Big Book Sponsorship

ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਬਿੱਗ ਬੁੱਕ ਗਾਈਡ

ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ" ਅਤੇ ਜੀਵਨਭਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ!

ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਰਣੀ

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ………………………………………………………………………………… 3

ਕਦਮ 1………………………………………………………………………………........4

ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ……..........……………………………………..…………………….. 7

ਕਦਮ 2…………………………...……………………………………………………………...9

ਕਦਮ 3.....……………………………………………………………………………….…. 10

ਕਦਮ 4…………………………...………………………………………………………… 12

ਕਦਮ 5…………………………...………………………………………………………… 17

ਕਦਮ 6…...………………………………………………………………………………… 19

ਕਦਮ 7……...……………………………………………………………………………… 20

ਕਦਮ 8……...……………………………………………………………………………… 21

ਕਦਮ 9……...……………………………………………………………………………… 22

ਕਦਮ 10…...……………………………………………………………………………… 25

ਕਦਮ 11…...……………………………………………………………………………… 27

ਕਦਮ 12…...……………………………………………………………………………… 29

ਸੰਖੇਪ……...........………………………………………………………………………….. 30

ਤੁਸੀਂ ਸਪਾਂਸਰ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋ!

ਇਸ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮ ਵਰਕਬੁੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ, ਸ਼ਰਾਬੀਪਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਜਨੂੰਨੀ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ, ਜਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਜੂਆ, ਸੈਕਸ, ਅਸ਼ਲੀਲਤਾ, ਵਧੇਰੇ ਖਰਚੇ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਆਦਿ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਭ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਫਾਰਮੈਟ ਚੌਥੇ ਸੰਸਕਰਨ ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਅਨੋਨਿਮਸ (AA), ਬਿੱਗ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨੋਟਸ, ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਸੰਮਿਲਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇਟਾਲਿਕਸ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੈਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਅਨਾਨਿਮਸ ਦੀ 'ਬਿਗ ਬੁੱਕ'ਦੀ ਇਕ ਕਾੱਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਦੂਜਿਆਂ *(ਨਵਿਆਂ)* ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। (AA p. 97).

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਦੂਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ (*ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ*) ਨੂੰ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਇਹ ਦਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇੰਨੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। (AA. P. xiii)

ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (*ਰਿਕਵਰੀ ਵਿਅੰਜਨ*) ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦੱਸਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ *(ਨਵਿਆਂ)* ਦਿਲੋਂ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। *ਉਨ੍ਹਾਂ (ਨਵਿਆਂ)* ਲਈ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ *ਉਨ੍ਹਾਂ* ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ *ਉਹਨਾਂ* ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ *ਉਹ* ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ *ਉਹਨਾਂ* ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਫ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ *ਉਹ* ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ (ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ *ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ* ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਗੇ। ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ *ਉਹ ਆਪਣੇ* ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। (AA p. 94)

ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ, ਹੋਰਨਾ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਸ਼ਰਾਬੀ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਗੇ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਦਰਸਾਏਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ "ਹਾਂ, ਮੈਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਇਹੋ ਕੁੱਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" *(ਸਥਾਈ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਰਾਹ।)* (AA p. 29)

ਕਦਮ 1. ਅਸੀਂ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ (*ਨਸ਼ੇ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ (acting-out behavior)*) ਸਾਹਮਣੇ ਤਾਕਤ ਰਹਿਤ ਸੀ - ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। (A.A. p. 59)

ਪਛਾਣ- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ 'ਯੁੱਧ' ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰੀਏ।

ਉਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ (*ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ*) ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (AA p. xxviii)।

ਉਸਨੂੰ (ਨਵਿਆਂ) ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਯੂਜ਼, ਐਕਟਿੰਗ-ਆਉਟ) ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਇਸ ਦੇ ਲਛਣ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾ ਦੱਸੋ, ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੇਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਕਰ ਸਕੇ। (AA p. 91) *ਉਨ੍ਹਾਂ* ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ, ਆਖਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ। *ਉਹਨਾਂ* ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ (*ਅਸਫਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ*) ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ। *ਉਨ੍ਹਾਂ (ਨਵਿਆਂ)* ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੋੜ (*ਮੇਰਾ ਮਨ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ*) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੈੱਗ (ਡਰੱਗ, ਕਾਰਵਾਈ) ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(AA p. 92).

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਸ ਲਈ ਪੀਂਦੇ (ਵਰਤਦੇ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ *(use or act-out)*) ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ (*ਡਰੱਗਸ, ਜਨੂੰਨ-ਮਜਬੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ*) ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਅਸਰ (*ਸਰੀਰਕ ਐਲਰਜੀ*) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ *(ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ– ਹਾਂ- ਨਹੀਂ?)*। ਇਹ ਉਤੇਜਨਾ ਇੰਨੀ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਵੀ ਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ (*ਹਾਂ- ਨਹੀਂ?*), ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੱਚ ਅਤੇ ਝੂਠ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬੀ (*ਨਸ਼ੇੜੀ*) ਜਿੰਦਗੀ ਹੀ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਜਿੰਦਗੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕੁੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ (*ਬੋਰ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ*) ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੁੜ ਸੋਖ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (*ਸਰੀਰਕ ਐਲਰਜੀ*) ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ...... ਉਹੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਡਰਗਸ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੀਂਦੇ (ਕਰਦੇ) ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅੱਗੇ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ *(ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ– ਹਾਂ- ਨਹੀਂ?)*, ਤਾਂ ਫਿਰ ਹੁੜਕ (*ਸਰੀਰਕ ਐਲਰਜੀ*) ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਜਾਗ ਉੱਠਦੀ ਹੈ- ਫਿਰ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਝੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੀਣਗੇ (ਵਰਤਣਗੇ ਜਾਂ ਕਰਨਗੇ)। ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ *(ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ– ਹਾਂ- ਨਹੀਂ?)* ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (AA. p. xxviii)

ਸਮਾਨਤਾ: *ਨਸ਼ੇੜੀ ਡੁੱਬਦੇ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਅਸੀਂ ਡੁੱਬ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੈਰਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਤਹ ਪਾਣੀ ਉੱਪਰ 'ਤਖਤੇ' ਤੈਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਖਤੇ ਇੰਝ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਿਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਖਤੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ, ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ, ਇੱਕ ਸਾਲ, ਸ਼ਾਇਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤਖਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤਿਲਕਦੇ ਅਤੇ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। "ਤਖਤਿਆਂ" ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੌਖੇ ਢੰਗਾਂ, "ਸੜਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਹੱਲ," "ਅਧੂਰੇ ਉਪਾਅ" ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਹਾਇਤਾ" ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*

ਮੇਰੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸੂਚੀ: ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਫੀ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

- ☐ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਮਤੇ,
- ☐ ਸਹੁੰਆਂ ਖਾਣੀਆਂ,
- ☐ ਵਾਅਦੇ, ਇਕਰਾਰ
- ☐ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਵਰਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ
- ☐ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ, ਤਬਦੀਲੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
- ☐ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ, ਬਿਮਾਰੀ
- ☐ ਡਾਕਟਰ, ਜੱਜ, ਵਕੀਲ, ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਬਦਸ਼ਗਨ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ
- ☐ ਮਾਲਕ
- ☐ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ,
- ☐ ਟਰਿੱਗਰ ਸੂਚੀਆਂ, ਲੋਕਾਂ, ਸਥਾਨਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ☐ ਸਲਾਹ, ਥੈਰੇਪੀ,
- ☐ ਸਮੂਹ ਥੈਰੇਪੀ ਡੀਟੌਕਸ, ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ,
- ☐ ਸਪਾ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੌਰੇ
- ☐ ਯੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਡਰ, ਦਹਿਸ਼ਤ
- ☐ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਦੋਸਤ, ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ, ਪਰਿਵਾਰ,
- ☐ ਸੈਕਸ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ☐ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ (ਕੁੱਤਾ, ਬਿੱਲੀ) ਰੱਖਣਾ
- ☐ ਚਰਚ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ (ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ)
- ☐ ਸਪਾਂਸਰ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ☐ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ, 90 ਮੀਟਿੰਗਾਂ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, "ਮੀਟਿੰਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ"
- ☐ ਬੀਤੇ ਕੱਲ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਜਰਬਾ
- ☐ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਨਿੱਜੀ
- ☐ ਵਿਕਾਸ ਕੋਰਸ
- ☐ ਰਿਕਵਰੀ ਗਿਆਨ
- ☐ “ਬਿੱਗ ਬੁੱਕ" ਪੜ੍ਹਨਾ/ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ
- ☐ ਬੁੱਧੀ / ਸਿੱਖਿਆ
- ☐ ਭੈੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪੀਲ, ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਧਮਕੀਆਂ, ਅਲਟੀਮੇਟਮ
- ☐ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ,
- ☐ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ, ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਕਾਵਿ, ਸ਼ਾਇਰੀ ਕਰਨਾ
- ☐ ਦੋਸ਼, ਸ਼ਰਮ, ਪਛਤਾਵਾ
- ☐ ਚੰਗੇ ਦਿਨ/ਮਾੜੇ ਦਿਨ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ
- ☐ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰਹਿਣਾ
- ☐ ਪੈਸਾ ਹੋਣਾ/ਪੈਸਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ☐ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ *“ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ, "ਸੋਚੋ ਸੋਚ ਨਾ ਹੋਏ*
- ☐ ਜੇਲ, ਕੈਦ
- ☐ ਰੋਕਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ
- ☐ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ, ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ☐ ਦੁੱਖ, ਅਪਮਾਨ, ਤਰਸਯੋਗ ਅਤੇ
- ☐ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਬੇਆਸਗੀ
- ☐ ਸੋਫੀ ਦਾ ਸਮਾਂ
- ☐ ਕਸਰਤ, ਦੇਸੀ ਦਵਾਈ, ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ
- ☐ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ, ਸੰਮੋਹਨ,
- ☐ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਵਰਤ, ਸਫਾਈ

ਮੇਰੀ ਹਾਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ। ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੀ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

☐ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਂ	☐ ਕਰੀਅਰ, ਨੌਕਰੀਆਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ	☐ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਤਿਕਾਰ	☐ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ
☐ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ	☐ ਲਾਇਸੈਂਸ (ਵਾਹਨ,	☐ ਸਵੈ-ਮਾਣ	☐ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀ
☐ ਬੱਚੇ	☐ ਪੇਸ਼ੇਵਰ)	☐ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ	☐ ਸ਼ੁਹਰਤ
☐ ਦੋਸਤ	☐ ਸਿੱਖਿਆ	☐ ਸਵੈ ਸਧਾਰ	☐ ਆਜ਼ਾਦੀ
☐ ਪੈਸਾ	☐ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ	☐ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ	☐ ਨੈਤਿਕਤਾ
☐ ਘਰ/ਨਿਵਾਸ	☐ ਉਮੀਦ	☐ ਭਾਵਾਤਮਕ	☐ ਅਧਿਆਤਮ/ਰੱਬ
☐ ਸਿਹਤ	☐ ਬੱਧੀਮਾਨ	☐ ਸਰੱਖਿਆ	☐ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ
☐ ਸਰੱਖਿਆ	☐ ਮਾਨਸਿਕ ਤੀਬਰਤਾ	☐ ਪਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ	☐ ਸਵੱਛਤਾ
☐ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ	☐ ਸਵੈ-ਮਾਣ	☐ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੰ	☐ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
☐ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੌਕੇ			☐ ਮਨੁੱਖਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚਾਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਕੁੱਝ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ? ਅਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਖਤਾ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ - ਹਾਂ-ਨਹੀਂ?)*, ਜਾਂ ਪੀਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, *(ਵਰਤਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ)*, ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬੀ (*ਨਸ਼ੇੜੀ*) ਹੋਵੋ। *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?) ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹੱਲ ਹੀ ਜਿੱਤ ਸਕੇਗਾ।* (AA p. 44)

ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਰਤਾਵ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*. (AA p. 22).

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਨਿਰਦੇਸ਼ *(ਸਵੈ-ਤਸ਼ਖੀਸ਼): ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਸੀ। (ਨਸ਼ੇੜੀ). (ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਹੋ- ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?) ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਸ ਭਰਮ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹਾਂ– ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। (ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇੜੀ ਹੋ- ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?*) (AA p. 30).

ਮਾੜੀ ਖਬਰ: ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲੇ ਪੈੱਗ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਬਚਾਓ ਨਹੀਂ। *(ਡਰੱਗ, ਵਹਿਮ-ਮਜਬੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈ) (ਤੁਹਾਡੀ ਤਖਤਾ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਹੈ? - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* (AA p. 24) ਇਹ ਸੋਚ "ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਦਿਨ, ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਪੀਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕੇਗਾ" ਹਰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਧੁੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ 'ਤੇ ਅੜੇ ਰਹਿਣਾ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਗਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (AA p. 30). (ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਹੈ - *ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੋ।

ਚੰਗੀ ਖਬਰ: ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ...(A.A. p. 25). ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਚ-ਵਿਚਾਲਾ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਜੀਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ) ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ, ਉਸ ਹੱਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਸੀ, ਜਿੱਥੋਂ ਇਨਾਸਾਨੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਮੁੜਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਲਾਗ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ) ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਦੋ ਹੀ ਹੱਲ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ। ਇੱਕ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਭੈੜੇ ਵੱਲ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਜੂਦਾ ਹੱਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਹੀ ਕੀਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਇਹੋ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਸੀ। (AA p. 25-26). *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ- ਹਾਂ-ਨਹੀਂ?*) ...ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਜਾਪੇਗੀ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ, ਜੋ ਤਬਾਹ ਹੋਇਆ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ, ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦਾ ਯਤਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (AA. p. xxix)

ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਅਸੀਂ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀਨੂੰ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ॥ ਸਾਡਾ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਇਆ ਹੋਵੇ । ਐਸੇ ਲੋਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਹ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸੌਖਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕੇ... *(ਤੁਹਾਡੀ ਲੈਗ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਅਧੂਰੇ ਯਤਨਾ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਨਾ ਹੋਇਆ। (AA p. 58-59)

ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਚੋਂ ਜੋ ਏ.ਏ. ਵਿੱਚ ਆਏ ਅਤੇ ਵਾਕਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, 50 ਫੀਸਦੀ ਇੱਕ ਦਮ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ 'ਚੋਂ ਉਹ ਜੋ ਏ.ਏ. ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ। ਹੋਰ ਹਜਾਰਾਂ ਹੀ ਏ.ਏ. ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ, ਲੱਗਭਗ ਦੋ ਤਿਹਾਈ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਮੁੜ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਏ। (AA p. xx).

ਅਸੀਂ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇੱਛਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲਾ ਮਨ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। (AA p. 568)

ਇੱਛਾ: *ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*

ਇਮਾਨਦਾਰੀ: *ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚ ਦੇਵੋਗੇ? (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*

ਖੁੱਲਾ ਮਨ: *ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋਗੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋਗੇ? (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*

ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਿੱਤਣਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਹੱਡ-ਬੀਤੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। (AA p. 18)

ਉਹ ਵਿਅਕਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਨਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਆਪ ਵੀ ਉਸੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਆਪਣੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਉਹ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੱਬੀ ਧਾਰਨਾ ਨਹੀਂ. ਉਸ ਕੋਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੱਚੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਐਥੇ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਉੱਲੂ ਸਿੱਦਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਐਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ – ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਲੋਕ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲ ਪਏ। (AA p. 18-19)

ਜੇ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ *(ਵਰਤਣ, ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ),* ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਨਾ ਗਵਾਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮੌਕਾ ਗਵਾ ਦਿਓ। (AA p. 90) ਜਿੰਨੀ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਉਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਹੋਣ ਤੇ, ਉਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਓ ਮੰਨਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (AA p. 94)

ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਡੁੱਬਦੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਉਨੇ ਹੀ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰੇ। (AA p. 28). (ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲਾਚਾਰ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ – ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ। (AA p. 58). ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲੈਣ ਦਿਓ *(ਨਵਿਆਂ)* ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।(AA p. 90) *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਏ.ਏ. ਦੀ ਬਿੱਗ ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਜੇ ਉਹ ਹਾਮੀ ਭਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਵੱਲ ਦੁਆਓ, ਜੋ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ। (AA p. 90).

ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੱਲ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਸਧਾਰਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬਚਿਆ ਸੀ। (A.A. p 25) *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਕਿੱਟ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*

ਕਦਮ 2. ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੈ ਸਾਡੀ ਸਿਆਣਪ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। (A.A. p. 59)

ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੀ ਸਾਡੀ ਦੁਵਿਧਾ ਸੀ। *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ? - ਜਦੋਂ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਤਖਤਾ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ) ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਸਰੇ ਅਸੀਂ ਜੀ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ "ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਯਕੀਨਨ ਹੀ! ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਤੋਂ ਭਾਲਦੇ? ਜੀ ਹਾਂ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕੋ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੱਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।* (AA p. 45).

ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੁੰਧਿਆ ਹੋਇਆ ਕੁੰਡ (*ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ*) ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੱਥ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, "ਜੀਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ" (*ਰਿਕਵਰੀ ਵਿਅੰਜਨ*) ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। (AA p.28) ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, *ਨਵਿਆਂ*ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। (AA p. xxviii)

...ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਤਰੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ, ਔਰਤ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਦਾ ਮੂਲ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵੇਂ, ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਕਾਰਨ, ਤੜਕ-ਭੜਕ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਕੇ ਧੁੰਦਲੀ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਦਕੇ ਚਮਤਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਜੋ ਏਨੀ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ। ਸਾਨੂੰ ਆਖਿਰਕਾਰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੱਬ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਵਜੂਦ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸੀ, ਠੀਕ ਉਨਾਂ ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਉੰਨਾ ਹੀ ਸੱਚ ਸੀ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਅਸੀਂ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਮਹਾਨ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ। ਆਖਿਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇੰਜ ਹੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਕੁੱਝ ਅਧਾਰ ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਇਹ ਸਬੂਤ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੀ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਸਫਾਇਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ "ਇਸ ਲੰਬੀ ਯਾਤਰਾ" ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਸੁਚੇਚਤਾ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। (AA p. 55). ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਇਸ ਮੰਜਿਲ ਵੱਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਧਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਰੱਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਭਾਲਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਗਏ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ।
(AA p. 57)

ਕਦਮ 2 ਨਿਰਦੇਸ਼:

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। " ਕੀ ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ?" *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਜਿਉਂ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਲਈ ਇੱਛੁਕ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦਾਅਵੇ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਧਾਰਨ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਢਾਂਚਾ ਖੜਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (AA p. 47)

ਕਦਮ 3. ਰੱਬ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਸੌਂਪਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। (A.A. p. 59)

ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਰਾਬੀ (*ਨਸ਼ੇੜੀ*) ਦਾ ਸਾਡਾ ਵੇਰਵਾ ... ਸਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਸਾਹਸ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਉਚਿਤ ਵਿਚਾਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ੳ. ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬੀ (*ਨਸ਼ੇੜੀ*) ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ।

(ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਕੀ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋ- ਹਾਂ- ਨਹੀਂ?)

ਅ. ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ (*ਨਸ਼ਾ*) ਪੀਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀ। (*ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਗ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਕੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ - ਹਾਂ - ਨਹੀਂ?*)

ੲ. ਇਹ ਕਿ ਰੱਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ *ਇਸਦੀ* ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੀ ਹੁੰਦੀ।

(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ - ਹਾਂ - ਨਹੀਂ?)

ਇਹ ਸੱਭ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ੳ, ਅ, ੲ) ਅਸੀਂ ਤੀਜੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ, ਰੱਬ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਹ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਜਿੰਦਗੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। *(ਤੁਹਾਡੇ ਤਖਤੇ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ - ਹਾਂ - ਨਹੀਂ?)* (AA p. 60)

ਸੁਆਰਥੀਪਨ - ਆਤਮ-ਕੇਂਦਰਤਾ ! ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ, ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ। ਸੈਂਕੜੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ, ਭਰਮ, ਸੁਆਰਥ, ਆਪਣੇ ਤੇ ਤਰਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਗੈਰ ਉਕਸਾਏ ਹੀ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਆਪੇ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਲਿਆ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚੇ।

ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਖੜੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸ ਸੁਆਰਥੀਪਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ! ਰੱਬ ਇਹ ਸਭ ਸੰਭਵ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਰੱਬ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟਕਾਰੇ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਫਲਸਫੇ ਵਾਲੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਨਿਸਚਾ ਰੱਖਦੇ ਸੀ,

ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਪਾਏ। ਨਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮ ਕੇਂਦਰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਘਟਾ ਪਾਏ। ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਹੀ ਪਈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਰੱਬ ਬਨਣਾ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ। ਇਸ ਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਨਾਟਕ ਵਿਚ ਰੱਬ ਸਾਡਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨੌਕਰ ਹਾਂ। ਉਹ ਪਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੱਛੇ ਵਿਚਾਰ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਉਸ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਰਸਤੇ ਦਾ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਚੱਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪਾਈ। (AA p. 61-62)

***ਕਦਮ 3* ਵਾਅਦੇ**

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਨੋਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗੀਆਂ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮਾਲਿਕ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੀਏ। ਅਜਿਹੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ, ਆਪਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟਦੀ ਗਈ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੋਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਆਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਉਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਅੱਜ, ਕੱਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਾਡਾ ਨਵਾਂ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। (AA p. 63)

***ਕਦਮ 3 ਨਿਰਦੇਸ਼** (ਸਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਸਵੇਰ ਲਈ)*

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤੀਜੇ ਕਦਮ ਤੇ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਹੇ ਰੱਬ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਆਪੇ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੇ ਜਿੱਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਰਾਹ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਬਣ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰਾਂ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ 'ਚ ਰਹਾਂ!" *(ਫਿਰ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਕਿ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕੀ ਹੈ?)*

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਿਆ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੀ, ਕਿ ਆਖੀਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਬ ਤੇ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਸੀ। *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* (AA p. 63) ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਆਓ ਆਪਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਚੁਕਾਂਗੇ।

ਕਦਮ 4. ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੋਜ-ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨਿਡਰ, ਨੈਤਿਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। (A.A. p. 59)

ਫ਼ਿਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ-ਸ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚੱਲ ਪਏ, ਜਿਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ-ਸੋਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਕਦਮ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਅਸਰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਹੁੰਦਾ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਗਨ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਨਾ ਕਰਦੇ। ਸਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ *(ਡਰੱਗ, ਵਹਿਮ-ਮਜਬੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ)* ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਪਿਆ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਚੌਥਾ ਕਦਮ ਸੀ…ਅਸੀਂ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕੀਤਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਲੱਭੀਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿ ਸੁਆਰਥ, ਜਿਹੜਾ ਕਈ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪਾਂ ਤੇ ਗੌਰ ਕੀਤਾ। (AA p. 63-64)

ਰੋਸ਼ "ਨੰਬਰ ਇੱਕ" ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜੜ ਹੈ... (ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ, ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਨੁਕਸ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਸਾਡੇ ਸੰਕਲਪ ਵਿਚ ਕਮੀਆਂ, ਸਾਡੀ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, BB, p. xxv - 164 ਵਿਚ ਹਵਾਲਾ)

ਹੰਕਾਰ	ਬੇਵਕੂਫੀ ਬੇਈਮਾਨੀ	ਨਸਲੀ	ਵਾਸਨਾ	ਪੱਖਪਾਤ ਸੇਵਾ
ਵਿਅਰਥ	ਡ੍ਹੂਠ ਅਤਿਕਥਨੀ	ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ	ਬੇਵਫਾਈ	ਅਲੋਚਨਾ
ਹੰਕਾਰੀ ਸਵੈ-	ਬੇਹੋਸ਼ੀ	ਕੁੜੱਤਣ ਨਫਰਤ	ਅਨਾਦਰ ਸਮਾਜ-	ਗੈਰਜਿੰਮੇਵਾਰੀ
ਤਰਸ ਮਰੀਜ	ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਤਾ ਸਵੈ-	ਐਂਟੀਪੈਥੀ ਸੁਸਤ	ਵਿਰੋਧੀ ਬਦਨਾਮੀ	ਲਾਪਰਵਾਹੀ
ਈਰਖਾ ਸ਼ੱਕ	ਉਚਿਤਤਾ	ਅਧਰਮੀਤਾ	ਗੱਪਾਂ	ਅਨੁਚਿਤਤਾ
ਈਰਖਾ	ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਜ਼ੁਲਮ	ਡਰ, ਚਿੰਤਾ	ਪੱਖਪਾਤ	ਉਦਾਸੀਨਤਾ
ਸੁਆਰਥ	ਗੁੱਸਾ	ਕਾਇਰਤਾ	ਅਲੋਚਨਾ	(ਸ਼ਹਾਦਤ) ਰੁਕਾਵਟ
ਸਵੈ-ਭਾਲ		ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ	ਨਿੰਦਾਵਾਦ	
			ਮਖੌਲ	

... ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਗੋਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ। *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਮਤ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੋਗ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਰੋਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ |ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਾਰਾਜ ਸੀ *(ਕਾਲਮ 1)*। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾਰਾਜ ਕਿਉਂ ਸੀ *(ਕਾਲਮ 2)*। ਜਿਆਦਾਤਰ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਵੈਭਿਮਾਨ, ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ, ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧਾਂ (ਸੈਕਸ ਸਮੇਤ) ਤੇ ਚੋਟ ਪੁੱਜੀ ਜਾਂ ਇਹ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਸਨ *(ਕਾਲਮ 3)* / ਐਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਅੱਗ ਬਬੂਲੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਹਰ ਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਸੀ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਕਿਸ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਚੋਟ ਹੋਈ। ਕੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਵੈਭਿਮਾਨ, ਸਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ, ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹੋਈ ਸੀ? *(ਕਾਲਮ 3)* (AA p. 64-65). ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ , ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ , ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ (AA p. 65).

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਨੋ ਕੱਢ ਕੇ*(ਕਾਲਮ 2)*, ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਿਆ *(ਕਾਲਮ 4)*। ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ ,ਬੇਈਮਾਨ ,ਸੁਆਰਥੀ ਅਤੇ ਭੈ-ਭੀਤ ਰਹੇ ਸੀ ?*(ਕਾਲਮ 4)* ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ *(ਕਾਲਮ 1)* ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਸਾਡਾ ਕਸੂਰ ਕਿੱਥੇ ਸੀ? *(ਕਾਲਮ 4)* ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਾਡੀ ਸੀ, ਨਾ ਕੀ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਦੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸ ਵੇਖੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ *(ਕਾਲਮ 4)* / ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ। ਅਸੀਂ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ *(ਕਾਲਮ 4)* ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੋਏ *(ਕਾਲਮ 5)*। (AA p. 67)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ *(5 ਕਾਲਮ)*। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖਿਆ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਰੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਕਿਉਂ ਸਨ? *(ਕਾਲਮ 2)* / ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੇ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ? *(ਕਾਲਮ 4)* (AA p. 68)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ *(ਸੈਕਸ ਆਚਰਨ ਸਮੇਤ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨ)* ਨੂੰ ਮੁੜ ਵੇਖਿਆ। ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੁਆਰਥੀ, ਬੇਈਮਾਨ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਪਰਵਾਹ ਰਹੇ ਹਾਂ? *(ਕਾਲਮ 4)* ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ? *(ਕਾਲਮ 1)* ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਨੁਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ , ਈਰਖਾ, ਸ਼ੰਕਾ, ਜਾਂ ਕੜਵਾਹਟ ਜਗਾਈ? *(ਕਾਲਮ 2)* ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਗਲਤ ਸੀ *(ਕਾਲਮ 4)*, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ? *(ਕਾਲਮ 5)* ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ। (AA p. 69)

ਕਦਮ 4 ਨਿਰਦੇਸ਼: ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਲਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੰਜਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ*(5 ਕਾਲਮ)* / ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਅਰਥਤਾ ਅਤੇ ਘਾਤਕਤਾ *(ਕਾਲਮ 4)* ਸਮਝ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਤਬਾਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। *(ਕਾਲਮ 4)* ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਓ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਸੀ, *(ਕਾਲਮ 1)* ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ *(ਕਾਲਮ 4)*, ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਬੀਤਿਆ ਸਮਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹਾਂ*(ਕਾਲਮ 5)*… ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। (AA p. 70-71)

ਨੋਟ: *ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਰ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜਾਂ ਸੁਆਰਥੀ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਕਦੇ ਉਸ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹੇ, ਦੋ-ਪੱਖੀ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।"(ਵੈਲੀ ਪੀ. ਬੈਕ ਟੂ ਬੇਸਿਕਸ)*

ਨਾਰਾਜ਼ਗੀਆਂ: ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ: (p. 65, A.A. 4ਥਾ ਸੰਸਕਰਨ)

ਕਾਲਮ 1	**ਕਾਲਮ 2**	**ਕਾਲਮ 3**	**ਕਾਲਮ 4 (ਬਲਾਕ)**	**ਕਾਲਮ 5 (ਪਾਵਰ)**
ਲੋਕ, **ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ** **ਅਸੂਲ** ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਸ਼ ਹੈ?	**ਕਾਰਨ** ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ?	**ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,** **ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ** **ਜਾਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ** **ਮੇਰਾ**... ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਜੇਬ ਕਿਤਾਬ, ਰਿਸ਼ਤੇ (ਸੈਕਸ ਸਮੇਤ)	**ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਕੀ ਹੈ?** **ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਦੋਸ਼ੀ ਹਾਂ?** **ਮੇਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?** *ਅੱਖਰ ਪਹਿਚਾਣੋ* *ਨੁਕਸ, ਦੇਣਦਾਰੀਆਂ,* *ਕਮੀਆਂ, ਬਲਾਕ ਜਿਵੇਂ* *ਝੂਠਾ ਹੰਕਾਰ, ਈਰਖਾ,* *ਕਾਮ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਈਰਖਾ,* *ਲਾਲਚ, ਡਰ, ਸੁਸਤ, ਨਫ਼ਰਤ,* *ਸੁਆਰਥ, ਬੇਚੈਨੀ,* *ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ*	**ਮੈਂ ਮਾਮਲੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਲਝਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ** **ਸਿੱਧਾ?** *ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਪਛਾਣ* *ਜਿਵੇਂ ਨਿਮਰਤਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ,* *ਨੇੜਤਾ, ਈਮਾਨਦਾਰੀ,* *ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਉਦਾਰਤਾ,* *ਪਿਆਰ, ਭਰੋਸਾ, ਹਿੰਮਤ,* *ਜੋਸ਼, ਮਾਫੀ,* *ਨਿਰਸਵਾਰਥ, ਸਬਰ,* *ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ*
ਸ਼੍ਰੀ ਬਰਾਊਨ (ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ)	ਉਸਦਾ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਉਸਨੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਰਖੈਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਬਰਾਊਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।	ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧ ਸਵੈਭਿਮਾਣ (ਡਰ) ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧ ਸਵੈਭਿਮਾਣ (ਡਰ) ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧ ਸਵੈਭਿਮਾਣ (ਡਰ)	*ਗੁੱਸਾ/ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ* *ਬੇਈਮਾਨੀ ਅਤੇ ਬੇਵਫ਼ਾਈ* *ਵਾਸਨਾ* *ਝੂਠੀ ਹੰਕਾਰ, ਸੁਆਰਥ* *ਸਵੈ-ਭਾਲ* *ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ* *ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ* *ਡਰ*	*ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਾਫ ਕਰਨਾ* *ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ* *ਦੋਸਤੀ* *ਨਿਮਰਤਾ, ਨਿਰਸਵਾਰਥ* *ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ* *ਭਰੋਸਾ* *ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ* *ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੌਂਸਲਾ*
ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜੋਨਸ (ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ)	ਉਸ ਸਖਤ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਹੈ - ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਡਾਂਟਿਆ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਤਾੜਿਆ। ਉਹ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਹੈ। ਉਹ ਔਰਤ ਚੁਗਲਖੋਰ ਅਤੇ ਗੱਪੀ ਹੈ।	ਨਿਜੀ ਸਬੰਧੀ ਸਵੈਭਿਮਾਣ (ਡਰ)	*ਗੁੱਸਾ / ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ* *ਗਲਤ ਹੰਕਾਰ* *ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ* *ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੁਆਰਥ* *ਗੈਰਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ* *ਡਰ*	*ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਾਫ ਕਰਨਾ* *ਨਿਮਰਤਾ* *ਭਰੋਸਾ* *ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਨਿਰਸਵਾਰਥ* *ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ* *ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੌਂਸਲਾ*
ਮੇਰਾ ਮਾਲਕ (ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ)	ਨਜਾਇਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ-ਇਨਸਾਫ ਅਤੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ। ਮੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।	ਸਵੈਭਿਮਾਣ (ਡਰ) ਸੁਰੱਖਿਆ	*ਗੁੱਸਾ / ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ* *ਗਲਤ ਹੰਕਾਰ* *ਬੇਈਮਾਨੀ, ਚੋਰੀ* *ਲਾਲਚ, ਆਲਸ, ਸੁਸਤੀ* *ਸੁਆਰਥ* *ਸਵੈ-ਭਾਲ* *ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ* *ਡਰ*	*ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਾਫ ਕਰਨਾ* *ਨਿਮਰਤਾ* *ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਬਹਾਲੀ* *ਉਦਾਰਤਾ, ਕਾਰਜ, ਜੋਸ਼* *ਨਿਰਸਵਾਰਥ* *ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣੋ* *ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ* *ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੌਂਸਲਾ*
ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ (ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ)	ਮੈਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਬਰਾਊਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।	ਘਮੰਡ ਨਿਜੀ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧ, ਸੁਰੱਖਿਆ (ਡਰ)	*ਗੁੱਸਾ / ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ* *ਗਲਤ ਹੰਕਾਰ* *ਈਰਖਾ, ਸ਼ੱਕ* *ਬੇਈਮਾਨੀ, ਬੇਵਫ਼ਾਈ* *ਗੈਰਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ* *ਡਰ*	*ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਾਫ ਕਰਨਾ* *ਨਿਮਰਤਾ* *ਭਰੋਸਾ* *ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ* *ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ* *ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੌਂਸਲਾ*

ਡਰ: ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ:

ਕਾਲਮ 1	**ਕਾਲਮ 2**	**ਕਾਲਮ 3**	**ਕਾਲਮ 4 (ਬਲਾਕ)**	**ਕਾਲਮ 5 (ਪਾਵਰ)**
ਲੋਕ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਗੁਆਚਣ ਜਾਂ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦਾ ਡਰ ਕੀ ਹੈ?	**ਕਾਰਨ** ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ?	ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਖਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ... ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਜੇਬ ਕਿਤਾਬ, ਰਿਸ਼ਤੇ (ਸੈਕਸ ਸਮੇਤ)	**ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਕੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਦੋਸ਼ੀ ਹਾਂ? ਮੇਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?** ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਨੁਕਸ, ਦੇਣਦਾਰੀਆਂ, ਕਮੀਆਂ, ਬਲਾਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਰਥਾਤ ਝੂਠੇ ਹੰਕਾਰ, ਈਰਖਾ, ਲਾਲਸਾ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਈਰਖਾ, ਲਾਲਚ, ਡਰ, ਆਲਸ, ਨਫ਼ਰਤ, ਸੁਆਰਥ, ਬੇਚੈਨੀ	**ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ?** *ਯਾਨੀ ਨਿਮਰਤਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਨੇੜਤਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸੰਤੋਖ, ਉਦਾਰਤਾ, ਪਿਆਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੌਸਲਾ, ਜੋਸ਼, ਮੁਆਫੀ, ਨਿਰਸੁਆਰਥਤਾ, ਸਬਰ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ*
ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਡਰ	*ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ!*	*ਸਵੈ-ਮਾਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਜੇਬ ਕਿਤਾਬ ਵਪਾਰਕ ਸੰਬੰਧ*	*ਘਮੰਡ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਵੈ-ਭਾਲ ਈਰਖਾ, ਸ਼ੰਕਾ-ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਡਰ*	*ਨਿਮਰਤਾ* *ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰੀ* *ਨਿਰਸੁਆਰਥਤਾ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ* *ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣੋ* *ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖੋ*
ਰੱਦ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ	*ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।* *ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।* *ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਨਕਾਰਦੇ ਹਨ।* *ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।*	*ਸਵੈ-ਮਾਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਜੇਬ ਕਿਤਾਬ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੈਕਸ*	*ਝੂਠਾ ਹੰਕਾਰ - ਸਵੈ-ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਵਾਰਥ* *ਸਵੈ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼: ਧਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ, ਮਾਨਤਾ, ਗੈਰਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ - ਲੋਕ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।* *ਬੇਈਮਾਨੀ ਸ਼ੱਕ* *ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ।*	*ਨਿਮਰਤਾ* *ਨਿਰਸਵਾਰਥ* *ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣੋ* *ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਬਣੋ* *ਭਰੋਸਾ* *ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ*

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ (ਸੈਕਸ ਸਮੇਤ): ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ:

ਕਾਲਮ 1	**ਕਾਲਮ 2**	**ਕਾਲਮ 3**	**ਕਾਲਮ 4 (ਬਲਾਕ)**	**ਕਾਲਮ 5 (ਪਾਵਰ)**
ਲੋਕ, **ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ** **ਅਸੂਲ** ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?	**ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ** **ਉਹ? ਮੈਂ ਕੀ ਕੀਤਾ** **ਨਾਜਾਇਜ਼ ਜਾਗਣਾ:** ਈਰਖਾ? ਸ਼ੱਕ? ਕੁੜੱਤਣ?	**ਮੈਂ ਕੀ ਕੀਤਾ** **ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ, ਧਮਕੀ,** **ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਦਖਲ** **ਨਾਲ? (ਬਾਰੇ** **ਉਹ)** ਸਵੈ ਮਾਣ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਜੇਬ ਕਿਤਾਬ, ਰਿਸ਼ਤੇ (ਸੈਕਸ ਸਮੇਤ)?	**ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਕੀ ਹੈ?** **ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਦੋਸ਼ੀ ਹਾਂ?** **ਮੇਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?** *ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ,* *ਦੇਣਦਾਰੀਆਂ, ਕਮੀਆਂ,* *ਬਲੌਕਸ ਅਰਥਾਤ ਝੂਠਾ ਹੰਕਾਰ,* *ਈਰਖਾ, ਵਾਸਨਾ, ਬੇਈਮਾਨੀ,* *ਈਰਖਾ, ਲਾਲਚ, ਡਰ, ਸੁਸਤ,* *ਨਫ਼ਰਤ, ਸੁਆਰਥ,* *ਬੇਚੈਨੀ, ਆਦਿ*	**ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ** **ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀਤਾ? ਕਿਵੇਂ** **ਕੀ ਮੈਂ ਮਾਮਲੇ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ** **ਸਿੱਧਾ?** *ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ* *ਜਿਵੇਂ ਨਿਮਰਤਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ,* *ਨੇੜਤਾ, ਈਮਾਨਦਾਰੀ,* *ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ,* *ਉਦਾਰਤਾ, ਪਿਆਰ, ਜੋਸ਼,* *ਮੁਆਫੀ,* *ਨਿਰਸਵਾਰਥ, ਸਬਰ*
ਪਤੀ / ਪਤਨੀ *(ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸੈਕਸ)* *ਆਚਰਣ)*	*ਇੱਕ ਅਫੇਅਰ ਸੀ,* *ਮੈਂ ਬੇਕਸੂਰ* *ਈਰਖਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ,* *ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ* *ਉਸਨੇ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ.*	*ਸਵੈ ਮਾਣ* *ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧ* *ਸੁਰੱਖਿਆ* *ਲਾਲਸਾ* *ਜੇਬ ਕਿਤਾਬ*	*ਗਲਤ ਹੰਕਾਰ* *ਵਾਸਨਾ* *ਬੇਵਫ਼ਾਈ* *ਬੇਈਮਾਨੀ* *ਸੁਆਰਥ* *ਸਵੈ-ਭਾਲ* *ਨਿਰਲੇਪਤਾ* *ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ*	*ਨਿਮਰਤਾ* *ਦੋਸਤੀ* *ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ* *ਇਮਾਨਦਾਰੀ* *ਨਿਰਸਵਾਰਥ* *ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣੋ* *ਵਿਚਾਰ* *ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੌਂਸਲਾ*
ਮਾਲਕ *(ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਹਾਰ)*	*ਖਰਚਾ ਪੈ ਗਿਆ* *ਖਾਤਾ। ਬਦਨਾਮੀ* *ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ। ਮੈਂ* *ਬੇਕਸੂਰ ਜਗਾਇਆ,* *ਗੁੱਸਾ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ* *ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਘਾਟਾ.*	*ਜੇਬ ਕਿਤਾਬ* *ਸਵੈ-ਮਾਣ* *ਕਾਰੋਬਾਰ* *ਰਿਸ਼ਤੇ*	*ਬੇਈਮਾਨੀ, ਚੋਰੀ* *ਸੁਆਰਥ* *ਸਵੈ-ਭਾਲ* *ਬਦਨਾਮੀ* *ਗੁੱਸਾ/ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ* *ਲਾਲਚ* *ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ*	*ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਬਹਾਲੀ* *ਨਿਰਸਵਾਰਥ* *ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣੋ* *ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਬੋਲੋ* *ਮਾਫ ਕਰਨਾ* *ਉਦਾਰਤਾ* *ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੌਂਸਲਾ*

ਕਦਮ 5. ਰੱਬ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰੂਪ ਮੰਨਿਆ। *(ਕਾਲਮ 4)*.(A.A. p. 59)

ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ-ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲੈਣ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰੀਏ? ਅਸੀਂ ਨਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। *(ਕਾਲਮ 4)* ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਦੋਸ਼ ਮੰਨ ਲਏ ਹਨ *(ਕਾਲਮ 4)*, ਅਸੀਂ ਲਗਭਗ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ-ਸੂਚੀ *(ਕਾਲਮ 4)* ਨਵਿਚ ਖਾਮੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਭਗ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਅੱਗੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਦ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਅੱਗੇ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ *(ਕਾਲਮ 4)*। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਕਦਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ - ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਦਾ *(ਕਾਲਮ 4)* ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ.... ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਨੂੰ ਟਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲ ਸਕੀਏ *(ਵਰਤਣ, ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ)* (AA p.72). ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਠੀਕ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵੀ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਕਦਮ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਲਈਏ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਧਾਰਮਿਕ ਫਿਰਕੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ, ਉਚਿੱਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੁਕਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ, *(ਅਪਰਾਧਿਕ ਮਾਮਲੇ - ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਮਿਲੋ; ਮਾਨਸਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦੇ - ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਮਿਲੋ; ਡਾਕਟਰੀ ਮੁੱਦੇ - ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ; ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲੇ - ਅਕਾਉਂਟੈਂਟ, ਟੈਕਸ ਵਕੀਲ, ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੇਖੋ; ਨੈਤਿਕ ਮਾਮਲੇ - ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਲਾਹਕਾਰ/ਸਪਾਂਸਰ ਵੇਖੋ)* ਜਿਸਦਾ ਕੰਮ ਦੋਸ਼ ਸੁਣਨਾ ਹੈ, ਜਾਣਾ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ, ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਸਮਝ ਸਕੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਤੇ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। (AA p.74).

ਕਦਮ 5 ਨਿਰਦੇਸ਼

...ਇੱਕ ਢੁੱਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇ; ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ। ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਕੋਣ ਸੁਣੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਂਦੇ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਸੂਚੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘੁਮੰਡ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਹਰ ਪਹਿਲੂ *(ਕਾਲਮ 4)* ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹਰ ਕਾਲੀ ਦਰਾਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*. (AA p.74-75)

ਕਦਮ 5 ਵਾਅਦੇ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਛੁਪਾਏ, ਇਹ ਕਦਮ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ| ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ| ਸਾਡੇ ਡਰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਚਾਹੇ ਕੁਝ ਵੀ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਜਰਬਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜੋਰਦਾਰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। *(ਵਰਤਣਾ, ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ)* ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਸਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। (AA p 75)

ਮੇਰੀ ਨੈਤਿਕ ਵਸਤੂ ਸੂਚੀ

ਸਵੈ-ਇੱਛਾ (ਕਾਲਮ 4) ਕਦਮ 4 ਅਤੇ 5 ਰੱਬ ਦੀ ਰਜ਼ਾ (ਕਾਲਮ 5) ਕਦਮ 8 ਅਤੇ 9
(ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ) ਸਵੈ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ (ਤਾਕਤ!) ... ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਬਲਾਕ, ਚਰਿੱਤਰ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ...

! ਝੂਠੀ ਹੰਕਾਰ, ਹੰਕਾਰੀ, ਸਵੈ-ਨਫ਼ਰਤ
! ਈਰਖਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸ਼ੱਕ
! ਈਰਖਾ
! ਸੁਆਰਥ
! ਸਵੈ-ਭਾਲ
! ਬੇਈਮਾਨੀ, ਚੋਰੀ, ਝੂਠ
! ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਗੁੰਝਲਦਾਰਤਾ
! ਲਾਲਚ
! ਕਾਮ, ਬੇਵਫ਼ਾਈ
! ਨਫ਼ਰਤ, ਗੁੱਸਾ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ
! ਸੁਸਤ, ਆਲਸ, ਕਸ਼ਮਕਸ਼
! ਬੇਚੈਨੀ
! ਦਾ ਡਰ...
! ਗੈਰਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ, ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ, ਯੋਗ ਕਰਨਾ
! ਜ਼ੁਲਮ ਗੱਲਬਾਤ, ਅਨੈਤਿਕ ਸੋਚ
! ______________________________
! ______________________________
! ______________________________

ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ...

! ਨਿਮਰਤਾ
! ਭਰੋਸਾ
! ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ
! ਨਿਰਸਵਾਰਥ
! ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ
! ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਇਕਸਾਰਤਾ, ਬਹਾਲੀ
! ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਵੀਕਾਰਨ, ਕਾਰਜ
! ਉਦਾਰਤਾ
! ਨੇੜਤਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪਵਿੱਤਰਤਾ
! ਮਾਫ ਕਰਨਾ, ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ
! ਸਰਗਰਮੀ, ਜੋਸ਼, ਤੁਰੰਤ
! ਧੀਰਜ
! ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੌਂਸਲਾ
! ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ, ਜਵਾਬਦੇਹ
! ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਦਿਆਲਤਾ, ਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ
! ______________________________
! ______________________________
! ______________________________

ਕਦਮ 6. ਅਸੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਏ ਕਿ ਰੱਬ ਸਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ।

(A.A. p. 59)

ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ-ਪੂਰਵਕ ਹੋ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਤੇ ਮੁੜ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਸਕੀਏ। *(ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ) (All 5 ਕਾਲਮ)*। (AA p. 75)

ਕੀ ਸਾਡਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਠੋਸ ਹੈ? *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਕੀ ਪੱਥਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਠੀਕ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ *(ਕਦਮ 1-5)*? *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਕੀ ਅਸੀਂ ਨੀਂਹ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਬੱਚਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ? *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਕੀ ਅਸੀਂ ਮਸਾਲਾ ਬਿਨਾਂ ਰੇਤ ਤੋਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ? *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਜੁਆਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਛੇਵੇਂ ਕਦਮ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ।
(AA p. 75)

ਕਦਮ 6 ਨਿਰਦੇਸ਼

ਅਸੀਂ ਇੱਛੁਕ ਹੋਣ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਗੈਰ ਗੁਜਾਰਾ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਕਿ ਰੱਬ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ *(ਕਾਲਮ 4)* ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਮੰਨ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਤਰਾਜਯੋਗ ਹੈ? (AA p. 76)
(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਵਿਅਰਥ, ਘਾਤਕ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕਾਲਮ 4 ਹੈ- ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)

ਕੀ ਉਹ ਹੁਣ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ *(ਕਾਲਮ 4)*- ਸਭ ਕੁਝ? (AA p. 76)
(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਰੱਬ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ *(ਕਾਲਮ 4)* ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ, ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇ। (AA p. 76)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ ਚੁਕੋਗੇ।

ਕਦਮ 7. ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਰੱਬ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇ (*ਕਾਲਮ* 4)। (A.A. p. 59)

ਕਦਮ* 7 *ਨਿਰਦੇਸ਼ *(ਸਾਡੀ ਬਾਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਰਾਤ)*

ਜਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਈਏ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ:

"ਮੇਰੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦਿਓ, ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਮਾੜਾ। ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੁਕਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ...

(ਕਾਲਮ 4 - ਸੂਚੀ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਨੁਕਸ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, 'ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ', ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਬੇਈਮਾਨੀ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਸੁਆਰਥ, ਡਰ ਦੂਰ ਕਰੋ...')

...ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਮੇਰੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿਓ...

(ਕਾਲਮ 5 - ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ...'ਰੱਬ, ਮੇਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਮਾਫੀ, ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ...)'

...ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਰਹਾਂ। ਇਹ
ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸੱਤਵਾਂ ਕਦਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।
(AA p. 76)

ਕਦਮ 8. ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਭੁੱਲ-ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਛੁੱਕ ਹੋਏ। (A.A. p. 59)

ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਗੈਰ ਅਸੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਰਦਾ ਹੈ।" ਆਉ ਅੱਠਵੇਂ ਅਤੇ ਨੌਵੇਂ ਕਦਮ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ *(ਕਾਲਮ 1)* ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ - ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ| (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?). ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਇਹ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਸੀ। *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* (AA p. 76).

(ਕਦਮ 8) ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ (ਕਾਲਮ 1) ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਸੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਮੇਰੇ ਆਚਰਣ (ਕਾਲਮ 4) ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ (ਕਾਲਮ 2)? ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (ਕਾਲਮ 3)	**(ਕਦਮ 9) ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ (ਕਾਲਮ 5) ਪਿਛਲੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕਿਹੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਕੀਨ ਕਰਵਾਏਗਾ?**
(ਉਦਾਹਰਨ) ***ਪਤੀ/ਪਤਨੀ*** *(ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਵਿਹਾਰ) (ਕਾਲਮ 1) ਬੇਵਫ਼ਾਈ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਬੇਵਕੂਫੀ, ਸੁਆਰਥ, ਸਵੈ-ਭਾਲ। (ਕਾਲਮ 4) ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕੀਤਾ। (ਕਾਲਮ 3) ਮੈਂ ਕੁੜੱਤਣ, ਈਰਖਾ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਕਾਲਮ 2 - ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ) ।*	*ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣ ਕੇ ਕਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਓ। ਮੈਂ ਨੇੜਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ / ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉੱਤੇ ਚੱਲਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਲਤ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।*
(ਉਦਾਹਰਨ) ***ਸਾਬਕਾ ਮਾਲਕ*** *(ਕਾਲਮ 1) ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨੀ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਬੇਈਮਾਨ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੰਦਿਆ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। (ਕਾਲਮ 4) ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੇਬਬੁੱਕ, ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕੀਤਾ। (ਕਾਲਮ 3) ਮੈਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਗਾਇਆ (ਕਾਲਮ 2 - ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ) ।*	*ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਗਲਤ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਜੋ ਚੋਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਲਤ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।*

ਕਦਮ 9. ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਵੀ ਸੰਭਵ ਸੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਭੁੱਲ-ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੀ, ਸਿਵਾਏ ਉਦੋਂ, ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੇ। (A.A. p. 59)

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬੀ *(ਨਸ਼ੇੜੀ)* ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਸ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਹੀ ਦੂਰ ਰਹੇ| ਯਕੀਨਣ ਉਸ ਨੂੰ ਸੂਫੀ *(ਕਲੀਨ)* ਤਾਂ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸੂਫੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ| ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਾਪ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਹੈ। (AA p. 82). ਅਸੂਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਠੋਰ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ। (AA p. 74)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਖ ਕੀਤੀ। *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਸਬੰਧੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਕਚਰਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ *(ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਨੁਕਸਾਨ)* ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਤੇ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ| ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੰਨਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਉਤੇ ਜਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਵਾਂਗੇ *(ਡਰੱਗ, ਵਹਿਮ-ਮਜਬੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈ)*। (AA p. 76)

ਚੀਜ਼ 1 - ਨਾਰਾਜ਼ਗੀਆਂ / ਰੋਸ਼

ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਭੁਲੇਖੇ ਹੋਣ। *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*… ਸੁਆਲ ਉਠੇਗਾ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੀਏ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸਾਡਾ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਮੰਨਣ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਉਤਸੁਕ ਨਹੀਂ। *(ਕਾਲਮ 4)*. ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਸੀਂ ਉਥੇ ਕੌੜਾ ਘੁੱਟ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਮਾੜੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਦ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਿਆਂ, *(ਕਾਲਮ 5)* ਮਦਦ ਅਤੇ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ *(ਕਾਲਮ 4)*. ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ... ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ... ਉਸਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ *(ਕਾਲਮ 2)* ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। *(ਕਾਲਮ 4)*. (AA p. 76-78)

ਗੁੱਸਾ / ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ / ਰੋਸ਼ / ਮਾਫੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਸਾਡਾ ਇਹ ਰਸਤਾ ਸੀ: ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ *(ਕਾਲਮ 1)* ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਸਨ। *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ *(ਕਾਲਮ 2)* ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸਨ *(ਕਾਲਮ 3)*, ਪਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਸਨ। *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਰਸ ਤੇ ਧੀਰਜ ਵਿਖਾ ਸਕੀਏ, *(ਕਾਲਮ 5)* ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਮਾਰ ਦੋਸਤ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਖਾਵਾਂਗੇ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ*(ਕਾਲਮ 5)*? ਹੇ ਰੱਬਾ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ। ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। (AA p. 66-67)

ਚੀਜ਼ 2 - ਪੈਸੇ *(ਅਕਾਉਂਟੈਂਟ, ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ)*

ਜਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਰਾਬੀ *(ਨਸ਼ੇੜੀ)* ਕਰਜਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਰਜਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਕਮਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*... ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਦਾ ਡਰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੱਢਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਪੀਣ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (AA p. 78)

ਚੀਜ਼ 3 - ਅਪਰਾਧਿਕ ਅਪਰਾਧ *(ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਮਿਲੋ)*

ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਦਾ ਜੇਕਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜੇਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ। *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*... ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰਜਾਨਿਆਂ ਦੀ ਅਣਗਿਣਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ *(ਕਾਲਮ 5)*, ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਅਸੂਲ ਹਨ, ਜੋ ਸੇਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਜਰਬਾ ਪਾਉਣ ਲਈ *(ਪਕਵਾਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ)* ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਤੋਂ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ *(ਕਾਲਮ 5)* ਦਿਸ਼ਾ ਮਿਲੇ-ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਤੀਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਣ ! ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣਾ ਦਰਜਾ ਜਾਂ ਸਨਮਾਨ ਗਵਾ ਲਈਏ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜੇਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਪਵੇ ਗਾ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ। (AA p. 78-79)

ਡਰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਸਗੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਹੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ *(ਕਾਲਮ 5)*, ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਵੇ *(ਕਾਲਮ 5)*। ਇੱਕਦਮ ਅਸੀਂ ਡਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। (AA p. 68)

ਚੀਜ਼ 4 - ਸੈਕਸ ਸਬੰਧ

ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ। *(ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਕਈ ਔਰਤਾਂ *(ਹੋਰ)* ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲੇ-ਮਿਲੇ ਹੋਈਏ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸੀਂ ਢਿੰਡੋਰਾ ਨਾ ਪਿੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਈਏ। (AA p. 80-81)

ਸੈਕਸ ਸੋਧਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ, ਸਾਡੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਲਈ *(ਕਾਲਮ 5)* ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ... ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪੁਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਖਾਸ ਮਾਮਲੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰੀਏ। ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੀਏ... ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਆਦਰਸ਼ ਲਈ, ਹਰ ਸੰਦੇਹਪੂਰਨ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ *(ਕਾਲਮ 5)*, ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਸਿਆਣਪ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਾਕਤ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਕਾਮ-ਵਾਸਨਾ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜੋਰ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ, ਸਾਡੇ ਆਪੇ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੀਬਰ ਹੁੜਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਅੱਗੇ ਗੋਡੇ ਟੇਕਣਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(AA p. 69-70)

ਕਦਮ 9 ਨਿਰਦੇਸ਼

ਅਜਿਹੀ ਕਠੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਲਝਾ ਲਵੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਜ਼ਾਜਤ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, *(ਅਪਰਾਧਿਕ ਮਾਮਲੇ a ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਵੇਖੋ; ਮਾਨਸਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦੇ— ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਵੇਖੋ; ਡਾਕਟਰੀ ਮੁੱਦੇ a ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ; ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲੇ an ਇੱਕ ਲੇਖਾਕਾਰ, ਟੈਕਸ ਵਕੀਲ, ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ; ਨੈਤਿਕ ਮਾਮਲੇ— ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਲਾਹਕਾਰ / ਸਪਾਂਸਰ ਵੇਖੋ)* ਰੱਬ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (AA p. 80)

ਜੀ ਹਾਂ, ਅੱਗੇ, ਮੁੜ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪਿਆ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਪਛਤਾਵੇ ਵਿਚ ਬੁੜ-ਬੁੜਾਉਣਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਖੇਦ ਨਾਲ ਘਰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ... ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜੀਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ... ਸਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲੋਂ, ਸਾਡਾ ਵਰਤਾਓ *(ਕਾਲਮ 5)* ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਏਗਾ| ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸ ਜਾਂ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਬੇਤਹਾਸ਼ਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ *(ਆਦਤ)* ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਵੀ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਅਸੀਂ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਈ ਲੋਕ ਵੇਖੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ... ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਪੱਤਰ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਭੁੱਲ-ਸੁਧਾਰ ਮੁੱਲਤਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵਾਜਿਬ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ| ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਜਾ ਬੰਨਿਆ ਹੋਇਆ *(ਭੱਦਾ) (ਕਾਲਮ 4)* ਸੋਚੇ ਬਿਨਾ, ਸਾਨੂੰ ਅਕਲਮੰਦ, ਹੁਸ਼ਿਆਰ, ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਨਿਮਰ *(ਕਾਲਮ 5)* ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਦੇ ਬੰਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੇਂਗਦੇ ਨਹੀਂ (AA p. 83)

ਕਦਮ 9 ਵਾਅਦੇ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪਹਿਲ ਬਾਰੇ ਲਗਨਸ਼ੀਲ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅੱਧੇ ਰਸਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ| ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ| ਅਸੀਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪਛਤਾਵਾਂਗੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਗਿਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਈਏ ਅਸੀਂ ਵੇਖ ਪਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਕੰਮੇਪਣ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਤਰਸ ਖਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਵਾਰਥੀ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲ ਰੁਚੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਖੁਦਗਰਜੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬੌਂਦਲਾ ਦੇਂਦੇ ਸਨ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕਦਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਰੱਬ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਸਕਦੇ। (AA p. 83-84) *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*

ਕਦਮ 10. ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋਏ ਤੁਰੰਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ। (A.A. p. 59)

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦਸਵੇਂ ਕਦਮ ਤੇ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੂਚੀ **ਕਦਮ 4** ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਜਿਉ-ਜਿਉਂ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ ਅਸੀਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ **ਕਦਮ 8,9** ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ। *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ- ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਜਿਉਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ, ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਜੋਰ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ| *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ- ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)* ਅਸੀ ਇੱਕ ਰੁਹਾਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕਦਮ ਰੱਖਿਆ ਹੈ| ਸਾਡਾ ਅਗਲਾ ਕੰਮ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਤੋ-ਰਾਤੀ, ਹੱਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ| ਸੁਆਰਥੀਪਨ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਰੋਸ ਅਤੇ ਡਰ **ਕਦਮ 4** ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਰਹੋ| ਜਦੋਂ ਇਹ ਉਭਰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ **ਕਦਮ 3,7**| ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ **ਕਦਮ 5** ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਭੁੱਲ-ਸੁਧਾਰ **ਕਦਮ 8,9** ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ| ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਨਿਸਚੈ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਮਦਦ **ਕਦਮ 12** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ| ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ*(ਕਾਲਮ 5)* ਹੀ ਸਾਡਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ| (AA p. 84)

ਕਦਮ 10 ਵਾਅਦੇ *(ਰਿਕਵਰ ਕੀਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ/ਨਸ਼ੇੜੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ)*

ਅਸੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ- ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ *(ਡਰੱਗ, ਜਨੂੰਨ-ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ)* ਨਾਲ ਵੀ ਲੜਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਸਿਆਣਪ ਵਾਪਸ ਆ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸ਼ਰਾਬ ਵੱਲ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੇ ਜਾਵੇ *(ਡਰੱਗ, ਜਨੂੰਨ-ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ)*। ਜੇ ਮਨ ਲਲਚਾਏ ,ਤਾ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਪਿਛੇ ਹੱਟਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਤੱਤੀ ਲਪਟ ਤੋਂ |ਅਸੀਂ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ| ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ *(ਡਰੱਗ, ਜਨੂੰਨ-ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ)* ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਇਹ ਨਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਬੱਸ, ਇਹ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ! ਇਹੋ ਹੀ ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ। ਨਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਭੱਜਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਹਾਂ| ਅਸੀਂ ਤੇ ਸਹੁੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ, ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਨਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੰਕਾਰੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡਰੇ ਹੋਏ। ਇਹੀ ਸਾਡਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹਾਲਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। (AA p. 84-85)

ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ (ਕਦਮ 10) ਨਿਜੀ ਸੂਚੀ

ਵੇਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ: ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਸਵੈ-ਇੱਛਾ (ਕਾਲਮ 4) *ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ*	**ਸੋਮ**	**ਮੰਗਲ**	**ਬੁੱਧ**	**ਵੀਰ**	**ਸ਼ੁੱਕਰ**	**ਸ਼ਨੀ**	**ਐਤ**
1. ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ							
2. ਝੂਠੀ ਹੰਕਾਰ, ਸਵੈ-ਨਫ਼ਰਤ							
3. ਈਰਖਾ							
4. ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸ਼ੱਕ							
5. ਬੇਈਮਾਨੀ, ਝੂਠ, ਅਤਿਕਥਨੀ, ਚੋਰੀ							
6. ਸੁਆਰਥ, ਸਵੈ-ਭਾਲ, ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਤ							
7. ਆਲਸ, ਸੁਸਤੀ, ਅੱਕਣਾ							
8. ਅਸਹਿਜਤਾ, ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ							
9. ਕਾਮ, ਬੇਵਫ਼ਾਈ							
10. ਅਨੈਤਿਕ ਸੋਚ, ਵਲਗਰ ਟਾਕ							
11. ਨਫ਼ਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ, ਗੁੱਸਾ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ							
12. ਲਾਲਚ (ਪੈਸਾ) ਜਾਂ ਪੇਟੂ (ਭੋਜਨ)							
13. ਬਦਨਾਮੀ, ਗੱਪਾਂ, ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਣੀਆਂ							
14. ਬੇਚੈਨੀ							
15. ਡਰ ...							
ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਤੀਆਂ: ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਰੱਬ ਦੀ ਇੱਛਾ (ਕਾਲਮ 5) *ਸ਼ਕਤੀ*	**ਸੋਮ**	**ਮੰਗਲ**	**ਬੁੱਧ**	**ਵੀਰ**	**ਸ਼ੁੱਕਰ**	**ਸ਼ਨੀ**	**ਐਤ**
1. ਮਾਫ ਕਰਨਾ							
2. ਨਿਮਰਤਾ							
3. ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ							
4. ਭਰੋਸਾ							
5. ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਇਕਸਾਰਤਾ							
6. ਨਿਰਸਵਾਰਥ							
7. ਸਰਗਰਮੀ, ਜੋਸ਼, ਤੁਰੰਤ							
8. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ							
9. ਨੇੜਤਾ, ਸ਼ੁੱਧ							
10. ਸ਼ੁੱਧਤਾ							
11. ਪਿਆਰ, ਦਿਆਲਤਾ							
12. ਉਦਾਰਤਾ							
13. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਾਲੋ							
14. ਧੀਰਜ							
15. ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੌਂਸਲਾ							

ਕਦਮ 11. ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਰੱਬ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਇਹੋ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਣੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਵੇ। (A.A. p. 59)

ਗਿਆਰਵਾਂ ਕਦਮ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ (*ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ*) ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ)। (AA p. 85) (ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ - ਹਾਂ - ਨਹੀਂ?)

ਕਦਮ 11 ਨਿਰਦੇਸ਼

ਰਾਤ ਵਾਸਤੇ

ਰਾਤੀਂ ਸੋਣ ਵੇਲੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੁੜਦੇ ਹੋਏ, ਸਵਾਰਥੀ, ਬੇਈਮਾਨ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਸੀ? (ਕਦਮ 10) ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇਂ ਤੋਂ ਮਾਫੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਗਣੀ ਸੀ? (ਕਦਮ 8,9) ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਲਕੋਈ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਿਸਦਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ? (ਕਦਮ 5) ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਰਹੇ ਸੀ? ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹੇ? ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਰਹੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸੀ? (ਕਦਮ 12) ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾਂ, ਪਛਤਾਵਾ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗੁਆਚੇ ਰਹੇ *(ਕਾਲਮ 4)*, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ। (ਕਦਮ 12) ਇਸ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲ-ਬਖਸ਼ਾਉਣ (ਕਦਮ 7) ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ (ਕਦਮ 8,9) ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (AA p. 86)

ਸਵੇਰ ਵਾਸਤੇ

ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। *(ਕਾਲਮ 5)* ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ (ਕਦਮ 3) - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਤਰਸ ਖਾਣ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਸੁਆਰਥੀ ਵਿਚਾਰਾਂ *(ਕਾਲਮ 4)* ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (ਕਦਮ 10)। ਇਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ,ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਰੱਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਗਲਤ ਇਰਾਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ *(ਕਾਲਮ 4)*। (AA p. 86)

ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਿਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਦੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਹੋਈਏ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋਈਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਸਹਿਜ-ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬੇਫਿਕਰ ਹੋ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ | ਅਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜੁਆਬ ਥੋੜੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (AA p. 86)

ਸਵੈ ਇੱਛਾ ਜਾਂਚ: *ਕੀ ਇਹ ਬੇਈਮਾਨ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਵਾਲਾ, ਸੁਆਰਥੀ ਜਾਂ ਡਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ? (ਸਿਰਫ 1 ਨੁਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)*

ਰੱਬ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਜਾਂਚ: ਕੀ ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰ, ਸ਼ੁੱਧ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ? (ਸਾਰੇ 4 ਸਿਧਾਂਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ)

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ *(ਕਾਲਮ 5)*, ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਆਜਾਦੀ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ*(ਕਾਲਮ 4)* ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਨਾ ਮੰਗੀਏ । ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥੀ ਮਕਸਦਾਂ ਲਈ ਕਦੇ ਨਾ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸਭ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। (AA p. 87)

ਕਦਮ 11 ਵਾਅਦੇ

ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਤੇਜਿਤ ਜਾਂ ਸੰਦੇਹਸ਼ਹੀਣ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀ ਰੁੱਕ ਕੇ ਠੀਕ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਤੁਹਾਡਾ ਕੀਤਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।" *(ਕਾਲਮ 5)* ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ, ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਤਰਸ ਖਾਣ ਜਾਂ ਮੂਰਖ ਫੈਸਲੇ *(ਕਾਲਮ 4)* ਕਰਨ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੱਕਦੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੂਰਖਤਾ ਨਾਲ ਜਾਇਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। (AA p. 87 - 88)

ਕਦਮ 12. ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਸਕਦਾ ਆਈ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਉਪਰੰਤ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ (*ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ*) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। (A.A. p. 60)

ਸਾਡਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ *(ਵਰਤਣ, ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ)* ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵੀ ਇੰਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਗੰਭੀਰਤਾ-ਪੂਰਵਕ ਕੰਮ *(ਨਸ਼ੇੜੀ)*। ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਬਾਰ੍ਹਵਾਂ ਸੁਝਾਓ ਹੈ :ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ *(ਨਸ਼ੇੜੀ)* ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ *(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ - ਹਾਂ/ਨਹੀਂ?)*! ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹਨ। (AA p. 89)

ਇੰਜ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਜਾਪਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਿਆ ਕਿ ਸਥਾਈ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਦੂਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨਾਲ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ। (p. xvi - xvii, 4th ed.)

...ਪਰ ਮੈਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹ ਪਾਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਹੀਲੇ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬਚਾਓ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। (AA p.15)

...ਇਸ ਸ਼ੇਅਰਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਨੇ ਕਈ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ‘ਤੇ ਕੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੀ ਦੂਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਸੂਫੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। (AA p.xvi, 4th ed.)

ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋਈ ਹੈ। (AA p.132)

ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬੀ ***(ਨਸ਼ੇੜੀ)*** ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਲਓ। (AA p. 102).

ਕਦਮ 12 ਵਾਅਦੇ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਅਰਥ ਮਿਲੇਗਾ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਿਆ ਵੇਖਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਵੇਖਣਾ, ਇਕੱਲੇਪਣ ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵੱਧਦੇ ਵੇਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ - ਇਹ ਉਹ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। (AA p. 89)

ਸੰਖੇਪ

ਅਮਲ ਦੇ ਇਸ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬੜਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇੰਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ *(ਡਰੱਗ, ਜਨੂੰਨ-ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ)* ਸਾਡੀ ਮੱਕਾਰ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬੀਪਨ *(ਆਦਤ)* ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰਾਹਤ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦਸ਼ਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਐਸਾ ਦਿਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੀ ਮਰਜੀ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣੀ ਹੀ ਹੈ। “ਹੇ ਰੱਬ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਾਂ। ਮੇਰੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜੀ ਹੀ ਚੱਲੇਗੀ।" ਇਹ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਹਨ *(ਕਾਲਮ 5)* ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਚਾਹੀਏ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹੈ ਇੱਛਾ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ। (AA p. 85)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ *(A.A. ਬਿੱਗ ਬੁੱਕ)* ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, “ਮੈਂ ਘਬਰਾਇਆ ਅਤੇ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਕਲਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ।” ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਹ ਸੋਤ ਲੱਭਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਛੁੱਕ ਹੋਣ ਦੀ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। (AA pp. 162-163).

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕ ਅਜੀਬ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਗ ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਅਨੋਨੀਮਸ, ਵਿੱਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੂਰਖ ਜਾਂ ਆਲਸੀ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਰੱਬ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ, ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।