعله، عندما سمعت عن توكيل كل أفكارك القديمة، أدركت أن كل أفكارك القديمة كانت هي كل خطة لعبي حتى أعيش، خطتي كلها---كل شيء، كل قناعاتي، وكل تصرفاتي، وكل ظنوني--- كل ما أعرفه عن العالم، هي آرائي، وكانت كأني أحمل معي حجراً يزن ١٥٠ رطلاً.

"لكنه كان 'حجرى'. كان ملكي. لقد قمت بصناعة هذا الشيء، إنه حقيقتي--- لقد كنت أنا هذا الحجر. وأتيت إلى هنا وكان الأمر يبدو كما لو أنني كنت في محيط الإدمان وألقت أ.أ. إلي طوق نجاة، ولكنني ممسك بهذا الحجر---إنني لن أترك هذا الشيء--- إنه 'حجرى'، وهم يصيحون من هناك 'تخلص من الحجر!'

"لا يا أخي، لن أستطيع أن أتخلص من الحجر! وقد أمسكت بطوق النجاة وقارب ممثليء بأعضاء أ.أ. قادم وأنا أغرق بالحجر و متمسك بهذا الشيء وهم يقولون 'يا هذا، تخلص من هذا الحجر!'. وأغطس أكثر والجميع يصيح 'الوضع رائع هنا! هيا إركب! وأنا أقول، 'كيف أصدق عندكم؟' 'تخلص من الحجر وستصعد!' لكنني لا أريد أن أتخلص من الحجر، إنه 'ملكى'.

"وأخيراً، يوماً ما، لا أدري، حدث أمراً فظيماً، لأنه خطف إنتباهي وتخلصت منه وشعرت بالرعب. وها قد ذهب حجرى! وبينما كنت أنظر إلى القاع، أصبحت مثل الذي ينزلق على سطح الماء، لقد خرجت على سطح الماء وأصبحت أذهب وأذهب، ما الذي يحدث؟ لماذا كنت أريد هذا الحجر من الأصل؟" أتعرف، هذا هو السبب الذي يجعلنا نريد أن نتمسك بتلك الأفكار القديمة بقبضة مميتة. لن أفهم أبداً لماذا، إنها إحدى المفارقات في أ.أ.

"ولذلك، إذا كنت جديداً هنا، أمل أن يحدث هذا معك وأود أن أكون جالساً هنا العام المقبل أو العام الذي يليه، كلما أتت الفرصة، لأن هذه هي الطريقة التي سأتعرف بها أكثر على ربي. أريد أن أكون هنا عندما يأتي شخصاً جديداً، يقف هنا ولديك هذا البريق في عينيك وهذه الحيوية التي تحدث في زمالة مدمني الخمر المجهولين وتنتظر للشخص الجديد قائلاً: "تخلص من الحجر---الأمر من أروع ما يمكن!"

--- ساندي ب.، يونيو ١٩٦٧، بالم ديزرت، كاليفورنيا، آخر ثلاث دقائق من مشاركتها لمدة خمسين دقيقة

العيوب والمبادئ

عيوب الشخصية/النقائص مبادئ البرنامج

☐ اناني مشغول بنفسه فقط ☐ مهتم بغيره

☐ غير أمين

☐ خوف

☐ تكبر

إرادة الرب

☐ لا يراعي الآخرين

الآخرين

☐ طماع

يشارك

☐ شهواني

☐ غضب

☐ حسود

☐ كسول

☐ شراؤه

☐ عدم صبر

☐ غير متسامح

☐ الكراهية

المحبة-التعاطف

☐ أمين

☐ شجاعة

☐ تواضع-سعي

☐ يراعي

☐ معطاء أو

☐ نقي

☐ هدوء- سكينه

☐ شكور

☐ نشط

☐ إعتدال

☐ صبر

☐ متسامح

☐

☐ شفقة على الذات.

☐ التبرير للنفس

☐ أهمية الذات

☐ إدانة النفس

النفس

☐ الشك.

☐ الريبه

☐ الطمع

التصدق-الكرم

☐ عدم الإحترام.

☐ نكران الذات

☐ تقبل النفس

☐ الإعتدال

☐ التسامح مع

☐ الثقة

☐ الإيمان

☐

☐ الإحترام