

الكتاب الكبير  
برنامج الاثني عشر خطوه – ارشادات الكتاب الكبير  
" انها تأخذ منك يوماً حتي تتعلم كيف تعمل، و كل الحياه حتي تمارسها"

جدول المحتويات:

المحتوي	رقم الصفحه
المقدمه	2
الخطوه الاولى	3
ضروريات التعافي	5
الخطوه 2	6
الخطوه 3	
الخطوه 4	
الخطوه 5	
الخطوه 6	
الخطوه 7	
الخطوه 8	
الخطوه 9	
الخطوه 10	
الخطوه 11	
الخطوه 12	
الملخص	

المقدمه

هذا كتاب ارشادي للاثني عشر خطوه يحتوي علي مصطلحات و عبارات تخص ادمان الخمر و اي ممارسات او الوسواس القهري و انماط الادمان مثل المخدرات و كل المواد المذهبه للعقل ( سكر – افراط في الطعام – النيكوتين – لعب القمار – الجنس – الحب- الاباحيه – الاعلام الالكتروني – الحاسب الالي – الانترنت- الالعاب الالكترونيه – ايداء النفس – بتر – فقدان الشهيه – الصرف – المدينه – التبذير – الادخار – العواطف – الاعتماديه)

فيمكن زياده هذه قائمه و الكل مرحب به.

هذا الكتاب منقول من ( كتاب مدمني الخمر المجهولين) كتاب الاعافي الاساسي.

ملاحظتنا، تعليقاتنا مكتوبه بالخط المائل.

و بالاضافه الي هذه الدراسه، انه مقترح ان تحصل علي نسخه من ( الكتاب الكبير) لمدمني الخمر المجهولين ( 2001 ، الطبعة الرابعه، مدمني الخمر المجهولين).

- مساعده الاخرين هي حجر الاساس لتعافيك. لا تكفي بالمساعدات العابره. ( م.خ.م. ص97)

- الهدف الاساسي لهذا الكتاب هو لنظهر للمدمنين الاخرين كيف تعافينا. و نرجو ان تكون هذه الصفحات اثبات مقنع انه لن يكون هناك حاجه الي المزيد من التوثيق. ( م.خ.م. ص3 ، الطبعة الرابعه).

- الخطوط العريضة لبرنامج العمل ( وصفتنا)، تشرح كيف قمت بعمل تقييم ذاتي، كيف قمت بتعديل مضيك و لماذا انت تسعى الان لمساعدته الاخرين.

انه من المهم ان يدرك الاخرين ان سعيك في توصيل البرنامج لهم يلعب دور حيوي في تعفيك.

في الواقع سيخدمونك اكثر مما انت تخدمهم.

و يجب توضيح انهم ليس عليهم اي التزام نحوك، فانت فقط ترحو انهم سيحاولون مساعده مدمنين اخرين بعدما ينجو من شوائدهم.

و نشير ايضا كم هو مهم ان يضعو مصلحه الاخرين قبل انفسهم. ( م.خ.م. ص94)

- اخبرهم ( الاعضاء الجدد) بما يكفي عن شربك ( استخدامك – ممارساتك) عاداتك، الاعراض و الخبرات لتي تشجعهم ان يتحدثون لانفسهم.

( م.خ.م. ص91)

اخبرهم كيف كنت مشوش و متحير، و اخبرهم كيف علمت انك كنت مريضا.

اخبرهم كم كان حجم صراعك حتي تتوقف.

اظهر لهم كم الاكاذيب التي قادتك الي كأس ( ضربه – رهان – نفس – ايداء جسدي - ممرسه الخ ....) حتي الانغماس. ( م.خ.م. ص92).

## الخطوه الاولى

**" اعترفنا أننا بلا قوه تجاه ادماننا، و ان حياتنا أصبحت غير قابله للاداره".**

### الفحص الذاتي:

الرجال و النساء يشربون ( يمرسون) بشكل أساسي بسبب انهم يحبون التأثير الناتج من الخمر ( المخدر – السلوك – الوسواس القهري)  
(هل هذه هي خبرتك نعم – لا؟)

فمع مرور الوقت لا يستطيعو التميز بين الصواب و الخطأ. فيبدو لهم ان الحياه الادمانيه هي الحياه الوحيده الطبيعیه.  
فهم يعانون من الارق، عدم الهدوء و الاستياء الا اذا اختبروا مجددا احساس الهدوء و الراحة الذي يحدث فور تناول القليل من الخمر ( الدخار – الممارسه. )

حيث انهم يرون الاخرين يمارسون ذلك دون اي ضرر.

فقد استسلموا للشهوه مره أخرى، كما يفعل ذلك الكثيرين.(هل هذه هي خبرتك نعم – لا؟ )

فتتطور ظاهره الحنين و الرغبه، فيمرسون المراحل المعرفه من الانغماس، التي تنشأ الندم، مع قرارات حاسمه بعدم الشرب ( الممرسه او الضرب) مره اخري ( هل هذه هي خبرتك نعم – لا؟ ) .

هذا يتكرر مرارا و تكرارا ( هل هذه هي خبرتك نعم – لا؟). لا يوجد رجاء في التعافي الا اذا اختبر هذا الشخص تغير روحي نفسي كامل .

( م.خ.م. ص 27 الطبعة ال4).

### 1- المعتدلين ( النوع الاول) :

لديهم القليل من العناء في الإقلاع عن ( الخمر – المخدرات – الممرسه). اذا كان لديهم سبب وجيه للتبطل( هل انت لديك سبب وجيه للتوقف نعم – لا؟)

فهم لديهم القدره علي التبطل. ( هل انت لديك القدره علي التبطل نعم – لا؟)

### 2- النوع الثاني:

و أيضا لدينا نوع معين من الذين يشربون الخمر كثيرا قد اصبح هذا السلوك سئ بما فيه الكفايه، فتترجيا اصبح يضرهم نفسيا و ذهنيا (و قد يؤدي الي الموت المبكر) لكن اذا وجدا سبب قوي و كافي مثل:

مرض ( هل المرض جعلك تتوقف؟ نعم – لا) الوقوع في الحب ( هل تمكنت من التوقف من اجل زوجة – زوج عائله – اصدقاء ؟ نعم – لا)

تغير المناخ العام ( هل تغيير المكان او الاشياء سعدك علي التوقف؟ نعم – لا ) او انظار الطبيب ( هل طبيبك قد نصحك ان تتوقف من قبل؟ نعم – لا)

فبكون ممكننا التوقف. فهذا الشخص، بأمكانه ان يتوقف او يعتدل. ( هل هذا انت؟ نعم – لا )

لكنهم ايضا قد يواجهو صعوبه و بعض المشكلات و يمكن ان يلجأو للرعايه الطبيه مثل ( التخلص من السموم (الديتوكس) – العلاج – المشوره)

( م.خ.م. ص 20-21)

### 3- النوع الثالث:

اما بالنسبه للمدمنين الحقيقيين، في مرحله ما من الشرب ( الممرسه) قد فقدوا السيطرةه بالكامل عل كميته شربهم ( او ممارستهم – سلوكهم)

( هل هذه هي خبرتك؟ نعم – لا ) ( م.خ.م. ص 21 )

- في الحقيقه اغلب المدمنين و لسبب غامض حتي الان قد فقدوا قوه الاختيار في شربهم ( مخدرات – سلوكيات). ( هل هذه خبرتك؟ نعم – لا ) .

فيمكن القول ان قوه ارادتهم قد اصبحت معدومه ( هل هذه خبرتك ؟ نعم – لا) ففي وقت محدد اصبح ليس لدينا القدره ان نجلب الي وعينا بالقوه الكافيه ذكره المعناه و الذل التي حدثت من اسبوع او شهر. ( هل هذه خبرتك ؟ نعم – لا ) .

- فقد اصبحنا بلا حمايه امام كأس ( مخدر – ممرسه). ( هل هذه هي خبرتك؟ نعم – لا ) ( م.خ.م. ص 24)

- لا احد يحب ان يفكر انه جسديا او ذهنيا مختلف عن زملائه. و بالتالي و هو شئ غير مفاجأ ان سلوك ( الشرب – الممرسه) و بمحاولات عديده لا جدوه لها اصبحوا يسعو ان يثبتو انه سلوك طبيعی، مثلما يمرسونه الاخرين. ( هل هذه هي خبرتك؟ نعم – لا)

فكرة انهم بطريقه ما، و في يوما ما سوف يتمكنون من السيطرة و الاستمتاع بالشرب ( الممرسه ) هي اكبر هاجس مع كل كأس غير طبيعي

( ممرسه- وسواس قهري ) ( هل هذا هو تمن ؟ نعم - لا ) .

اصرار هذا الوهم ( الكذب ) شئ مدهش و مذهل فقد رافق الكثيرين حتي الوصول الي بوابه الجنون او الموت. ( م.خ.م. ص 30 )

- نحن المدمنون رجال و نساء قد فقدنا قدره السيطرة علي الشرب ( الممرسه ) ( هل هذه هي خبرتك؟ نعم - لا )  
نحن نعلم ان المدمنين الحقيقيين لا يستطيعون ان يستردو قدرتهم علي السيطرة.

- جميعنا شعر في وقت ما انه استعاد قدرته علي السيطرة و لكن هذه الفتره دائما تتلخص انها مستحيله و يتبعها عدم القدره علي السيطرة، مما يؤدي الي وقت من اليوس، الغموض و الفوضى. ( هل هذه هي خبرتك؟ نعم - لا ) . فنحن هلي يقين ان نوع شخصيتنا الادمنيه يقع في قبضت المرض تترجي.

فأين كانت الفتره كبيره، فنحن نصبح أسوء و لا يوجد تحسن. ( هل هذه هي خبرتك؟ نعم - لا )

-اذا كنت بأمانه تريد، فتجد نفسك لا تستطيع التخلي كلياً ( هل انت بكل امانه تريد ان تتوقف عن الشرب او الممارسه؟ نعم - لا . و بناءاً علي خبرتك هل كنت قادرا ان تتوقف؟ نعم - لا ) . او عندما تشرب ( تمارس ) كان لديك القليل من التحكم علي الكميه التي تحصل عليها، فعلي الارجح انت مدمن.

( هل قمت بالقليل من التحكم في شريك او ممارساتك؟ نعم - لا )

لو هذه هي الحاله، فانت تعاني من مرض، فقط خبره روحيه هي التي تستطيع ان تقهره و تغزو. ( م.خ.م. ص 22 )

#### - ارشادات الخطوه الاولى:

قد تعلمنا انه يجب علينا ان نعترف الي ذاتنا الداخليه اننا مدمنين ( هل انت تعترف بذلك؟ نعم - لا )

هذه هي الخطوه الاولى في التعافي.

- أكذوبه اننا مثل الاخرين ( النوع الاول او الثاني )، او علي الاقل نسبيا يجب ان نتحطم ( هل انت مقتنع انك بالحقيقه مدمن؟ نعم -

لا ) ( م.خ.م. ص 30 )

لو اجبت بنعم، فانت قد اخذت الخطوه الاولى.

#### - يوجد حل:

اذا كنت حقا مدمن كما نحن، فنحن نؤمن انه لا يوجد منتصف حلول. نحن الان في وضع " الحياه اصبحت مستحيله"  
( هل الحياه اصبحت مستحيله؟ نعم - لا ) .

- و لو كنا قد اصبحتنا في منطقه لا يمكن العوده منها بمساعده انسانيه. فلدينا خيارين فقط:

1- استكمال طريقك للنهائيه المره و نلغي و نمحي قدر ما استطعنا ادركنا بوضعنا الحالي، الذي لا يطاق.

2- و الخيار الاخر، ان نقبل مساعده روحيه.

( هل انت جاهز لاستقبال مساعده روحيه؟ نعم - لا )

- قد فعلنا ذلك لاننا بأمانه نحتاج الي ذلك، و لدينا الرغبه لبذل المجهود. ( م.خ.م. ص 25 - 26 ) ( هل لديك الرغبه لبذل المجهود؟

نعم - لا )

- فعندما يحدث التغير النفسي، يبدو غريبا لمن لا يفهمون فهذا الانسان بعينه كان محكوم عليه بالفشل، فهو من اصبح مكتأب بسبب محاولات حل مشاكله العديده، فجأه يجدو انفسهم يستطيعون التحكم في شهوتهم للخمر ( مخدرات - الممرسه ) فكل المجهود الذي تحتاجان تبذله هو فقط اتباع بعض القواعد البسيطة  
( م.خ.م. ص 29 الطبعة الرابعه).

## ضروريات التعافي

- نادرا ما رأينا شخص يتبع طريقنا و قد فشل. فمن لا يتعافي هم اواناس لم يهبوا انفسهم بالكامل لهذا البرنامج البسيط، في الاغلب هم الرجال و النساء الذين بطبيعت الحال غير قادرين ان يكونوا أمناء مع انفسهم. فقد اعتقدنا انه بإمكاننا ايجاد طريق ايسر و اسهل لكن لم نستطيع، فانصاف الحلول لم تفيدنا بشئ .  
( م.خ.م. ص 58 – 59 )

- فمدمنين الخمر الذين جئوا الي زماله م.خ.م. و بالفعل بذلو مجهود في المحاولة، %50 اصبحوا راصنين علي الفور و استمرو في الطريق، %25 اصبحوا راصنين بعد انتكاسات، و من المتبقي هم الذين استمرو في الزماله و اظهرو تقدما. الالاف الاخرين جئوا الي زماله م.خ.م. و من البدايه قرارو انه مغير محتاجين للبرنامج، لكن عدد كبير منهم – نسبة 2 من كل 3 – بعد مرور الوقت قد عادو.  
( م.خ.م. ص 20 الطبعة الرابعه).

- وجدنا انه لا يوجد اي شخص لديه احتياج قد واجه صعوبه مع روحانيه البرنامج.  
**الاستعداد، الامانه و التفتح الذهني** هم اساسات التعافي فلا غني عنهم. ( م.خ.م. ص 568 – الطبعة الرابعه)

- **الاستعداد** : هل انت مستعد ان تكشف ما بدخلك و تقوم بالعمل؟ نعم – لا

- **الامانه** : هل ستجيب علي الاسأله بأمانه؟ نعم – لا

- **النتفح الذهني** : هل ستضع اي تحيزات و الاحكام المسبقه، جانبا، و تختبر البرنامج و تقييم النتائج علي نفسك؟ نعم – لا

- فدورنا ان نفرس سبب قربنا و نكتسب ثقتهم . لكن المدمن السابق الذي وجد الحل ( في وصفتنا )، الميلحين بحقائق عن نفسهم، عموما يستطيعو ان يكسبو ثقت مدمن آخر في ساعات قليله. فحتي ان يتم هذا التفاهم القليل او لا شئ سيتم انجازه.

- فهذا الشخص الذي يسعي الي التقرب كان لديه نفس الصعوبه ( عندم القدره علي التحكم ) ، فهم يعرفون جيدا عن ماذا يتحدثون فكل تصرفهم تقول بوضوح انهم يحملون الاجابات الحقيقيه.فهم ليسو اكثر طقوه و حكمه منك ( نحن لسنا قدسين، و عاظ او مبشرين) فنحن لسنا الا مساعدين، فلا يوجد رسوم للدفع

( زماله الكتاب الكبير بدون تكلفه) و لا يوجد مجال للمنازعات و المناقشات الحاده، لا يوجد اشخاص يطلبون منك ان تترجاهم او تسطعتهم، لا يوجد محاضرات ( نحن لا ندير حياتك). هذه هي الظروف التي وجدناها اكثر فاعليه. فبعد هذا القرب الكثيرين حملو فرشهم و تحركومره اخري

( م. خ.م. ص 18-19) ( هل لديك الرغبه في الاقلاع؟ نعم – لا )

- ان لم يكن لديهم رغبه في التوقف عن الشرب ( الممرسه) لا تهدر وقتك تحاول اقنعهم، فانت هكذا تضع منك فرصه اخري. ( م.خ.م. ص 90)

- و نحن من جهاتنا، قد حاولنا وسعينا للهروب بكل يأسنا و أحبطنا مثل شخص يفرق. (م.خ.م. ص 28 )  
كلما ازداد احسسهم باليأس، كلما كان ذلك افضل. حيث انه سيزداد احتماليات ان يتبعو مقترحاتك. (م.خ.م. ص 94) ( هل انت يأس؟  
نعم - لا )

- اذا قررت انك تحتاج ما لدينا، و ترغب في ان تفعل اي شئ حتي تحصل عليه، في ذلك الحين فأنت جاهز ان تأخذ بعض الخطوات  
( م.خ.م. ص 58 )  
اسألهم اذا كانوا ( الاعضاء الجدد) يرغبون في الابتعاد، او هل سيذهبو الي اقص الحدود حتي يفعلو ذلك؟ ( هل لديك الرغبة في ان  
تتبع بعنايه ارشادات كتاب المدمنين المجهولين؟ نعم - لا ). لو اجابو بنعم، فعليهم ان ينتبهو اليك كشخص قد تعافه. (م.خ.م. ص 90)  
- ما قد ظهر في البدايه ضعيف مثل قصبه مردوده أثبت انه هو يد الله المحبه القويه.  
حياه جديده موهوبه لنا او، بشكل افضل يمكن ان نقول " تصميم للحياه" بالحقيقه يمكن ان يعاش. (م.خ.م. ص 28).

### الخطوه الثانيه

" توصلنا الي الايمان بأن قوه اعظم من انفسنا باستطاعتها ان تعيدنا الي الصواب."

- عدم القدره، كانت مأزقنا و معضلتنا. ( نعم - لا ؟ ) فعلينا ان نجد قوه نتمكن من خلالها ان نعيش. و يجب ان تكون قوه اعظم منا.  
بالتأكيد. لكن اين و كيف يمكننا ان نجد هذه القوه؟ تماما هذا ما يتحدث عنه هذا الكتاب. هدفه الرئيسي ان يمكنك من ايجاد القوه التي هي  
اعظم منك، التي سوف اقوم بحل مشكلتك.  
( م.خ.م. ص 45 ) في اعماق كل رجل، مرأه و طفل، اساس فكره الاله. قد تكون مشوشه او قد اخفيت خلف محن، مصائب او عباد  
لأشياء اخره  
لكن يشكل او اخر موجوده. عندما نؤمن بقوه اعظم منا، و اعمالها الخارقه في حيات البشر فهي حقائق قديمه راصخه منذ بدايه البشريه.  
أخيرا قد رأينا ان الايمان في بعض انواع الالهه كان جزء من ادوات تجميلنا، مثل شعورنا بان لدينا صديق. بعض الاحيان يجب علينا ان  
نبحث دون خوف، لكنه موجود فهو حقيقه مثل حقيقه وجودنا. قد وجدنا الحقيقه العظمه في اعماقنا. في اخر تحليل وجدنا ان هذا هو المكان  
الوحيد الذي بإمكاننا ان نجده فيه. فهو معنا بقوه. فكل ما علينا هو ان نقوم بعملية تنظيف.  
- فلو شهادتنا تساعد في ازاله الاحكام المسبقه ، تسعدك علي ان تفكر بأمانه، تشجيعك علي البحث الجاد في داخلك، فل ترغب يمكنك ان  
ترافقنا في الرحله. بهذا السلوك لا يمكنك ان تفشل.

- الوعي بأيمانك بالتأكيد سيظهر فيك ( م.خ.م. ص 55 )

- البعض ينمو فيه ببطأ. لكنه يأتي لكل من يطلبه بأمانه، فعندما نقتررب منه فهو يعلن عن نفسه لنا. ( م.خ.م. ص 57 )

### ارشادات الخطوه الثانيه:

- نريد ان نسأله انفسنا سؤال صغير: " هل الان انا مؤمن، او ارجب ان اؤمن انه يوجد قوه عظمه ، اعظم مني؟ نعم - لا "  
فحينما يقول الشخص انه يؤمن او يرغب ان يؤمن فبشكل قاطع نؤكد لهم انهم في الطريق الصحيح

- قد أثبت بيننا مرارا وتكرارا، ان علي حجر الزاويه هذا البسيط، يمكن بناء كيان روحي رائع (م.خ.م. ص 47)

- لو كانت اجابتك نعم، فمبروك انك قد اجتزت الخطوه الثانيه و نحن بشكل قاطع نؤكد لك انك علي الطريق الصحيح.

### الخطوة الثالثة

" اتخذنا قرار بتوكيل اردتنا وحيثنا لعنايه الله علي قدر فهمنا."

- نحن ندعو بالتقدم الروحي بدلا من الكمال الروحي.
- فمن خلال تصنيفنا في الادمان ... خبرتنا الشخصية، قبل و بعد ، تجعل 3 افكار اساسه تتضح امامنا:
  - 1- نحن مدمني خمر ( جنس) و حيثنا غير قابله للاداره. ( هل هذا انت؟ نعم - لا )
  - 2- لا يوجد قوه بشريه استطاعت ان تزيل ادمنا.( هل هذا ينتبج عليك؟ نعم - لا )
  - 3- الله استطاع و سيسطيع، لو بحثت عنه.( هل ستؤمن ؟ نعم - لا )
- اذا كنت مقتنعا بالثلاث افكار السابقه ( هل مقتنع ؟ نعم - لا ) فنحن الان في الخطوه الثالثه، فهي قرارك بأن توكل كل اردتك و حياتك لعنايه الله علي قدر فهمك. فماذا يعني هذا و ماذا نفعل؟
- اول طلب ان تكون مقتنع ان اي حياه تسير حسب اردتك، من الصعب ان تنجح. ( هل مقتنع ؟ نعم - لا )
- الانانيه - التمحور حول الذات، هم جزور مشاكلنا، مصاقه بمئات الاشكال من الخوف، خداع النفس، شفقه علي النفس، فندوس علي اي من الاشخاص الذين في حيثنا و اقاربنا. في بعض الاحيان قد جرحونا، فيما يبدو انه كان بدون سبب، لكن في الواقع قد قمنا بأخذ قرارات اساسها الانانيه، مما أدت الي جرحنا.
- فمشكلتنا، نتصور انها بسببنا. تنشأ من خللنا، و الادمان اكبر مثال عن النتائج التي وصلنا اليها نتيجة التحكم بأبردتنا الشخصية فقبل كل شيء يجب ان نتخلص من انانيتنا. نحن ملزامين، او ستقتلنا. الله يجعل ذلك قابل للتحقيق، و يتضح انه في الاغلب لا يمكن التخلص من الانانيه بدون مساعدته. فالكثير منا لديه العديد ننت الاخلاقيات و القيم، لكن لا يمكننا ان نعيشها. مع اننا كان لدينا الرغبه في ان نعيشها. فلم نستطيع تخفيض حده انانيتنا عن طريق رغبتنا او محولتنا، من خلال قوتنا الشخصية. فيجب ان يكون لدينا قوه معونه الله.

- سنعرف الان كيف ز لماذا نقوم بالخطوه الثالثه.
- اولاً و قبل اي شئ، يجب ان نتوقف عن لعب دور الله، فهذا غير موجدي و بلا فائده. ( هل توافق؟ نعم - لا )
- ثم يجب ان نقرر في درامه حيتنا، ان يكون الله هو المخرج. ( نعم - لا ؟ )
- هو الرئيس و نحن و كلاناه. هو الاب و نحن اولاده.
- أغلب الافكار الصحيحه بسيطه، و هذا المبدأ هو حجؤ الاساس لقوس النصر الجديد حيث منه سنعبير للحريه. ( م.م. ص 61 - 62 )
- عندما اخذنا هذا الموضوع بأخلاص، جائتتنا و تبعتنا كل انواع الاشياء الرائعه. الان اصبح لدينا موظف جديد. كلي القدره، يمنحنا ما نحتاج، لو التصقنا به
- و قدمنا عمله بشكل جيد. و من هذه الخطوه اصبحت رغبتنا في انفسنا تقل، و علي خططنا الصغيره. فخطوه بخطوه بدأنا نهتم بأن نري كيف يمكننا ان نشارك في الحياه. حيث شعرنا بقوه جديده بدخلنا. كما يستمتع بسلام عقولنا، كما اكتشفنا انه بإمكاننا ان نواجه الحياه بنجاح، كما اصبح لدينا الوعي بحضوره، بدأنا نتخلص من خوفنا علي اليوم، الغد او الاخره.
- نحن قد ولدينا من جديد. ( م.م. ص 63 )

### ارشادات الخطوه الثالثه:

- نحن الان في الخطوه الثالثه، كثير منا قال لخالقنا، كما نفهمه: " ربي، ابي، اليك اسلم نفسي، حتي تشكلها كما شئت و تفعل بها ما شئت. اعتقتي من عبوديه نفسي حتي اتمكن من القيام بما شئت مني بحال افضل . أزل عراقيل نفسي، حتي يستشهر اولئك الذين سأساعدهم بانتصاري عليها، بقوتك، حبك و طريقك في الحياه. ز لا قومن بما شئت علي الدوام."
- قبل اخذ هذه الخطوه يجب ان نفكر جيداً، حيث علينا في النهايه ان نسلم ذوتنا بالكامل له ( نعم - لا ) ( م.م. ص 63 )
- لو كان في امكانك ان تجيب بنعم، فهيا بنا نصلي هذه الصلاه معا لنكون اخذنا الخطوه الثالثه.

### الخطوه الرابعه

#### " قمنا بعمل جرد اخلاقي متفحص و بلا خوف عن انفسنا"

- لقد بدتنا في دوره من المواقف الجاده، الخطوه الاولى هي تنظيف المنزل، فالكثير منا لم يمرسها من قبل. قرارنا في الخطوه الثالثه كان جاد و فعال، سيكون له مفعول و قتي بسيط الا اذا اتبعناه في الحال بمجهود قوي من الايمان، و لتخلص من الاشياء التي فينا حيث انها تمنعنا.
- مشروبنا ( مخدرنا - الوسواس القهري ) هو عرض.
- فعلينا ان نغوص في الداخل لمعرفة الاسباب و العوامل لذلك، سنبدأ بجرد شخصي. هذه هي الخطوه الرابعه، سنقوم بها بأمانه. اولاً سنبحث عن الواضح من مظاهر تجميلنا التي تسببت في قسنا.
- ( لدينا القناعه، ان هذه الذات، التي تظهر بطرق عديده، هي التي هزمتنا، و نأخذي بعين الاعتبار مظاهره المشتركه)
- ( الغضب - الضغينه - الاستياء ) هو المجرم الاول. فقد ضمير الكثير من المدمنين، اكثر من اي شئ اخر.
- حيث انه يتضح اشكال عديده من الامراض الروحيه ( الفخر - تكبر - غرور - شفقه علي الذات - كابه - الغيره - شك - حسد - الانانيه - بحث عن الذات - التمرکز حول الذات - تبرير الذات - نفاق - عدم الامانه - الكذب - اسراف - عدم التفكير - قسوه - الوحشيه - الغصي - حقد - مراره - الكره كرهيه - فتور - عدم الصبر - الخوف - الجبن - القلق - عدم التسامح - الشهوه - خيانه - الامتوانيه - افر تراء - نيميه - عدم التقي بالنفس - مذله
- عدم تحمل المسأولييه - لا ميالاه - استشهاده - تبذير و العناد )
- فنحن لم نكن مرضه جسدياً و نفسياً فقط بل كنا مرضه روحياً (هل توافق؟ نعم - لا ) عندما نعالج المرض الروحي، فنصبح اصحاء ذهنياً و جسدياً.

- عندما نتعامل مع الاستيآت، علينا ان نقوم بكتابتهم علي ورقه.
- نقوم بتسجيل ( الاشخاص، مؤسسات او مبادئ) التي نحن غاضبين منها ( في العمود الاول)
- ثم نسأل نفسنا " لماذا انت غاضب؟" ( في العمود الثاني)
- في اغلب الاحيان نجد ان ( احترام الذات، الوضع المدي، طموحنا، علقنا الشخصيه ( يندرج منها الجنسيه)) قد انجرت او اصبحت مهدده.
- ( العمود الثالث) اصبحنا نشعر بألم شديد. نكاد نكون سننفجر. في قائمه الاستيآت نكتب امام كل اسم جرحنا ( هلي كان جرح لاحترامنا لذتنا، امانا، طموحنا
- شخصيتنا، علاقتنا الجنسيه) ما الشيء الذي قد تعرض الي الجرح؟ ( م.م. ص 64 – 65).
- فنعود الي الماضي الي حياتنا، بكل أمانه. بعدما ننتهي منه نبدء في استعباه جيداً ( م.م. ص 65)
- عندما نستخرج من عقولنا اخطأ التي قام بها الاخرين ( العمود الثاني)
- و ننظر بحزم الي أخطأنا ( العمود الرابع) هل كنا ( أنانيين، غير أمناء، متمحورين حول ذاتنا و خائفين؟ )
- علي اي حال، الموقف لم يكن ذنبنا، ففقدنا حاولنا تجاهل الشخص الاخر ( العمود الاول) المتورط كليتا.
- فمن نلوم؟ ( العمود الرابع) قائمه الجرد هي خاصه بنا و ليس بالآخر. عندما نري أخطأنا نقوم بكتابتها ( العمود الرابع) نضعهم امامنا بالابيض و الاسود.
- قد اعترفنا باخطأنا ( العمود الرابع) بكل امانه و اصبحنا راغبين ان نتخلص من كل هذه ( العمود الخامس) ( م.م. 67)
- قد استعرضنا سلوكنا ( كل الاضرار التي سببناها للاخرين منها السلوكيات الجنسيه) علي مدار الاعوام الماضيه.
- اين كنا انانيين، غير امناء او متهوريين؟ ( العمود الرابع ) – من قد تسببنا في ضرر له؟ ( عمود الاول).
- هل قمنا بدون مبرر بأثاره الغيره، الشك او المراره؟ ( العمود الثاني)
- هل كنا مخطأين ( العمود الرابع)
- ماذا كان يمكن ان نفعل بدلا مما قمنا به؟ ( عمود الخامس)
- نقوم بكتابه كل ذلك علي ورق و نبدأ ننظر فيها جيدا.

#### - ارشادات الخطوه الرابعه:

- اذا قمنا بعمل جردنا الشخصي ( العمود الخامس)، هكذا قد بدأنا ان ندرك ( العمود الرابع) عبثهم و أخطأهم.
- قد بدأنا ان نري ( عمود الرابع ) تدميرهم المروع.
- قد كتبنا الاشخاص ( العمود الاول)
- قد انجرحنا من سلوكياتنا ( العمود الرابع)
- و نرغب في تفويم الماضي اذا استطعنا ( العمود الخامس ) اذا قد قمت بأخذ القرار في الخطوه الثالثه و قمت بجرد المعوقات، فانت قد بدأت بدأ حسنا
- هكذا قد ابتلعت و قمت بهضم حقائق كبيره عن نفسك. ( م.م. ص 70 – 71)
- انه غير ضروري، للاعضاء الجدد ليحدثو عن الاسائات، الانانيه، او كل شخص قد قامو بخداعه او تسببو في اذائه، الهدف هو الوصول الي ( السبب و حاله). فب بعض الاحيان، قد نحتاج لبعض الاحداث حتي تتضح امامنا، ما المعوقات التي منعت الاعضاء الجدد من علاقه حميمه، علاقه بين طرفين، مع " من هو كلي القدره."

العمود الخامس	العمود الرابع	العمود الثالث	العمود الثاني	العمود الاول
<p>ماذا كان يجب ان افعل؟ تحديد الاصول التي تسعي لها مثل: التواضع - الثقة - الالفه - الامانه - اطمئنان كرم - حب - حماس - غفران الاحترام.... الخ</p>	<p>ما هو خطأي؟ بماذا أدان؟ حدد عيوب الشخصيه المسئوليات - النقائص المعوقات = الفخر الزائف الغيره - الشهوه - عدم الامانه الحسد - الجشع - كسل كرهيه - الانانيه - عدم الصبر غير مسؤول</p>	<p>هذا قد أثر، هدد، جرح او تعارض مع : احترامي لذاتي أمانى - طموحي الامان المدي، العلاقات ( تشمل الجنس )</p>	<p>لماذا انا غاضب؟</p>	<p>اشخاص، مؤسسات و معتقدات انا غاضب من من؟</p>

<p>أمانه حب - غفرات - أمانه اخلاص - تواضع عدم الانانيه - التعاون الموجده - أكون مسؤول- الثقة الاحتمال - عدم الانانيه الايمان بالله</p>	<p>غضب - استياء - عدم الامانه الخيانه - الافتخار الذائف الانانيه - البحث عن الذات الشهوه - غيره - شك عدم المسأولييه - الخوف</p>	<p>العلاقات الجنسيه احترامي لذاتي الامان المدي الامان</p>	<p>- يهتم بزوجتي. - قال لزوجتي عن عشيقتي. - برون سوف يحصل علي وظيفتي.</p>	<p>ا / برون ( استياء )</p>
<p>أمانه حب - غفرات - أمانه اخلاص - تواضع عدم الانانيه - التعاون الموجده - أكون مسؤول- الثقة الاحتمال - عدم الانانيه الايمان بالله</p>	<p>غضب - استياء - عدم الامانه الخيانه - الافتخار الذائف الانانيه - البحث عن الذات الشهوه - غيره - شك عدم المسأولييه - الخوف</p>	<p>- اثر علي بشكل شخصي - علقاتي - احترامي لذاتي</p>	<p>- هي شخصيه حمقاء قد وبختني - هي الزمت زوجتي علي الشرب</p>	<p>م / جونز ( استياء )</p>
<p>أمانه حب - غفرات - أمانه اخلاص - تواضع عدم الانانيه - التعاون الموجده - أكون مسؤول- الثقة الاحتمال - عدم الانانيه الايمان بالله</p>	<p>غضب - استياء - عدم الامانه الخيانه - الافتخار الذائف الانانيه - البحث عن الذات الشهوه - غيره - شك عدم المسأولييه - الخوف</p>	<p>- احترامي لذاتي - علقاتي - الامان المدي - طموحي</p>	<p>- غير مسأول - ظالم - متعجرف - هددني بالرفد بسبب شربي</p>	<p>صاحب العمل ( استياء )</p>
<p>أمانه حب - غفرات - أمانه اخلاص - تواضع عدم الانانيه - التعاون الموجده - أكون مسؤول- الثقة الاحتمال - عدم الانانيه الايمان بالله</p>	<p>غضب - استياء - عدم الامانه الخيانه - الافتخار الذائف الانانيه - البحث عن الذات الشهوه - غيره - شك عدم المسأولييه - الخوف</p>	<p>- شخصي - علقاتي - علقاتي الجنسيه اماني</p>	<p>- عدم التفاهم و التذمر - هي معجبه بشخص اخر - تريد كتابه البيت بأسمها</p>	<p>زوجتي ( استياء )</p>

الاستيئات: في الاغلب نحن نشبه هذا المثال ( ص 65 م.م. النسخه الرابعه )

ما هو خطأي؟

كيف اثر ذلك علي؟

لماذا؟

ماذا أفعل؟

المخاوف: في الاغلب نحن نشبه هذا المثال.

العمود الخامس	العمود الرابع	العمود الثالث	العمود الثاني	العمود الاول
<p>ماذا كان يجب ان افعل؟ تحديد الاصول التي تسعى لها مثل: التواضع – الثقة الالفه – الامانه – اطمئنان كرم – حب – حماس – غفران الاحترام.... الخ</p>	<p>ما هو خطأي؟ بماذا أدان؟ حدد عيوب الشخصيه المسئوليات – النقائص المعوقات = الفخر الزائف الغيره – الشهوه عدم الامانه الحسد – الجشع – كسل كرهيه – الانانيه عدم الصبر غير مسؤول</p>	<p>هذا اثر ، هدد، جرح او تعارض مع احترامي لذاتي اماني – طموحي الامان المدي – علاقاتي ( الجنسيه ايضا )</p>	<p>الحاله لماذا خائف؟</p>	<p>اشخاص، مؤسسات و معتقدات من من او ما الشئ الذي يخيفني؟</p>
<p>التواضع – الثقة – الالفه الامانه – اطمئنان كرم – حب – حماس – غفران الاحترام.... الخ</p>	<p>الفخر الزائف الغيره – الشهوه – عدم الامانه الحسد – الجشع – كسل كرهيه – الانانيه – عدم الصبر غير مسؤول</p>	<p>احترامي لذاتي الامان – الطموح الامان المدي، العلاقات ( تشمل الجنس )</p>	<p>اخطاء الاخرين، فهم غير كاملين اذ ارت اتمام اي شئ بشكل صحيح، يجب ان اقوم به بنفسي</p>	<p>الخوف من عدم السيطره</p>

السلوكيات الضاره ( منها الجنسيه ) : في الاغلب نحن نشبه هذا المثال.

علاقه مرتبطه

العمود الاول	العمود الثاني	العمود الثالث	العمود الرابع	العمود الخامس
اشخاص، مؤسسات و معتقدات	كيف اذتهم؟ ماذا اثر بشكل غير مقصود؟ ( الشك – الغيره – المراره )	كيف اثر علي؟ فيما اثر، هداد، تعارض مع: احترامي لذاتي – الطموح العلاقات	فيما كنت مخطأ؟ بماذا اذان؟ حدد عيوب الشخصيه المسئوليات – النقائص المعوقات = الفخر الزائف الغيره – الشهوه عدم الامانه الحسد – الجشع – كسل كرهيه – الانانيه عدم الصبر غير مسؤول	( القوه ) ماذا كان يجب ان افعل؟ تحديد الاصول التي تسعي لها مثل: التواضع – الثقه الالفه – الامانه – اطمئنان كرم – حب – حماس – غفران الاحترام.... الخ
الزوج ( السلوك الجنسي )	كان لديه علاقه غراميه قد اثارت الغيره – الاستياء عدم الثقه	احترامي لذاتي – علاقتي	الافتخار الخاطأ – الشهوه عدم الوفاء	الانسانيه – الالفه الاخلاص – الامانه عدم الانانيه مساعدته الاخرين مع الاخذ في الاعتبار الايمان بالله
صاحب العمل	سرق منتجات من المحل شوه سمعه الممكن قد اثار الغضب – الاستياء و خساره المال	الامان المدي احترامي لذاتي العمل العلاقات	عدم الامانه انانيه – افتراء – استياء الخوف من عجم التمسك بما يكفي	الامانه – التواضع التكلم بشكل جيد مع الاخرين الكرم الثقه في الله

### الخطوه الخامسة

"اعترفنا لله، لأنفسنا و لشخص اخر، بالطبيعه الحقيقيه لاطئانا."

- قد قمنا بعمل جردنا الخاص، ماذا سسنفعل به؟ قد حاولنا ان نسلوك بسلوك جديد، علاقه جديده بخالقنا، و لنكتشف العوائق في طريقنا ( العمود الرابع).

قد اعترفنا ببعض العيوب ( العمود الرابع). نحن قد قمنا بالتأكد بطريقه قاسيه علي ما عي المشكله، قد وضعنا اصابعنا علي نقاط الضعف التي في جردنا الشخصي ( العمود الرابع). الان قد اصبحت كالمهملات فهي تتطلب أفعال ناحيتها، حيث عندما تتم ستكون قد اكدنا للرب و لأنفسنا و للاخرين، الطبيعه الحقيقيه لمشكلتنا ( العمود الرابع). هذا يجعلنا نذهب للخطوه الخمسه في برنامج التعافي.

- ربما يكون هذا اصعب، و بالأخص طرح عيوبنا و مشكلنا ( عمود الرابع) مع شخص اخر .... فلو حذفنا هذه الخطوه الحيويه، فهذا يمكن ان يمنعا من الاقلاع عن الشرب ( الممرسه ) ( م.م. ص 72).

يجب ان نكون امناء تماما مع شخصا ما اذا توقعنا ان نعيش في سعادته في هذا الحياه. فبالطبع و بالتأكد سنفكر جيدا قبل ان نختار الشخص او الاشخاص الذين سوف نأخذ خطوه الالفه و الثقه معهم، و بالتأكد سنذهب للشخص المسأل المناسب ( مسأله أكراميه، سنذهب الي القاضي – مسأله نفسيه او عاطفيه، نذهب لمعالج نفسي متخصص – مسأله طبيه، نذهب للطبيب – مسأله ماديه، نذهب لمحاسب او محامي – مسأله الخلاقه – نذهب الي مرشد روحي) الذين واجبه ان يستقبلونا. هذا الجزء من قصتنا نقوله لشخص سيستوعبه جيدا و لا يتأثر به. ( م.م. ص 74)

### **الارشادات:**

تحدث الي الشخص المناسب.

انه مهم الحفاظ علي الثقه، و ان يتفهمو و ان يعزز اتجهنا حيث انهم لن يحاولو ان يغيرو خطائنا. عندما قررنا من سيسمع قضيتنا، نحن لم نضيع اي وقت، نحن لدينا جرد مكتوب و مستعدين للحوار مهما طال..... لقد اخفينا كبرياتنا و ذهبنا لنظهر كل التواء في شخصيتنا ( عمود الرابع) كل زاميه مظلمه في مضيئنا ( هل لديك الرغبه في ذلك؟ نعم – لا ) ( م.م. ص 74

– 75)

- ما ان قمنا بهذه الخطوه، بدون اخاء اي شيء، فنحن اصبحنا في منتهي السعاده. فيمكن ان نري العالم في نظره. يمكن ان نكون بمفردنا و نكون في سلام و راحه. ستستطيع ان تعيش بفر من خالقنا. قد يكون لدينا بعض المعتقدات الدينيه، لكن الان اصبح لدينا خبره روحيه، احساس ان الشرب ( الممرسه) مشكله

و قد اختلفت سوف يأتي لنا كثيرا. نشعر كأننا علي الطريق السريع، نمشي و أيدينا متشبكه مع روح الكون

قائمة الجرد الاخلاقي :

مشيئته ( عمود الخامس) خطوه 8 و 9 القوه " الممتلكات التي يجب ان اسعي اليها"	المشيئه الشخصيه (العمود الرابع) خطوه 4 و 5 عديم القوه العوائق " العيوب الشخصيه = ديوني"
التواضع	الافتخار الذائف – الغرور - الاشمزاز
الثقه	الغيره
القناعه	الحسد
عدم الانانيه	الانانيه
مساعدت الاخرين	التمحور حول الذات
الاملنه – النزاهه - تعويض	عدم الامانه – السرقة - الكذب
تسامح – القبول - لبقه	الحساسيه المفرطه – عدم التسامح
كرم	جشع
الالفه – الاخلاص - تعفف	الشهوه
الغفران - الحب	الكرهيه – الاستياء - الغضب
النشاط - الحماسه	كسل – مماطله - تاجيل
صبر	عدم الصبر
شجاعه - ايمان	الخوف من.....
المسؤوليه – يعتمد عليه	غير مسؤول - الادانه
البساطه - الطيبه	الحديث المبتذل
نقاء	التفكير غير الاخلاقي

### الخطوه السادسة

" كنا مستعدين تماما لان يزيل الله كل هذه العيوب الشخصيه."

- نعود الي المنزل نجد المكان المناسب حيث يمكن ان نجلس في هدوء لمدته ساعه، نراجع بعنايه ما الذي قد قمنا به ( كل العمدان الخمس ) ( م.م. ص 75 )

- هل عملنا ثابت الي حد ما؟ نعم -لا، هل الاحجار ( خطوات من 1 الي 5 ) في امكنها الصحيحه؟ نعم - لا.
- هل عملنا علي الاسمنت الموضوع في أساستنا بشكل متعجل؟ ( نعم - لا )
- هل ارت عمل مونه الاسمنت بدون رمال؟ ( نعم - لا )
- اذا استطعنا ان نجيب بأننا نرضي، فالان يمكن ان ننظر الي الخطوه السادسه. (م.م. ص 75)

#### الارشادات:

- فقد اكدنا ان الاستعداد لا غني عنه
- هل نحن علي استعداد الان ان نسمح لله ان يزيل منا كل الاشياء ( عمود الرابع ) التي قد اكدنا انها غير محتمله.
- ( هل تري كم عقيم ، مهلك و مدمر العمود الرابع في حياتك؟ ( نعم - لا ) )
- هل الان يستطيع ان يحمل كل ما في العمود الرابع؟
- ( هل انت مستعد الان ان يحمل الله كل هذه الاشياء الان؟ نعم - لا )
- اذا كنا متعلقين بشئ ( العمود الرابع ) و لا نستطيع التخلص منه فلنسال الله ان يساعدنا حتي نرغب في التخلص منها. (م.م.ص 76)
- عندما نستطيع ان تجيب بنعم، فانت تستطيع ان تأخذ الخطوه السادسه.

### الخطوه السابعه

" سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصيه."

#### الارشادات:

- عندما نكون مستعدين، فلنقل هكذا: " خلقي، ارغب الان في تسليم نفسي بالكامل لك، الجيد و السيئ. أدعوك ان تزيل كل عيب شخصي يقف في طريق منفعتي لك و للاخرين. امنحني القوه، بينما اخرج من هنا لتنفيذ دعوتك. امين"
- ( العمود الرابع ) "قائمه العيوب الشخصيه"، مثلا: يا رب امحو عدم الامانه، الاستياء، الانانيه، الخوف.. التي تقف في طريقي ان اتبعك. اعطني قوه. )
- ( ( العمود الخامس ) " الممتلكات التي يجب ان نسعي اليها"، يا رب قوي من أمانتي - تسامحي - عدم الانانيه - المحبه.... )
- و حينما اقومنها هنا، اقوم بآتمام مشيئتكم. امين
- لقد اخذنا الخطوه السابعه

### الخطوة الثامنة

"قمنا بعمل قائمه بكل الاشخاص الذين اذيناهم و أصبح لدينا نيه تقديم اصلاحات لهم جميعا"

- الان نحتاج ان نعمل، حيث انه بدوننا ان " الايمان بدون اعمال ميت" للنظر الي الخطوه 8 و 9. لدينا قائمه بكل الاشخاص الذين اذيناهم و ايضا (العمود 1) أصبح لدينا النيه لتقديم الاصلاحات ( نعم - لا؟ ). قد قمنا بعملها عندما قمنا بعمل الجرد. ( نعم - لا؟ ) ( م.م. ص 76 )

<p>(خطوه 9) ماذا كان يجب ان افعل (خطوه 5) - ما علي ان افعل لتقويم الماضي - ما هي السلوكيات التي ستقنعهم اكثر من الكلمات؟</p>	<p>خطوه 8 : قم بكتابه الاشخاص و المؤسسات ( العمود 1) الذين قمت باذناهم و الي من احتاج ان اقدم تعويضا مباشرا؟ ما الاشياء التي قد نتجت (عمود 2) عن هذا السلوك العمود 4) - كيف قد اذنتهم؟</p>
<p>- ما علي ان افعل لتقويم الماضي؟ - ما هي السلوكيات التي ستقنعهم اكثر من كليماتي؟</p>	<p>- ما الاشياء التي قد نتجت ( عمود 2) عن هذا السلوك ( عمود 4)؟ - كيف قد اذنتهم؟</p>
<p>اظهر التقدير لزوجي بأن أكون مخلصه له، أمينه و غير أنانيه و أقدم بمساعدته. سأقوم بتدريب نفسي علي الالفه و الاهتمام باحتياجاته و رغباته. - سأمضي وقت أطول مع زوجي و سأمارس هذه القيم بشكل مستمر</p>	<p>مثال: الزوج ( العلاقه الزوجيه) ( العمود 1 ) خيانه - عدم الامانه اللامبالاه - الانانيه - البحث عن الذات ( عمود 4) قد أثر علي: امنهم - علقات جنسيه. ( عمود ال 3) الذي قد نتج عن السلوك: مراراه - غيره - استياء و الشعور بعدم الملانمه ( عمود 2 اذانات حدثت لآخرين. )</p>
<p>- سأسامح هذا الشخص. سأعترف بكل اخطائي و اقوم بتقديم التعوض ات - سأتوقف عن التشهير بأسمه و سأحدث بشكل جيد عنه أمام الآخرين - سأسأل هذا الشخص ماذا علي ان افعل حتي اصلح الخطأ الذي قمت به</p>	<p>مثال: الموظف السابق ( عمود 1) - كنت غاضوب و مسيا و أسئ اليه بالالفاظ. كنت غير أمين. قمت بالتشهير بأسمه للآخرين. لقد نهبت من هذا الشخص. ( العمود 4) لقد أثرت علي أمانه المدي - العلاقات . ( عمود 3) الذي قد نتج عن سلوكي: الاستياء - خساره المال. ( عمود 2) الايذانات التي حدثت للآخرين).</p>

### الخطوة التاسعة

" قدمنا اصلاحات مباشره لهؤلاء الاشخاص كلما امكن ذلك، الا اذا كان ذلك يضر بهم او بالآخرين."

- قد عرضنا أنفسنا لتقييم ذاتي قاسي. ( نعم – لا؟) الان نعود الي زملائنا و نقوم بأصلاح ما قد أتلفناه في الماضي. لقد سعينا لجرف الحطام الذي قد تراكم نتيجة لمحولتنا لنحيا بأرادتنا الشخصيه و ندير العرض بأنفسنا. لو لم يكن لدينا النيه لفعل ذلك، فعلينا ان نطلبها حتي ان تأتي لنا.  
تذكر، انه تم الاتفاق في البدايه اننا سنذهب الي اقصي بعد حتي نصل الي النصر علي الخمر ( مخدرات – الوسواس القهري) ( م.م. ص 74)

### البند الاول: الاستينات:

- ربما لازال لدينا بعض الشكوك ( نعم – لا؟ )  
- سيظل سؤال: كيف سأقرب من الشخص الذي اقرهه؟ ربما قد أدونا أكثر مما قد اذينا، و مع ذلك قد تعلمنا معهم بشكل و سلوك أفضل منهم، لازلنا غير حريصين علي ان نعترف بأخطأنا ( عمود 4 ). و مع ذلك، مع الشخص الذي لا تحبه، حيث تقوم بالجز علي أسنناك، علينا ان نذهب لهم بروح تعاون و سماح ( عمود 5)، نعترف بشكل مشاعرنا المريضة و نعرض ندمنا ( عمود 4).  
تحت اي شرط نحن لن نطق هذا الشخص او نجادل، فنحن هناك بسبب ما قد قمنا بفعله.... اخطئهم ( عمود 2) غير قابله للنقاش. نحن نسعي لما قد قمنا بفعله ( عمود 4 ). ( م م ص 76 – 78 ).  
**الغضب – الاستياء، صلاه للغفران:**  
هذا هو سبيلنا: لقد أدرنا ان تاتشخص ( العمود 1) الذين قد ظلمونا ربما هم مرضه روحيين. ( هل توافق؟ نعم – لا )  
برغم ذلك لم نعجب بأعرضهم ( عمود 2) و اثر ذلك علينا ( عمود 3) فهم، و نحن أيضا، مرضه ( هل توافق؟ نعم – لا ) فنسأل الله ان تساعدنا لنظهر لهم نفس التسامح، الرحمه و الصبر ( عمود 5) التي سنهبها بفرح الي هذا الصديق المريض.  
عندما يوسئ الينا شخص نقول لأنفسنا " هذا شخص مريض. كيف يمكنني ان اساعده ( عمود 5) يارب احمني من ان اغضب. لتكن مشيبتك)  
( م.م. ص 66-67 )

### البند الثاني: المال ( يمكنك الرجوع الي محاسب – خبير مالي)

اغلب مدمني الخمر مديونون بالمال ( نعم – لا؟) لا تراوغ الديانه .... يجب ان نفقد خوفنا من الدائنين الي اي مدي يجب علينا ان نذهب، فنحن عرضه ان نشرب ( نمارس) لو مازلنا نخاف منهم.

### البند الثالث: الجرائم ( يمكنك الرجوع الي محامي)

- ربما قد قمنا بجريمه، قد تؤدي بنا الي السجن لو فضح امرنا عند السلطات ( نعم – لا؟) ايضا هذا التعويض يأخذ أشكال لا حصر له ( عمود 5 ) يوجد بعض المبادئ سترشدنا. لنذكر أنفسنا اننا قررنا ان نذهب الي ابعد الحدود ( نتبع الوصيفه) نتبع خبره روحيه، لقد حصلنا علي قوه و ارشاد لنفعل ما هو صحيح ( عمود 5) اين كانت العواقب الشخصيه. قد نخسر مركزنا او سمعتنا او نواجه السجن، لكننا مستعدين يجب علينا ان نكون، يجب ان لا نرتد او نتقلص في اي شيء. ( م.م. ص 78 – 79 )

### صلاه لازاله الخوف:

يمكن ان نجعله يظهر من خلانا ( العمود 5)، فماذا يستطيع ان يفعل؟ فنسأله ان يزيل كل مخافتنا و يوجه انتبهما الي ما كان سيكون لنا ( عمود 5). في الحال قد بدأنا في طرد الخوف. ( م.م. ص 68 )

#### البند الرابع: العلاقات الجنسية:

- هناك احتمالات ان لدينا مشاكل في منزلنا، ربما قد نخلط مع نساء في نمط لا نهتم ان نعلن عنه. ( م.م. ص 80 – 81 )

#### صلاه من اجل اصلاح العلاقه الجنسيه:

نطلب من الله ان يشكل افكرنا ( عمود 5 ) و يسعدنا ان نرقي لهم.... في التامل، نسأل الله ما علينا ان نفعل في كل شيء. و الاجابه الصحيحه ستأتي لنا، لو كنا نريدها، فنحن نصلي جديا، لمعرفة الافكار الصحيحه ( عمود 5 ) و الارشاد في كل أمر مشكوك فيه، للسكينه و للقوه لعمل الصالح. لو كان الجنس شيء مقلق و مزعج . سنجعل انفسنا نساعد الاخرين بجديه اكثر، نفكر في احتيجتهم و نعمل لهم. هذا يجعلنا نخرج خارج انفسنا. انها تهده دوقنا عندما يسفر عنها الضخه الشديد. ( م.م. ص 69 – 70 )

#### الارشادات:

- قيل ان نأخذ اي ردود فعل قويه، قد ربما تؤدي الي توريط الاخرين، يجب ان نحصل علي قبولهم. لو حصلنا علي موافقتهم، اخذنا المشوره من متخصصين ( جرائم نذهب الي المحامي – المشكلات الماليه نذهب الي المحاسب – مشكله صحيه نذهب الي الطبيب – مشكله روحيه نذهب الي مرشد روحي) نسأل الله ان يسعدنا و الخطوه القويه تحتاج ان لا ننكمش و نبتعد. ( م.م. ص 80 )

- نعم انها مده طويله حتي نقوم باعاده الاعمار، نعم يجب ان نأخذ المبادرة. قد نشعر بالندم و نقول اننا لا نستطيع ان نتحمل دفع الثمن الحياه الروحيه، ليست الحياه نظريه بل علينا ان نعيشها سلوكيتها ( عمود 5 ) سيقنعهم اكثر من كلمنا. يجب ان نتذكر ان عشر او اثني عشر سنه في الظلمه ( الادمان) من شأنهم ان يجعلونا نشك في اي شخص.

- قد يكون هناك بعض الاخطأ، فلا يمكن ان نكون دائما علي نحو صائب. فنحن لا نقلق بشأنهم لو استطعنا بأمانه ان نقول لأنفسنا اننا سنعمل علي اصلاح هذا الخطأ اذا استطعنا. بعض الناس لا يمكننا ان نراهم، فيمكن ان نرسل لهم خطاب مكتوب بأمانه. و في بعض الحالات يمكن ان يكون لدينا لباقيه، حذرين و متواضعيين ( العمود 5 ). بدون ان نكون كالعبد الخاضع الدليل ( عمود 4). و كأبناء الرب نقف علي اقدمنا، لا نزحف خلف اي شخص. ( م.م. ص 83 )

- اذا جاهدنا في هذه مرحله من نمونا، سنندهش قبل ان نصل الي منتصف الطريق. سنختبر حريه جديده و سعادده جديده. لن نندم علي الماضي و لا نتمني ان نغلق الباب عليه. سنفهم معني كلمه السكينه و سنعرف السلام. لا يهم الي مدي كان القاع الذي وصلت اليه، سنري كيف خبرتنا ستفيد الاخرين.

احساس عدم الفانده و الشفقه علي الذات ستختفي. سنخلص من الاهتمام بالاشياء الانانيه و نكتسب الاهتمام بزملائنا. التمحوور حول الذات سيختفي

سلزكنا بالكامل ز منظورنا للحياه، سيتغير. الخوف من الناس و عدم الاستقرار المالي سيطرقنا. و بشكل بديهي سنعرف كيف نتعامل مع المواقف التي كانت تعيقنا و تريكنا. و سندرك فجأه ان الله يعمل لنا ما لا نستطيع فعله لأنفسنا. ( م.م. ص 83 – 84 )  
( هل تريد هذه الخبره في حياتك؟ نعم – لا ) .

### الخطوه العاشره

" واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا و اعترفنا بأخطئنا فوراً "

- في الخطوه العشره، مقترح ان تقوم بعمل جرد شخصي ( خطوه 4) و نسعي لاصلاح اي اخطأ جديده ( خطوه 8 و 9 ) نقوم بها. ( هل لديك النيه لعمل ذلك؟ نعم - لا ) سنبدأ بحيويه و نشاط هذه الطريقه للحياه ، حيث اننا قد قمنا بتنظيف الماضي. ( هل ترغب لعمل ذلك؟ نعم - لا )

لقد دخلنا في عالم الروح. الخطوه القادمه المطلوبه منا ان ننمو في الفهم و الفاعليه. هذه ليست عمليه لحظيه، تنتهي صباح اليوم التالي، لكنها ستظل معنا طزال حياتنا. سننتبه لانانيتنا، عدم الامانه، الاستياء و الخوف ( الخطوه 4) عندما يحدثو في اي لحظ فجأتين، نسأل الله علي التو ليحميهم. ( خطوه 3 و 7 ) سنشاركهم مع شخص اخر في الحال ( خطوه 5) و نقدم التعويضات ( خطوه 8 و 9 ) في اصرع وقت اذا قمنا بأي ضرر لشخص اخر ( خطوه 12) و بحزم سنحول تفكيرنا لشخص اخر يمكننا ان نقدم له المعونه.

المحبه و التسامح ( العمود 5) للاخرين هم شريعتنا. ( م.م. ص 84).

- لقد توقعنا عن محاربت اي شئ او اي شخص و حتي الخمر ( المخدر، الوسواس القهري). لان في هذا الوقت قد عادت لنا صحتنا العقلية. نادرا ما يكون لدينا الرغبه في الشرب ( المخدر - الممرس). عند الشعور بالشهوه، نهرب منها اي و كأنها نار مشتعله سنتصرف بعقل و بشكل طبيعي و سنجد ان ذلك يحدث بشكل تلقائي. سنري ان سلوكنا الجديد تجاه الخمر ( المخدر - الوسواس القهري) نقوم به بدون بذل مجهود اي بشكل تلقائي. فقط سبتحقق! فهذه هي المعجزه. نحن لا نحاربه، و لا نتجنب الشهوه. نشعر اننا في منطقه امان طبيعيه و اننا محميين. نحن حتي لم نؤدي اليمين، مع ذلك المشكله قد ازيله، انها غري باقيا لنا. نحن غير مغرورين و لا خائفين. هكذا نعيش طالما نحن في ظل المناخ و الظروف الروحيه ( م.م. ص 85 - 84 ).

**الجرد الشخصي اليومي ( الخطوه العاشره):**

الجمعه	الخميس	الاربع	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	سبت	الالتزمات التي يجب ان نراقبها : علم كل يوم علي: - ارادتك الشخصيه ( عمود 4)- بلا قوه
							1- الاستياء
							2- الكبرياء - الغرور
							3- حسد
							4- الغيره – عدم النقه - الشك
							5- عدم الامانه – الكذب – مبالغه
							6- الاتانيه- التمحور حول الذات
							7- الكسل
							8- الاهمال
							9- الشهوه
							10 – الاحديث المبتذله – التفكير غير الاخلاقي
							11- الكراهيه – الغيظ - الغضب
							12- الجشع ( المادي) – نهم ( الطعام)
							13- افتراء – نميمه – نشر الاشاعات
							14 – عدم الصبر
							15 – الخوف من..

**الاصول التي نسعي اليها : السعي الي.. بشكل يومي- مشينه الله ( عمود 5 ) القوه:**

- 1- الغفران
- 2- تواضع
- 3- اطمئنان
- 4- الثقة
- 5- الامانه – النزاهه
- 6- عدم الانانيه
- 7- الحماس – سرعه
- 8- تسامح – القبول
- 9- أله – العفه
- 10- الطهاره
- 11- الحب – اللطف
- 12 – الكرم
- 13- النظر للاجائبات لدي الاخرين
- 14 – صبر
- 15 – الايمان – الثقة في الله

#### الخطوه الحاديه عشر

" سعيانا من خلال الدعاء و التأمل الي تحسين صلتنا الواعيه بالله علي قدر فهمنا، داعين فقط لمعرفة مشيئته لنا و القوه علي تنفيذها".

- في الخطوه الحاديه عشر، مقتر الصلاه (= الحديث مع الله) و التأمل (= الاستماع الي الله) (م.م. ص85) (هل تنوي فعل ذلك؟ نعم – لا)

#### - ارشادات الخطوه الحاديه عشر:

(- علي ماذا نركز في الليل)

- عندما نجلس في هدوء في الليل، نبدأ في اعاده النظر الي يومنا. نحن مستائين، أنانيين، غير أمناء او خائفين؟ (خطوه 10)

هلي علينا ان نعتذر لشخص ما؟ (خطوه 8 و 9)

هل احتفظنا بشئ لانفسنا كان يجب ان نشاركه في التو مع شخص اخر؟ (خطوه 5)

هل كنا طيبين و محبين للجميع؟

ماذا كان يجب ان نفعل بشكل افضل؟

هل كنا نفكر في انفسنا اغلب الوقت؟ او كنا نفكر ماذا كان يجب ان نفعل للاخرين

(of what we could pack into the stream of life?)

لكن يجب ان نكون حاذرين من ان ننطلق في الخوف، الندم (عمود 4)، فهذا يقلل من فائدتنا للاخرين.

(خطوه 12) بعد عمل جردنا نسأل الله المغفره (خطوه 7) و نحدد ما علينا ان نفعله للاصلاح (خطوه 8 و 9). (م.م. ص 86)

(- علي ماذا نركز في الصباح)

- عندما نستيقظ، فننظر في ال24 ساعه القادمين. نضع خطانا لليوم.

(عمود 5) قيل ان نبدأ، نسأل الله ان يرشدنا (خطوه 3) و بالايخص نطلب منه ان يكون تفكيرنا بعيدا عن التمحو حوال الذات، عدم

الامانه او السعي للنفس (عمود 4) خطوه 10 .

تحت هذه الشروط يمكننا توظيف قدرتنا العقليه بثقه ففي النهايه الله قد اعطانا اذهانا حتي نستخدمها. اصبح لدينا الفكره ان حيثنا ستكون

فيها خطط علي مستوي اعلي (عمود 5) عندما ننظف اذهنا من الدوافع الخاطأه (عمود 4). (م.م. ص86)

(- علي ماذا نركز في منتصف اليوم)

في تفكيرنا في يومنا، يمكن ان نواجه التردد. ربما لا نستطيع تحديد اي مسار يمكننا انسير فيه. هنا نسأل الله ان يلهمنا، بفكره مختلفه او

قرارا. فنسترخي و نأخذ الامور بشكل بسيط. لا نصارع. ففي الاغلب نتفاجأ بأن الاجابات تأتي الينا و هذا يحدث بعدما قمنا بعمل ذلك لفتره طويله. ( م.م. ص 86)

(- في الاغلب نستنتج فتره التأمل من خلال الصلاه، حيث سنري خلال يومنا ما هي الخطوه القادمه التي علينا ان نفعليها ( عمود 5) لقد ادركنا كل ما علينا ان نراعي في هذه المشكله، نسأل بالايخص الحريه لأرادتنا ( عمود 4) و نكون حاذرين ان لا نطلب فقط لأنفسنا. فيمكن ان نطلب لأنفسنا بينما نساعد الاخرين. فنحن حاذرين ان لا نصلي بنهايه اننايتنا. الكثير منا اهدر الوقت يفعل ذلك لكن لم يتحقق شيء. ( م.م. ص 17 ) مش صح قوي

-علي مضار يومنا نتوقف، عندما نشعر بالشك او القلق و نسأل الفكر الصحيح او الفعل. فنذكر انفسنا بانه ليس انا من يقوض العرض، فيتواضع نقول لانفسنا عده مرات خلال يومنا ( كل شيء سيتم ) ( عمود 5) نحن الان في خطر أقل من انفعلاتنا، مخاوفنا، غضبنا، الانحصار في الذات او القرارات الغيبه.  
( عمود 4) سنكون اكثر فاعليه فلا نحرق طاقتنا بغباء عندما كنا نحاول ترتيب حيتنا حتي تكون منسبه لنا. نعم البرنامج شغال ( م.م. ص 88-87)

#### الخطوه الثانيه عشر

" يتحقق صحوه روحيه لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرساله للمدمنين و ممارسه هذه المبادئ في جميع شؤوننا."

- الخيره العامليه تظهر انه لا يوجد شيء يعطي مناعه من الشرب ( الممرسه) مثل العمل المكثف مع مدمنين اخرين. انها تعمل عندما تفشل اي ممرسات اخري. هذا هو المقترح الثاني عشر: احمل الرساله لمدمنين اخرين ( هل ترغب في عمل ذلك؟ نعم - لا )  
انت تستطيع ان تساعد عندما لا يوجد اي شخص اخر يستطيع. انت تستطيع ان تأمن ثقتهم عندما يفشل الاخرين. تذكر انهم مرضه بشده.  
( م.م. ص 89)

- يتضح ان هذا اثبات ان مدمن خمر واحد بإمكانه ان يؤثر في مدمن اخر، بينما غير المدمن لا يستطيع. و هذا مؤشر ايضا ان العمل المكثف، لمدمن الخمر مع مدمن اخر، هو عمل حيوي و فعال للتعافي دائم . ( ص 16 - 17 طبعه 4)

- متأخرا وجدت، انه مع فشل كل الاجراءات الاخري العمل مع مدمن اخر سيحافظ علي اليوم. ( م.م. ص 15)

- فالوسيط قد عمل بشكل جاد مع مدمنين اخرين علي نظريه ان المدمن وحده يستطيع مساعدت مدمن اخر، لكنه نجح فقط ان يظل رصينا.

فجأتا قد ادرك حتي يحافظ علي نفسه، عليه ان يحمل الرساله الي مدمنين اخرين. ( م.م. ص 16 الطبعه 4 )

- لقد تعفينا، و قد حصلنا علي القوه لمساعدته الاخرين. (م.م. ص 132)

- لكن اذا كنت متردد فعليك ان تعمل مع مدمن اخر. ( م.م. ص 102)

- الحياه سيكون لها معني اخر. عندما نري الناس يتعافون، و تراهم يساعدون اخرين، تري الوحده تختفي تري زماله تنمو، يكون لديك حشد من الاصدقاء، انها خبره عليك الا تضيعها.

نعلم انك لا تريد ان تضيعها. التواصل المستمر مع اعضاء جدد و مع بعضنا البعض هو البقع اللامعه في حيتنا. ( م.م. ص 89)

**الملخص:**

- انه من السهل ان تتوقف عن برنمجنا الروحي، برنامج الافعال، و تبقي عند مجدنا. امجدنا. نحن نتجه نحو المتاعب لو ابتعدنا، فالخمر ( المخدر – الوسواس القهري) هو عدو بارع. نحن لا نشفي من الادمان.
- نحن بالفعل لدينا اجراء يومي علينا تنفيذه بشكل يومي و هو مشروط بالحفاظ علي حالتنا الروحيه. فكل يوم هو بالفعل يوم عندما يكون علينا ان نحمل رؤيه مشيئه الله في أنشطتنا.
- " كيف يمكنني ان اخدم الاخرين بأفضل شكل ممكن، لتكون مشيئتك و ليس مشيئتي." فيجب ان يستمر معنا بأستمرار العمود ( 5).
- ( يمكن ان نمارس مشيئتنا عبر هذا الخط، هذا كل ما نتمني، انه الشكل الافضل لاستخدام مشيئتنا.) مش صح
- هكذا نحن ننمو. و ايضا انت تستطيع، علي ايه حال ستكون انت و هذا الكتاب الذي بين يديك (م.م. الكتاب الكبير) شخص واحد. نحن نؤمن و نأمل ان يكون محتوى هذا الكتاب هو كل ما تحتاجه لكي تبدأ. نعم بماذا انت تفكر. نحن نقول لك: " انا عصبي و وحيد. لا استطيع ان افعل ذلك" لكنك تستطيع.
- هل نسيت انك قد طرقت باب مصدر القوي الذي هو اعظم منك.
- رحتي تحدث معك هذه المسنده، فكل ما قد حققنا هو فقط حاله من الرغبه، الصبر و العمل ( م.م. ص 162 – 163 )
- تذكر، ان التعافي من حاله ميؤس منها ذهنيًا و حسابيا فقط يمكن ان يتم من خلال الاثني عشر خطوه.
- كما يتضح من الكتاب الكبير لمدمني الخمر المجهولين. كل يوم. يوجد الكثير من العمل الفتره القادمه، هذه فقط البدايه. تذكر يجب الا تكون كسلان
- ثق في الله، نظف البيت، ساعد اخرين.