

**די גייסט ווערן א ספאנסער/וועג-ווייזער.**

**העלפען אנדערע איז די גרונד שטיין פון דיין ערהוילונג (ריקאווערי).** אויף א לייכטע אויפן בלויז פון צייט צו צייט איז נישט גענוג . (AA p. 97)

צו ווייזען פאר אנדערע אלקאהאליק'ס (אדיקט'ס) גענוי ווי אזוי מיר האבן זיך ערהוילט איז די הויפט מטרה פון דעם בוך, מיר האפן אז די דאזיגע בלעטער וועלן דאס אויפווייזן אזוי איבערצייגענד אז קיין שום ווייטערדוגע באשטעטונג וועט אויספעלן. (AA p. xiii, 4<sup>th</sup> ed.)

שטעל אים פאהר די דאזיגע פראגראם וואס באשטייט פון ארבעט (אינזער ריצעפט), דורך מסביר זיין ווי אזוי די האסט געמאכט א זעלבסט-אפשאצונג, ווי אזוי די האסט אויסגעגראד דיין פארגאנגנהייט און ווי אזוי די ביסט זיך יעצט משתדל צו קומען צו הילף צו זיי. עס איז וויכטיג פאר זיי צו פארשטיין אז דאס וואס די פראבירסט דאס איבער צו געבן פאר זיי שפילט א וויכטיגע ראלע אין דיין ערהוילונג (ריקאווערי). למעשה, קענען זיי דיך העלפן נאך מער ווי די העלפט זיי. מאך עס פשוט, זיי זענען נישט אינטער קיין שום התחייבות צו דיר, און אז די האפט נאר אז זיי וועלן פראבירען צו העלפען אנדערע אלקאהאליקס (אדיקט'ס) ווען זיי וועלן זיך ארויסדרייען פון זייער אייגענע שוועריקייטען. געב אים צו פארשטיין ווי וויכטיג עס איז אז זיי שטעלן דאס וואוילזיין פון אנדערע מענטשן העכער פון זייער אייגענע. (AA p. 94)

"די דאזיגע צוועלף סטעפ ארבעט-בוך - וועג-ווייזער" באניצט זיך מיט טערמינען און אויסדרוקן וואס איז פארבונדען מיט אלקאהאליזם פאר סיי וועלעכע אנדערע אופן פון אויס-שפיל (acting-out) אדער געצווינגענע-איבסעסיע אדיקשן (obsessive-compulsive addiction) אזוי ווי, דראגס און ענדליכעס וואס טוען טוישן די טראכט פונעם מח, צוקער/עסן/איבערעסן, ניקאטין, געמבלונג, תאוה/ליבשאפט/פארנאגראפי, אלקטרוניק/מידיע/קאמפיטער/אנליין/אינטערנעט/ווידיא געמס, זעלבסט-שעדוגען/זיך מאכן פעלערהאפטוג, אנערעקסיע, עסן-דיסארדער, איבער-אויסגעבן/מאכן חובות, אומ-מסודר/שמאנצעס זאמלער, איבער געפיליש, קא-דיפענדענסי און יעדער קען פארשטיין זיך זייער העפליך פארגרעסען די ליסטע. אינזער פארמאט טוט צוטירטן פון די בוך אלקאהאליק'ס אנאנאמי'ס, וואס איז אינזער הויפט ריקאווערי טקסט. אינזער הערות, קאמאנטארן, ווי אויך טוישונגען אינעם בוך דורך די יארן זענען געפארעמט מיט שיפע אותיות. פאר שפעטערדיגע סטאדי'ס איז כדי די זאלסט האבן א קאפי פון די "בוג בוק" פון אלקאהאליק אנאנאמי'ס.

(2001. 4<sup>th</sup> ed. Alcoholics Anonymous World Services Inc. New York.)

סטעפ 1. מיר האבן מודה געווען אז מיר זענען מאכט-לאז קעגן אלקאהאל (דראג'ס, אויס-שפיל-acting-out אויפפירונג), און אז אינזער לעבען איז געווארן אומ-קאנטערלירבאר.

זעלבסט-קלארשטעלונג - Self-Diagnosis

די גרונטליכע סיבה פארוואס מענטשן טרינקן (ניצען אדער אויס-שפילן) איז ווייל זיי גלייכן די ווירקונג וואס אלקאהאל (דראג'ס, געצווינגענע-איבסעסיע אדיקשן *obsessive-compulsive addiction*) ברענגט מיט זיך (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?). די געפיל איז אזוי פארהוילן אז, אין די זעלבע צייט וואס זיי אנערקענען די שעדליכקייט דערפון (יא-ניין?), קענען זיי נאך א צייט אפשניט נישט אפטיילן דעם אמת פונעם שקר. פאר זיי, זעהט אויס די אלקאהאליק (אדיקט) לעבן ווי די איינציגסטע נארמאלע לעבן. זיי זענען אומ-ראיג, גערעגט, און אומצפרידן, ביז זיי קענען נאכאמאהל איבערלעבן די געפיל פון דערלייכטערונג און באקוועמליכקייט וואס קומט דורכן פארזוכן א פאהר טרינק'ס—טרינקס (שעדיגן, אטעם/שמעקן, בייסן/עסן, בעטן/געמבלן, אקטן/מעשים, שניידן, מחשבות, א.ד.ג.) וואס זיי זעהן אנדערע פארזוכן (טוען) אן קיין שום שלעכטע נאכפאלגן. נאכן זיך אינטער געבן ווידעראמהל צו דעם פארלאנג, ווי אסאך טוען (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?), און עס הייבט זיך אן צו אנטוויקלען די גליסטעניש, גייען זיי דורך די גוט באקאנטע שטאפלן פון אום-באוויסטזוניקייט – spree וואס קומט נאך מיט חרטה גפילן, מיט א פעסטע באשלוס מער נישט צו טרינקען (ניצען אדער אויס-שפילן) (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?) דאס חזר'ט זיך איבער נאכאמאהל און נאכאמאהל (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?) און ווען נישט דער מענטש זאל קענען אריבער גיין א פולשטענדוגע פיסכילאגישע טויש איז דא זייער ווייניג האפענונג פאר זיין ערהוילונג. (AA. p. xxviii 4<sup>th</sup> ed.)

**מעסיגע טרינקער** (ניצער'ס, טראכטער'ס) (טיפ 1) האבן א קליינע פראבלעם אויפצוגעבן אינגאנצען די משקה (דראג'ס, אויס-שפילן) אויב זיי האבן גענוג גוטע סיבות דערצו. (האסטו א גוטע סיבה פארוואס די זאלסט עס אויפגעבן – יא-ניין?) זיי קענען עס אנהאלטן אדער לאזן לויפן. (קענסטו עס אנהאלטן אדער לאזן לויפן – יא – ניין?)

דאן איז האבן מיר א געוויסע טיפ פון א **שווערע טרינקער** (שווערע באניצער, טראכטער) (טיפ 2). זיי קענען האבן די געוואוינהייט גענוג שווער אז מיט די צייט זאל עס זיי אנהייבן שעדיגען פיזיש און גייסטיש. עס קען זיי אפילו צוברענגן צו שטארבן פאר זייער צייט. אבער אויב גענוג א שטארקע סיבה ווי: **ליבשאפט** (קענסטו דיר אפשטעלן צוליב דיין ווייב, משפחה, חברים, - יא-ניין?) **טויש אין די סביבה** (האט דאס "זיך אריבערציען צו א אנדער פלאץ" אדער "פארמיידען סיבות" געארבעט פאר דיר – יא-ניין?) אדער די **ווארענונג פון א דאקטאר** (האט די דאקטאר'ס אנווייזונג דאס אפצושטעלן אמאהל געארבעט פאר דיר – יא-ניין?) קומט אנטקעגן, קען נאך דער מענטש אויך זיך אפשטעלן אדער צוריק גיין צו זיין פריעדיגע מעסיגקייט (איז דאס דו – יא-ניין?) כאטש עס וועט זיי טרעפן שווער מיט שטרויכלינגן, און מעגליך דארפן צוקומען צו מעדעצינושע אויפמארקזאמקייט. (דעטאָקס, טריטמענטס, טערעפי, קאנסאלטונג). (AA P.20-21)

אבער וואס טוט זיך מיט די עכטע אלקאהאליק (אדיקט) (טיפ 3) ...ביי א געוויסע שטאפל פון זייער טרינקן (ניצן אדער אויס-שפילן) קאעריע האבן זיי אנגעהויבן צו פארלירן קאנטראל אויף זייער משקה (דראגס) געברויך (אדער אויס-שפילן אויפפירינג), באלד נאכן אנהייבן טרינקן (ניצן אדער אויס-שפילן). (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין) (AA p. 21)

די פאקט איז אז רוב אלקאהאליק'ס (אדיקט'ס), דערווייל פאר אומבאקאנטע סיבות, האבן פארלוירן די כח הבחירה בנוגע טרונקן (דראגס, געצווינגענע-איבסעסיע אדיקטן *obsessive-compulsive addiction*) איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?). אינזער אזוי גערופענע כח הרצון איז געווארן במציאות אומעקזעסטירבאר (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?). אין געוויסע צייטן איז אינז נישט מעגליך ארויף צוברענגן אויף אינזער באוויסטזיין מיט גענוג כח, די געפילן פון צוקלאפטקייט און דערנודערונג וואס מיר האבן דורכגעלעבט נישט מער ווי איין וואך אדער חודש צוריק (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?). מיר האבן נישט קיין שום שוץ קעגען דעם ערשטם טרינק (דראגס, געצווינגענע-איבסעסיע אקטן - *obsessive-compulsive act*) (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?). (AA p. 24)

קיין שום מענטש גלייכט נישט צו טראכטן אז זיי זענען פיזיש און גייסטיש אנדרשט פון זייערע ארומגע. דערפאר איז פארשטענדליך אז אינזער טרינקן (ניצן אדער אויס-שפילן) קאריער איז געווען כאראקטאראזירט מיט אן א שיעור פאלטשע פריוואונגען אויפצווייזן אז מיר קענען יא טרונקען (ניצן אדער אויס-שפילן) אזוי ווי אנדערע מענטשן. (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?) די געדאנק אז ערגעץ ווי, אין א געוויסע טאג וועלן זיי נאך קאנטארלירן און גענוסן פון זייער טרונקן (ניצן אדער אויס-שפילן אויפפירינג) איז די גרעסטע ווינטש פון יעדע אבנארמאלע טרינקער (ניצער, געצווינגענע-איבסעסיע). (איז דאס דו – יא-ניין?) די שטארקייט פון די איינרעדעניש (ליגענט) איז אומפארשטענדלעך. און אסאך האט עס שוין אריינגעשלעפט אין די טויערן פון ווייזונקייט אדער טויט. (AA p. 30)

מיר אלקאהאליק'ס (אדיקט) זענען מענטשן וואס האבן פארלוירן די מעגליכקייט צו קאנטארלירן אינזער טרונקן (ניצן אדער אויס-שפילן אויפפירינג) (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?) מיר ווייסן אז א עכטע אלקאהליק (אדיקט) באקומט מער קיינמאל נישט צוריק זיין קאנטראל. מיר האבן שוין אלע אליין געשפירט פאר געוויסע צייטן אז מיר באקומען יא צוריק קאנטראל, אבער די צייטן געווענטליך קורץ טערמינוגע האבן ווי פון זיך אליין נאכגעברענגט א איבערלעבעניש פון נאך שוואכערע קאנטראל, וואס האט געפירט צוביסליך צו פארשעמטע און אומפארשטענדלעכע אומ-מענטשליכע אויפפירונגן (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?) מיר זענען איבערצייגט אז א מענטש מיט אינזער טיפ אלקאהאליזם (אדיקט) איז א פארכאפטער אין א פראגרעסיווע קראנקהייט. נאך יעדע שטיקל צייט אפשניד ווערן מיר נאר ערגער, קיינמאל נישט בעסער. (איז דאס דיין ערפארונג – יא-ניין?) (AA p.30)

אויב, ווען די ווילסט מיט א אמת'דיקייט, טרעפטסטו דיר, נישט קענענדיג אויפהערן אינגאנצן (ווילסטו ערנסט אפלאזן דאס טרינקן, ניצן, אדער אויס שפילן – יא-ניין?) און באזירט אויף דיין ערפארונג, האסטו אמהל געקענט זיך האלטן ביים אפלאזן – יא-ניין?), אדער אויב ווען די טרינקסט (ניצט אדער אויס-שפילן), האסטו ווייניג קאנטראל איבער

וויפול די נעמסט אריין, דאן ביסטו ווארשינליך א אלקאהאליק (אדיקט) (ווייזסטו ארויס אביסל קאנטראל, ביים טרינקן, ניצן אדער אויס-שפילן – יא-ניין?) אויב דאס איז די פאל, ליידסטו מעגליך פון א קרענק וואס נאר א רוחניות'דיגע ערפארונג וועט עס קענען באזיגן. (AA p. 44)

דאס אלעס איז זיכער נישט די פולשטענדיגע בילד פון דער עכטע אלקאהאליק (אדיקט), דערפאר וואס אינזער אויפפירונג איז אין פארשידנארטיגע פאראמען. אבער בערך דארף דער באשרייבונג זיי אידענטעפעצירן. (AA p. 22) (יא-ניין?)

### **עפשטע סטעפ אנווייזונגען – Instruction**

מיר האבן געלערנט אז מיר מוזן אינגאנצן אויפגעבן (מודה זיין) צו די טיפסטע פינטל פון אינזער "איך" אז מיר זענען אלקאהאליקס (אדיקטס). (ביסטו מודה צו דעם – יא-ניין?) דאס איז די ערשטע סטעפ אין ריקאווערי. די שטארקע איינרעדעניש (ליגענט) אז מיר זענען פינקט ווי געווענטליכע מענטשן (טיפ 1 אדער 2) אדער אז ביז א קורצע צייט וועלן מיר אפשר ווערן ווי זיי, דארף ווערן צוקראכט. (ביסטו איבערצייגט אז די ביסט א עכטע אלקאהאליק/אדיקט – יא-ניין?) (AA p. 30)

*אויב די האסט גענטפערט יא, דאן האסטו געטון די ערשטע סטעפ!*

### **עס איז פארהאן א לעיזונג.....**

אויב די ביסט אזא ערנסטע אלקאהאליק (אדיקט) ווי מיר זענען, גלייבן מיר אז עס איז נישט פארהאן קיין צווישן וועג לעיזונג. מיר זענען אין א פאזיציע ווי דאס לעבן איז געווארן אוממעגליך (איז דיין לעבן געווארן אוממעגליך? יא-ניין?), און אויב זענען מיר אריין אין די געגענד פון ווי עס אי נישט דא קיין וועג צוריק דורך מענטשליכע הילף, בלייבט אינז איבער צוויי מהלכים: איינס איז צו גיין ביזן ביטערן סוף, זיך אויסשאלטערן פון די באוויסטזיניקייט פון אינזער אומדערטרעגליכער סיטאציע ווי ווייט מיר קענען, און די אנדערע, אנצונעמען רוחניות'דיגע הילף (ביסטו גרייט אנצונעמען רוחניות'דיגע הילף – יא-ניין?). דאס האבן מיר געטון ווייל מיר האבן אמת'דיג געוואלט, און מיר זענען וויליג אריין צולייגן כוחות דערון (AA p. 25-26) (ביסטו וויליג אריין צולייגן כוחות דערון – יא-ניין?)

אין אזוי מאדנע ווי די זאך הערט זיך צי דער וואס פארשטייען נישט – איינמאל א פסיכלאגישע טויש האט פאסירט, די זעלבע מענטש וואס זיין מצב האט אוסגעזען אומהעלפבאר, וואס האט געהאט אזויפיל פראבלעמען וואס ער האט זיך שוין מייאש געווען פין זיי אמאהל פארעכטען, פלוצונג קענען זיי לייכט קאנטראלירען זייער רייך פאר אלקאהאל (דראגס, עקטינג אויט התנהגות), די איינציגסטע ארבייט וואס האט זיך געפאדערט איז נאכגיין אפאהר פשוטע רעגאלציעס. (AA. p. xxix 4th ed.)

## די יסודות פין רעקאווערי

זעלטען האבען מיר געזעהן א מענטש זאל דורכפאלען וואס איז ערליך נאכגעגאנגען אינזער מהלך, די וואס ווערן נישט געהיילט זענען מענטשען וואס קענען נישט אדער וועלען נישט זיך אינגאנצען אהפגעבען מיט די פשוטע פראגרם, געווענליך זענען דאס מענטשען וואס האבען נישט די מעגליכקייט פין זיין אמתדיג מיט זיך אליין...מיר האבען גקלערט מיר וועלען געפינען א לייכטערע ווייעכער וועג. אבער מיר האבן נישט געקענט, האלבע מעשים האט אינז גארנישט געהאלפען. (AA p. 58-59)

פין די אלקאהאליקס וואס זענען געקומען צי AA אין עכט פרובירט % 50 פין זיי זענען אויף איינמאהל געווארען סאבער אין געבליבען אזוי, % 25 זענען געווארען סאבער נאכן צירוקפאלען עטליכע מאהל, אין די איבעריגע פערצענט וואס זענען געבליבען מיט AA האבן געוויזען א פארבעסרונג. טויזענטע אנדערע זענען געקומען צי עטליכע AA מיטינגס אין מחליט געווען אז זיי ווילען נישט די פראגראם, אבער א גרוסע צאהל פין זיי – בערך צוויי דירטעל – זענען נאכדעם מיט די צייט צירוקגעקומען. (AA p. xx, 4th ed.)

מיר האלטען אז קיינער דארף נישט צי האבן א פראבלעם מיט די ספירושאלעטי פין די פראגראם. "רצון", "אמתדיקייט", אין א "אפענקייט אין דעה" זענען די יסודות, אין די עיקרון פין די פראגראם. (AA p. 568 4th ed.)

**רצון :** האסטו א רצון צי קימען אין טוהן די ארבייט ? (יא-ניין?)

**אמתדיקייט :** וועסטו ענטפערען די שאלות אמתידעג מיט א פשוטער יא אדער ניין ? (יא-ניין?)

**אפענקייט אין דעה :** וועסטו אוועקלייגען אלע נגיעות, אין ארבייטען מיט די פראגראם אין אליין מכריע זיין די תוצאות (אהן קיין דעות קדימות) ? (יא-ניין?)

אינזער ארבייט איז מסביר זיין אינזער מהלך, אין געווינען זייער געטרוי.

א געוועזינע פראבלימאטישער טירנקער (אדיקט) וואס האט געטראפען זיין ישועה (אינזער רעצעפט), אין האט אויך די פאקטען וועגן זיין אייגענער מציאות, בדרך כלל קען ער געווינען די געטרוי פין א אנדערע אלקאהאליק (אדיקט) אין געציילטע שעה, אבער אזוי לאנג ווי אזא פארשטאנד ציווישען זיי האט נישט פאסירט, וויינעג אדער גארנישט קען אופגעטוהן ווערן.

אז די מענטש וואס קימט יעצט העלפען האט די זעלבע פראבלעם (ער האט נישט קיין קאנטראל), אין ער ווייט וואס ער רעדט, זיין גאנצע געשטעל שרייט ארויס א נייעס אז ער איז א מענטש מיט א עכטע לעזונג, ער קימט נישט מיט א ציגאנג אז ער איז היילגער (אינז זעמער נישט קיין מלאכים משפיעים אויפטוהערס וכדומה), גארנישט, נאר די אמתידיגע טיפע רצון צי העלפען, מען דארף גארנישט באצאלען, נישטא קיין וויכוחים, מען זיכט קיינעם נישט איבערגעווינען, נישטא קיין דרשות (אינז פיר מיר נישט דיין לעבען) – דאס איז די אורא וואס מיר האבן געזען ארבייט די בעסטע, נאך אזא ציגאנג קריכען אסאך ארויס פון זייער בעט אין גייען נאכאמאהל. (AA p. 18-19)

וויל דיין חבר אהפלאזען די אדיקשאן

אויב זיי ווילען נישט אויפהערען טרינקען (ניצען, עקטינג אויט), פארבערג נישט קיין צייט זיי פרובירען צי איבעררעדן, די קענסט כליא לייגען א שפעטערדיגע מעגליכקייט זיי זאלן זיך וועלן היילן. (AA p. 90)

ווען אינז זעמער געווען אין די מצב האבן מיר אויך פרובירט צי אנטלויפען אפי' מיט די געפערליכע זארג וואס מיר האבן געהאט ווי א מענטש וואס דעטרענקט זיך. (AA p. 28) די מער הילפלאז זיי שפירן איז אלטס בעסער, ווייל עס איז מער שכיח אז זיי גייען הערען דיינע פארשלאגען. (AA p. 94) (ביסטו אין א פארלענגהייט – יא – ניין)

אויב די ביסט געקיימען צי באשלוס אז די ווילסט וואס אינז האבען, אין די ביסט גרייט צי גיין די לאנגע וועג עס צי באקיימען, דעמאלטס ביסטו גרייט צי נעמען געוויסע סטעפס. (AA p. 58) פרעג זיי (די נייער מעמבער) אויב זיי ווילען עס אויפגעבען אינגאנצען, אין אויב זיי וואלטען געגאנגען צי סיי וואספארא עקסטערעם דאס צי טוהן. (ביסטו גרייט נאכציגיין די מהלך אין פארשלאגען פון BIG BOOK יא – ניין) אויב זיי ענטפערען יא וועט זייער קאפראציא ווערען ציגעצויגען צי דיר, אלטס א מענטש וואס איז געווארען געהיילט. (AA p. 90)

פארצייל די נייע מעמבער דיין "מלחמה געשיכטע"

פארצייל זיי גענוג פון דיינע טרינקען (ניצען – עקטינג אויט) התנהגות, די סימנים, אין דיינע מיטמאכנישען, זיי צי געבען א שטיפ זיי זאלן רעדען פון זייער אייגענע מיטלעבנישען. (AA p. 91) פארצייל זיי ווי ערשטוינט די ביסט געווען ווען די ביסט ענדליך געוואר געווארען אז די ביסט קראנק. רעכן אויס פאר זיי די אלע השתדלות וואס די האסט געטוהן צי אויפהערען. ווייז זיי וויאזוי די מח מיט איר פארקרימטקייט פיהרט דיר צי די ערשטע טרינק (עקטינג אויט, מחשבה רעה, פאנטאזיא וכו' וכו') וואס פיהרט צי ערגערס. (AA p. 92)

## **צווייטע סטעפ. איך בין געקומען צי די אנערקענונג אז א כח גרעסער פון אינז קען אינז צירקברענגן צי נארמאלקייט**

א חסרון פון כח \ קאנטראל דאס איז געווען אינזער פראבלעם (יא – ניין ?), אינז האב מיר געמיזט טרעפען א כח מיט וואס מיר וועלן קענען לעבן מיט דעם, עס האט געמיזט זיין א כח גרעסער פון אינז, פארשטייט זיך אזוי, אבער ווי טרעפט מען די כח, דאס איז פינקלעך וואס די בוך קימט פארציילן. איר עיקר נושא איז דיר צי ערמעגליכען טרעפען א כח גרעסער ווי דיר, א כח וואס וועט לעזען דיין פראבלעם. (AA p. 45)

טיף אריין אין יעדען מאן פרוי אין קינד איז דא א יסודותדיגע געדאנק \ רעיון פון א גאט. עס קען זיין באהאלטען באדעקט פון צרות, פאמפע, אדער פון דינען אנדערע זאכן, אבער אויף א געוויסע אופן איז עס דורט. ווייל אן אמונה אין א כח עליון גרעסער פון אינז, אין די ניסידים באווייזונג פון אהט די כח אין די מענטשהייט, זענען פאקטען אזוי אלט ווי די מענטשהייט איז אלט. אינז האב מיר ענדליך איינגעזעהן אז אן אמונה אין עפעס א גאט איז א חלק פון אינזער מהות \ ציימסטעל, פינקט אזא געפיל וואס אינז האב מיר פאר א נאהנטע חבר. אסאך מאל האבן מיר געמיזט זיכען מיט א קוראזש אהן א פחד, אבער ער איז דורט געווען. ער איז געווען אזוי א מציאות אזוי ווי אינז זעמער א מציאות. אינז האב מיר געטראפען די גרויסע ריאליטעטי טיף טיף אין אינזער פנימיות. נאך אלעס דורך טראכטען זעהן מיר אז נאר דורט קען מען אים געפינען. עס איז געווען אזוי שטארק מיט אינז. מען דארף נאר אוועק ראמען די ערד אביסעלע. אויב אינזער פארציילונג העלפט דיר אוועק רוימען דיינע נגיעות, אין לאזט דיר טראכטען אמיתידיג, אין שטיפט דיר צי זיכען מיט א שטארקייט אין התמדה אין דיינע פנימיות, דעמאלטס אויב די ווילסט קענסט די זיך משתתף זיין מיט אינז אויף די גרויסע שאסיי. מיט די ציגאנג קענסטו נישט דורכפאלען. די וואקייט פון דיין אמונה וועט זיכער קימען צי דיר. (AA p. 55). טייל פון אינז וואקסען אריין אין דעם שטאטלעך. אבער ער איז געקומען צי אלע וואס האבן אים אמיתידיג געזיכט. ווען אינז האבן מיר זיך ציגעצויגען צי אים האט ער זיך אנטפלעקט צי אינז. (AA p. 57)

## **צווייטע סטעפ אינסטראקציע**

מיר דארפען זיך פרעגען נאר איין קליינע שאלה. "גלייב איך יעצט, אדער בין איך גרייט אמאהל צי גלייבען, אז עס איז דא א כח גרעסער פון מיר?" (יא- ניין ?). אויב א מענטש קען זאגען ער גלייבט, אדער ער איז גרייט צי גלייבען, זאגען מיר אים מיט הארץ אין זיכערקייט אז זיי זענען שוין אויפן וועג. עס איז שוין נאכאמאהל אין נאכאמאהל אויפגעוויזען געווארען צווישען אינז, אז אויף די דאזיגע פשוטע פאנדעמענט שטיין קען געבויט ווערען א געוואלדיגע מוצלחדיגע רוחניותדיגע בנין. (AA p. 47)

*אויב די האסט גענטפערט יא, מזל טוב, די האסט גענימען די צווייטע סטעפ, אין מיר זענען דיר מבטיח אז די ביסט שוין אויפן וועג !*

דריטע סטעפ. מיר האבן אהפגעמאכט איבערציגעבען אינזער רצון אין אינזער לעבן צי די הענט פין גאט אזוי ווי מיר האבן אים פארשטאנען.

מיר רעדען דא פין פאהרשריט אין רוחניות נישט פערפעקציא. אינזער ערקלערונג אויף די אלקאהאליק (אדיקט)...אינזער פערזענליכע געשיכטע פאר דעים אין נאך דעים, מאכט קלאהר דריי למעשהדיגע געדאנקען :

א. אז אינז זעמער געווען אלקאהאליקס (אדיקטוס) אין מיר האבן נישט געקענט פירען אינזער אייגענע לעבן. (איז דעס דיר – יא – ניין ?)

ב. אז מסתם האט קיין איין מענטשליכע כח נישט געקענט בארוהגען אינזער אלקאהאליזים (אדיקציא). (ביסטו ווייטער פין מענטשליכע הילף – יא – ניין ?)

ג. אז גאט קען, אין ער וואלט, אויב מיר וואלטן אים געזיכט. (ביסטו גרייט דעס צי גלייבען – יא – ניין ?)

זייענדיג איבערצייגט (אין א. ב. ג.) זענען מיר געווען ביי די דריטע סטעפ, וואס דאס באדייט אז מיר האבן אהפגעמאכט איבערציגעבען אינזער ווילען אין אינזער לעבן צי גאט אזוי ווי מיר האבן אים פארשטאנען. אבער וואס פינקטלעך מיינען מיר מיט דעים, אין פינקטליך וואס מיזען מיר טוהן ?

די ערשטע זאך וואס עס דארפט זיך דא איז אז מיר זאלן זיין איבערצייגט אז סיי וואס פאר א לעבן וואס פירט זיך לויט אינזער אייגענע ווילען איז שווער צי זיין א מוצלחדיגע לעבן. (AA p. 60)

מיר טראכטען אז אינזער זעלבסטליב אין אינזער כסדרדיגע טראכטען נאר פין זיך איז די שורש פין אינזער פראבלעימען. געפירט דורך הינדערט אופנים פין פחד, איינרעדינישען, זעלבסטליב, אין זעלבסט רחמנות, טרעטען מיר אויף אנדערע מענטשען אין זיי זענען זיך נוקם אין אונז. אמאהל טוהן זיי אונז וויי אפי' אהן קיין פראוואקציא, אבער למעשה טוהן מיר אהנערקענען אז אין א געוויסע צייט אין די פארגאנגענהייט האבן מיר געמאכט החלטות וואס זענען געווען ריין פאר אינזער גיטס וואס דאס האט אונז געברעהנגט צי שפעטער ווערען פארווייטאגט.

אויב אזוי קימט דאך אויס – טראכטן מיר - אז אינזער פראבלעימען זענען זאכען וואס מיר האבן אליין אהנגעברענגט אויף זיך. זיי שפראצען ארויס פין אונז זעלבסט, אין א אלקאהאליק (אדיקט) איז אן עקסטרעמע ביישפיל פין א לעבן געלעבט אויף זעלבסט וואס איז געווארן ציווילדעוועט, אפי אויב למעשה זיי אליין האלטען נישט אזוי. העכער אלעס דארפן מיר אלקאהאליקס (אדיקטוס) פטור ווערן פין זעלבסטליב. מיר מיזען, אויב נישט וועט עס אונז הארגענען, גאט ערמעגליכט עס, אין זייער אפט איז נישט מעגליך פטור צי ווערען פין דעים אהן זיין הילף. אסאך פין אונז האבן געהאט אהן א שיעור מורלישע אין פילעזאפישע יסודות, אבער מיר האבן נישט געקענט לעבן לויט זיי,



אפי' מיר וואלטען געוואלט. אויך האבן מיר נישט געקענט אסאך פארמינערן אינזער צענטראלע בליק אויף אינז זעלבסט נאר דורך "וועלן" אין זיך פארלאזען אויף אינזער אייגענע כוחות. מיר האבן געדארפט האבן גאטס הילף.

דאס איז די "וואס" אין די "ווי אזוי", צים ערשט האבן מיר געדארפט אויפהערן שפילן אז אינז זעמער גאט. עס האט נישט געארבייט. (ביסטו מסכים – יא-ניין?). דערנאך האבן מיר מחליט געווען אז פין יעצט אין ווייטער אין די דראמאטשע געשעהניש - וואס אינזער לעבן איז – וועט גאט זיין אינזער אהנפירער (יא-ניין?). ער איז די מנהל אין אינז זעמער די אגענטורען, ער איז די טאטע אין אינז זעמער זענען זיינע קינדער. מערסטע גיטע געדאנקען זענען פשוט אין גלאט, אין "די" געדאנק איז געווען די יסוד פין די נייע בריק אויף וואס מיר זענען אריבער צי פרייהייט. (AA p. 61-62)

דריטע סטעפ באלוינינג

ווען מיר האבן ערענסטעהייט גענימען אזא שטעלונג, זענען פארשידענע מרקעוודיגע זאכן נאכגעקומען. מיר האבן געהאט א נייע בעל הבית. זייענדיג גאר מאכטפול האט ער אינז ציגעשטעלט וואס מיר האבן געדארפט, אויב מיר האבן זיך געהאלטן נאהנט מיט אים, אין געטוהן זיין ארבייט מיט ערליכקייט. אוועקגעשטעלט אויף אזא יסוד זענען מיר געווארן ווייניגער אין ווייניגער אינטערסירט אין אינז זעלבסט, אין אינזער אייגענע קליינע פלענער פראגראמען. מיר זענען געווארן מער אין מער אינטערסירט וואס מיר קענען ציגעבען צום לעבען. אין אזוי ווי מיר האבן געפילט א נייע כח פליסט אין אינז, אזוי ווי מיר האבן הנאה געהאט פין א מנוחת הנפש, אזוי ווי מיר האבן אנדעקט אז מיר קענען צי גיין צום לעבען מיט הצלחה, אזוי ווי מיר זענען וואך געווארן צי זיין השראה, האבן מיר אהנגעהויבן צי פארלירן אינזער פחד פין די היינט די מארגן אין די ציקנופט. מיר זענען געבוירען געווארן פין דאס ניי. (AA p. 63)

דריטע סטעפ אינסטרוקציע

מיר זענען יעצט ביי די דריטע סטעפ. אסאך פין אינז האבן געזאגט פאר אינזער באשעפער אזוי ווי מיר האבן אים פארשטאנען: "גאט איך געב מיך איבער פאר דיר – צי בויען מיט מיר אין צי טוהן מיט מיר וויאזוי דיין רצון איז, נעם אוועק מיינע שוועריקייטען אז די זיג איבער זיי זאל זיין עדות צי דער וואס איך גיי העלפן צי דיין תפלה דיין כח אין דיין ליבשאפט אין דיין וועג פין לעבן, זאל איך אייביג טוהן דיין רצון".

מיר האבן גיט געטראכט פאר מיר האבן גענימען די סטעפ צי מאכן זיכער מיר זענען גרייט, אז מיר קענען איינמאל פאר אלעמאהל איבערלאזען אינזער "זיך" אינגאנצען פאר אים. (יא-ניין?) (AA p. 63)

אויב די קענסט ענטפערען יא, דעמאלטס זאלן מיר יעצט זאגן די תפלה צוזאמען אין מיט דעם האבן מיר גענימען די דריטע סטעפ.

### פערטע סטעפ : מיר האבן געמאכט א טיפע חשבון הנפש אהן קיין פחד

נאכדעם האבן מיר זיך אריינגעלאזט אין א וועג פון שטארקע למעשהדיגע ארבייט, די ערשטע טריט פון דעם איז זיך פערזענליך אויסראמען, א זאך וואס אסאך פון אינז האבן דאס קיינאמל נישט פרוברט צי טוהן. אפי' טאקע אז אינזער החלטה (די דריטע סטעפ) איז געווען קריטיש וויכטיג, אבער עס קען נאר האבן א מינמאלע עפקעט, אויב עס ווערט נישט גלייך (שנעל) נאכגעפאלגט מיט שווערע ארבייט, זיך צי באגעגענין, אין פטור ווערען, פון די זאכן וואס האבן אינז פארשטעלט. אינזער ליקאר (דראגס, אבסעסיווע קאמפילסיווע התנהגות) איז נאר געווען א סימן. וועגען דעם האבן מיר געמוזט זיך אריין טוהן אין די סיבות אין אין די מצבים. וועגען דעם האבן מיר אהנגעהויבן א חשבון הנפש. דאס איז די פערטע סטעפ ... מיר האבן עס געטוהן מיט א אמיתקייט. צומערשט האבן מיר געזיכט פעלערען אין אונזער ציימסטעל וואס האט געברענגט אינזער בראך. זייענדיג איבערצייגט אז די "זיך" וואס האט זיך אויסגעשפרייט אויף פארשידינע וועגן איז די זאך וואס האט אינז באזיגט, האבן מיר זיך מתבונן געווען ווי די זאך האט זיך טאקע פארשפרייט. (AA p. 63-64)

ריזענטמענט<sup>1</sup> איז די ערשטע זאך וואס צי באשולדיגען. עס מאכט חרוב מער אלקאהאליקס (אדיקטס) ווי וואספארא אנדערע זאך. פון דעם שפראצט ארויס אלע ערליי נפשיותדיגע קרענק (גאווה, איגא, זעלבסט רחמנות, פארזויערט, קנאה, חשד, סעלפיש, ליגענט, פאפאען, הגזמות, פיזור נפש, ברוטאל, כעס, ביטערנעש, שנאה, רחמנות לאז, חוסר סבלנות, פחד, שוואך, זארג, תאוה, לשון הרע, רכילות, נישט אחריות, פזרנות, נישט ריאליסטיש, וכו' וכדומה<sup>2</sup>). ווייל מיר זענען נישט נאר געווען פיזיש אין גייסטיש קראנק, נאר מיר זענען אויך געווען רוחניותדיג קראנק, (ביסטו מסכים – יא-ניין?), ווען מיר זיגן איבער די רוחניותדיגע קראנקהייט, ווערן מיר אויסגעגראדט פיזיש אין גייסטיש. כדי זיך א עצה געבן מיט ריזענטמענט, האבן מיר זיי אראפ געשריבען אויף א פאפיר. מיר האבן אהפגעשריבען די איסטוטציאס אין יסודות \ מענטשען אויף וועם מיר זענען אין כעס (ערשטע קאלום). מיר האבן זיך געפרעהגט פארוואס זענען מיר אין כעס (צווייטע קאלום). אין רוב פעלער האבן מיר געטראפן אז אינזער סעלף עסטים, אינזער טאש \ בערזעל, אינזער אמבוציאס, אין אינזער פערזענליכע קשרים (אויך אינזער חי אישות), זענען געווען פארווייטאגט אין אין א פחד פון זיי פארלירען. (דריטע קאלום). וועגען דעם זענעמן מיר געווען אויסגעריבען. מיר זענען געווען אויסגעברענט. אופן זייט פון די ליסטע פון מענטשען \ זאכן אויף וואס מיר זענען אין כעס. האבן מיר געשריבען ווי מיר זענען פארוואנדעט געווארען. איז עס געווען אינזער סעלף עסטים, אינזער זיכערהייט, אינזער קשרים, אדער חי אישות, וועלכע פון די זענען בארירט געווארען? (דריטע קאלום). מיר זענען נאכאמאהל דורך געגאנגען אינזער לעבן, מען האט זיך מיט גארנישט גערעכנט נאר מיט גרינטלעך אין אמיתדיג דורך גיין אלעס נישט מיט א שטחיות. ווען מיר האבן גענדיגט האבן מיר עס פארזיטיגעהייט איבער געקיקט. (AA p. 65)

מיר האבן ארויסגעלייגט פון קאפ די עוולות וואס אנדערע האבן געטוהן (צווייטע קאלום), מיר האבן מיט א ערענסקייט געזיכט אינזער טעותים (פערטע קאלום), ווי זענען "מיר" געווען סעלפיש, נישט אמיתדיג, זעלבסט קאנצעטרירט, אין אין א פחד?

<sup>1</sup> אויפברויז, כעס

<sup>2</sup> איך האב נישט טראנסלעיטיט אלע חולאות

(פערטע קאלום), אפי' די געשענישען זענען נישט געווען אינגאנצען אינזער שולד, האבן מיר אבער דאך פרובירט צי מאכן די אנדערע מענטש (ערשטע קאלום) מינדער וויכטיג, אין אים אינגאנצען איגנאירען. זענען מיר שולדיג אין דעם? (פערטע קאלום), די חשבון הנפש איז "אינזערע", נישט פין די אנדערע מענטש. ווען מיר האבן געזען אינזערע עוולות האבן מיר זיי אראפגעשריבען (פערטע קאלום). מיר האבן זיי פארגעלייגט פאר אינז שווארץ אויף ווייס. מיר האבן מודה געווען אין אינזער אומריכטעקייט (פערטע קאלום) מיט אמתדיגקייט, אין מיר זענען געווען גרייט צי גראד מאכן דעם וואס מיר האבן פארקרימט (פיניפטע קאלום). (AA p. 67)

מיר האבן שטארק דורכגעטוהן אינזער פחדים (פינעף קאלום). מיר האבן זיי אראפגעלייגט אויף פאפיר, אפי' מיר האבן נישט געהאט קיין ריזענטמענט וועגען זיי. מיר האבן זיך געפרעהגט פארוואס האבן מיר די פחדים (צווייטע קאלום). איז עס נישט געווען ווייל זיך פארלאזען אויף "זיך" זעלבסט איז דרוכגעפאלען? (AA p. 68)

מיר האבן איבעגעטרעט אינזער התנהגות (אלעס וואס שעדיקט אנדערע, אריינגערעכנט סעקשיאלע התנהגות) דורך אויס די פארלאפענע יארן, ווי זענען מיר געווען סעלפיש, נישט אמתדיג, אדער נישט גענוג געטראכט פין אנדערע? (פערטע קאלום), וועם האבן מיר מצער געווען? (ערשטע קאלום), האבן מיר אימריכטיגעהייט גורם געווען קנאה חשדות אדער פארביטערטקייט? (צווייטע קאלום), ווי זענען מיר געווען שולדיג (פערטע קאלום), וואס וואלטן מיר געקענט טוהן אנדערש? (פיניפטע קאלום) מיר האבן דעם אלעס אהפגעשריבען אויף פאפיר אין דאס איבערגעקיקט. (AA p. 69)

### **פערטע סטעפ אינסטראקציע**

אויב מיר זענען געווען גרינטלעך מיט אינזער פערזענליכע חשבון הנפש, האבן מיר אסאך אהפגעשריבען, מיר האבן אהפגעשריבען אין אנאליזירט אינזערע ריזענטמענטס (5 קאלום). מיר האבן אהגעהויבן ארויסציהאבן (פערטע קאלום) זייער ליידדיגקייט אין פאטאלע ווירקונג, מיר האבן אהנגעהויבען צי זעהן (פערטע קאלום) זייער געפערליכע חורבן. מיר האבן אהפגעשריבען די אלע מענטשען (ערשטע קאלום) וועם מיר האבן פארווייטאגט מיט אינזער התנהגות (פערטע קאלום), אין מיר זענען גרייט אויסצוגראדען די פארגאנגענהייט ווי ווייט מעגליך (פיפטע קאלום) ... אויב די האסט שוין געמאכט אן החלטה דריטע סטעפ, אין א חשבון הנפש פערטע סטעפ, אויף דיינע שווערערע פעלערען, האסטו געמאכט א גיטע התחלה. אין מיט דעם האסטו איינגעשליגען אין פארדייט אפאהר גרויסע שטיקער אמת איבער דיין פערזענליכקייט. (AA p. 70-71)

עס איז וויכטיג צי האלטן אין קאפ אז עס איז נישט וויכטיג פאר נייע מעמבערס צי רעדען איבער יעדע ריזענטמענט אדער יעדע סעלפיש אקט, אדער פין יעדע מענטש וואס ער האט אמאהל ליגענט געזאגט אדער געשעדיגט אז די חשבון הנפש זאל זיין גרינטלעך. די מטרה אינזער איז אנציקומען צי די "סיבות אין מצבים". עס קען אמאהל זיין נאר אפאהר איצעדענטין וואס האבן פארשטעלט די נייע מעמבער פין האבן א נאהנטע קשר מיט "דער וואס אלע כוחות זענען זיינע"

# **!CHARTS**

עפשטע קאלום	צווייטע קאלום	דריטע קאלום	פערטע קאלום	פינעפעטע קאלום
<p><b>מענטשען-מוסדות</b> -יסודות. כלפי וועם האב איך ריזענטמענט</p>	<p><b>די סיבה</b> פארוואס בין איך ברוגזא</p>	<p><b>דעס אלעס עפיקיטרט</b> פארווייטאגט אין לייגט מיר אריין אין א פחד כלפי מיין סעלף עסטים, מיין זעלבסט זיכערקייט, מיינע עמביציאס, מיין טאש (געלט), מיינע פערזענליכע קשרים (אריינגערעכענט סעקס)</p>	<p><b>ווי בין איך</b> <b>פארקרימט ?</b> ווי קען מען ארויף לייגען אויף מיר די <b>שולד ?</b> <b>וואס זענען געווען</b> <b>מיינע טעותים.</b> זיך אויף חסרונות אין דיין כאראקטער, חסרונות, זאכן וואס פארשטעלען דיר, פאלטשע איגא, קנאה, לוסט, נישט אמיתדיג, תאווה, פחד, סעלפיש, אי סבלנות, נישט אחריותדיג</p>	<p><b>וואס האב איך געזאלט</b> <b>טוהן אנדערעש ?</b> זיך אויף מעלות צי שטרעבען נאך זיי למשל, ענוה, טראסט, נאהנטקייט, אמיתדיקייט, מנוחת הדעת, חסד, אהבה, ענערגיא, סליחה וותרנות, נישט זיין סעלפיש, סבלנות, אחריותדיג.</p>

<p>מר בראון (ריזענטמענט)</p>	<p>ער זיכט שייכות מיט מיין פרוי. ער האט פארציילט פאר מיין פרוי מיינע חטאים. ער קען צינעמען מיין דשאב</p>	<p>חיי אישות סעלף עסטים עמביציעס? טאש (געלט)? זעלבסט זיכערקייט?</p>	<p>כעס, ריזענטמענט, נישט אמיתדיג, הפקרדיג, סעלפיש, לוסט, קנאה, חשדותדיג, נישט אחריותדיג, פחד</p>	<p>אהבה, אין סליחה, אמיתדיקייט, נישט הפקרדיג אין חיי אישות, ענוה, נישט סעלפיש, חסד פאר אנדערע, נאהנטקייט, טראסט אחריותדיג, אמונה בה'</p>
<p>פרוי דזאנס (ריזענטמענט)</p>	<p>זי איז א משוגענער- זי האט מיר איגנארירט. זי האט איינגעשפארט איר מאן ווייל ער טרוהנקט –מיין חבר. זי איז א הולך רכיל.</p>	<p>פערזענליכע קשרים סעלף עסטים זעלבסט זיכערקייט</p>	<p>כעס, ריזענטמענט, פאלשע איגא, קנאה, חשדותדיג, אי סבלנות, סעלפיש, נישט אחריותדיג, פחד.</p>	<p>אהבה אין סליחה, ענוה, טראסט, סבלנות, נישט סעלפיש, אחריותדיג, אמונה בה'.</p>
<p>מיין בעל הבית (ריזענטמענט)</p>	<p>נישט ריאליסטיש.. נישט ישרדיג.. א פגע רע.. סטראשעט ער גייט מיר פארשיקען ווייל איך טרינק, אין פאר ניצן געוויסע עקספענסעס</p>	<p>סעלף עסטים זעלבסטזיכערקייט טאש (געלט) עמביציאס</p>	<p>כעס, ריזענטמענט, פאלשע איגא, נישט אמיתדיג, גנבינען, תאוה, עצלות, סעלפיש, נישט אחריותדיג, פחד.</p>	<p>אהבה, אין סליחה, ענוה, אמיתדיקייט, פארעכטען, פראבלעימען, ברייטקייט אין געבען, טהון, ענערגיא, נישט סעלפיש, זיין א הילף, אחריותדיג, אמונה בה'</p>
<p>מיין ווייב (ריזענטמענט)</p>	<p>פארשטייט מיר נישט, אין איז א נעכטס. זי האט ליב מר בראון. וויל די הויז זאל זיין אויף איר נאמען</p>	<p>פערזענליכע קשרים חיי אישות זעלבסט זיכערקייט</p>	<p>כעס, ריזענטמענט, פאלשע איגא, קנאה, חשדותדיג, נישט אמיתדיג, הפקרדיג, נישט אחריותדיג, פחד</p>	<p>אהבה אין סליחה, ענוה, טראסט, אמיתדיג, נישט הפקרדיג אין חיי אישות, אחריותדיג, אמונה בה'</p>

**פיניפטע סטעפ : מודה געווען צי גא-ט, צי זיך אליין, אין צי אן אנדערע פערזאן, די פינקטליכע אינהאלט (מציאות) פין אינזערע שטרויכלינגען (עוולות).**

יעצט אז מיר האבן שוין געמאכט אינזערע חשבון הנפש, וואס זאלן מיר טוהן דערוועגען? מיר האבן פרובירט צי לעבען מיט א נייע בליק, א נייע קשר מיט אינזער באשעפער, אין צי אנטפלעקן די שטרויכלינגען אויף אינזער וועג (פערטע קאלום). מיר האבן מודה געווען צי פאשידינע חסרונות וואס מיר האבן (פערטע קאלום), מיר האבן ערייכט מיט שווערע ארבייט וואס די פראבלעם איז, מיר האבן אהנגעטאטעלט מיטן פינגער די שוואכע זאכן וואס מיר ענטהאלטן (פערטע קאלום). יעצט זענען זיי אויפן וועג צי ווערן ארויסגעווארפען. אויף דעם פאדערט זיך אבער מעשים פין אינזער זייט, וואס ווען מען פארענדיגט זיי וועט דאס מיינען אז מיר האבן מודה געווען צי גא-ט, צי זיך אליין, אין צי אן אנדערע פערזאן די פינקטליכע אינהאלט פין אינזערע שטרויכלינגען (פערטע קאלום). דאס ברעהנגט אינז צי די פינעפטע סטעפ פין אינזער פראגראם.

עס קען זיין שווער, בפרט דורך שמואסען מיט אנדער אינזערע חסרונות (פערטע קאלום) ... אבער אויב מיר לאזען אויס די גאר וויכטיגע טריט, איז מעגליך אז מיר וועלן נישט קענען איבערקיימען טרינקען (ניצען, אקטינג אויט) (AA p.72). מיר מיזען אבער זיין אינגאנצען אפען מיט איינעם, אויב מיר ווילען לעבן לאנג אדער מיט צפרידענהייט אויף די וועלט. אמת – עס איז טאקע זייער וויכטיג אז מיר זאלן גיט דורך טראכטען פאר מיר וועלען אויס די מענטש אדער מענטשען מיט וועם מיר גייען נעמען די גאר פערזענליכע אין פריוואטע טריט. די פין אינז וואס געהערן צי א רעליגיא, איז ראטזאם אז זיי גייען צי די ריכטיגע אהטאראטעיט (פאר קרימנאלע נושא – גיי צי א לוייער. גייסטישע עמאצינאלע נושאים-זעה א טעראפיסט. פאר מעדיצינישע באהאנדלונגען זעה א דאקטור. פינאנציאלע פראבלעימען – רעד זיך דורך מיט א אקאנטינט, טעקס לוייער וכו' וכדומה) וואס זיין אויפגאבע איז צי הערען די זאכן. די חלקים פין אינזער מעשה פארציילן מיר פאר איינער וואס פארשטייט אינז, אין וועט נישט ווערן פין זיי אפעקטירט (AA p.74).

**פיניפטע סטעפ אינסטראקציע**

רעד צי די ריכטיגע מענטש. עס איז וויכטיג אז זיי זאלן קענען האלטען דיין קאנפידענס \ זעלבסט זיכרקיייט, אז זיי פארשטייען, אין זענען מסכים צי אינזער מהלך, אין אז זיי זאלן נישט פרובירען צי טוישען אינזער פלאן. ווען מיר זענען מחליט ווער עס גייט הערען אינזער מעשה פארברענגען מיר נישט קיין צייט. מיר האבן שוין א אראפגעשריבענע חשבון הנפש, אין מיר זענען גרייט אויף א לאנגע שמואס... מיר שלינגען איין אינזער גאווה אין מיר נעמען זיך צי דעם, לעכטיג צי מאכן יעדע קרומקייט פין אינזער כאראקטער, אין יעדע טינקעלע שפאלט פין אינזער עבר (ביסטו גרייט דעס צי טוהן יא – ניין?) (AA p.74-75)

## פיניפטע סטעפ באלוינינג

איינמאל מיר האבן גענימען די סטעפ, אין גארנישט צירוקגעהאלטען זענען מיר אויפגעראכטען. מיר קענען קיקען די וועלט אין די אויג. מיר קענען זיין אליינס מיט א גאנצע רוהגקייט אין פרידען צישטאנד. אינזער פחידים פאלן אוועק. מיר הייבן אהן צי שפירען א נאהנטקייט מיט אינזער באשעפער. עס קען זיין אז מיר האבן אין די פארגאנגענהייט געהאט אן **אמונה** אין העכערקייט (ספירעטיאול), אבער יעצט **לעבן** מיר א לעבן פין העכערקייט, אין רוחניות. די געפיל אז די טרינקען (ניצען, אקטינג אויט) פראבלעם איז נעלם געווארען וועט אפט מאל קימען גאר שטארק, מיר שפירען אז מיר זענען אויף א ברייטע שאסיי, אין מיר שפאצירען האנט מיט האנט מיט די בורא כל העולמים. (AA p 75).

## טשארטס

**זעקסטע סטעפ: מיר זענען געווען אינגאנצען גרייט אז גא-ט זאל אוועקנעמען די אלע חסרונות אין כאראקטער וואס מיר פארמאגען.**

אהיימקעמנדיג טרעפען מיר א פלאץ ווי מיר קענען זיין שטיל פאר א שעה, אין מיר גייען איבער פארזיכטעג וואס מיר האבן געטוהן (אלע פינעף קאלומס) (AA p. 75).

איז אינזער ארבעט יסודידיג ביז אהער (יא – ניין?) זענען די שטיינער (סטעפס 1-5) אין די ריכטיגע פלאץ? (יא – ניין?) האבן מיר געקארגט אויפן צעמענט וואס מיר האבען אריינגעלייגט אין די יסוד? (יא-ניין?) האבן מיר פרובירט צי מאכן געווער<sup>3</sup> אהן קיין זאמד? (יא-ניין?), אויב מיר קענען דעס ענטפערען מיט ציפרידענהייט, קענען מיר געבען יעצט א קוק אויף די זעקסטע סטעפ. (AA p. 75)

**זעקסטע סטעפ אינסטרוקציע**

מיר האבן שטארק ארויסגעברעהנגט אז זיין וויליג איז קריטיש וויכטיג צי אינזער הצלחה. זענען מיר גרייט צי לאזן גא-ט אוועקנעמען פין אינז די אלע זאכן (פערטע קאלום) וואס מיר האבן מודה געווען אז עס טויג נישט? (AA p. 76)

(אנערקענסט ווי נישטיג, פאטאל, אין וואס פאר א חורבן עס מאכט אהן אין דיין לעבן, די אלע זאכן וואס די האסט אויסגערעכנט אין די פערטע קאלום – יא-ניין?)

קען ער זיי אלע אוועק נעמען (פערטע קאלום), יעדע איינס פין זיי?  
(זענען מיר גרייט גא-ט זאל אוועק נעמען אלע אינזערע דיפעקטען – יא-ניין?)

אויב מיר האלטן נאך אהן אין עפעס (פערטע קאלום) וואס מיר קענען נישט איבעלאזן, בעטען מיר גא-ט ער זאל אינז העלפען זיין וויליג. (AA p. 76)

ווען די קענסט ענטפערען יא, האסטו דאנטסמאל גענימען די זעקסטע סטעפ.



**זיבעטע סטעפ : געבעטען מיט הכנעה ער זאל אוועקנעמען אינדערע פעלערין**

**זיבעטע סטעפ אינסטרקציע**

ווען מיר זענען גרייט זאגן מיר עפעס כעין זה :

מיין באשעפער, איך בין יעצט וויליג אין גרייט אז די זאלסט מיר אהנעמען גיט אין אין שלעכט. איך בין מתפלל אז די זאלסט יעצט אוועק נעמען פין מיר יעדע מינדעסטע פעלער וואס איך האב אין מיין כאראקטער...

(פערטע קאלום—רעכן אויס כאראקטער פעלערין ווי למשל, "באשעפער ביטע נעם אוועק מיין נישט אמיתידיקייט, ריזענטמענט, אין פחדים, מיין סעלפישקייט...)

...וואס שטייט אין מיין וועג איך זאל זיין ניצבאר פאר דיר אין פאר אנדערע, געב מיר כח...

(פיניפטע קאלום—רעכן אויס מעלות וואס איז כדי זיי צי שטרעבען... "באשעפער שטארק מיין אמיתידיקייט מיין סליחה העלפ מיר נישט צי זיין סעלפיש, איך זאל האבן אהבה...")

...בשעת איך גיי ווייטער צי טוהן דיין רצון, אמן"

מיר האבן גענימען די זיבעטע סטעפ... (AA p. 76)

**אכטע סטעפ: געמאכט א ליסטע פין אלע מענטשען מיר האבן פוגע געווען, אין געווארען וויליג צי מאכען פארעכטיגן.**

יעצט דארפען מיר טוהן מער למעשה, אהן דעם זעען מיר אז "אמונה אהן מעשים איז טויט". זאלן מיר כאפן יעצט א בליק אויף די אכטע אין ניינטע סטעפ. מיר האבן שוין א ליסט פין די אלע מענטשען וועם מיר האבן פוגע געווען (ערשטע קאלום) אין פאר וועם מיר זענען וויליג איבערציבעטען אין צי מאכען פארעכטיגן (יא – ניין?). מיר האבן דאס צוזאמגעשטעלט ווען מיר האבן געמאכט די חשבון הנפש (יא – ניין?). (AA p. 76)

## CHART

**ניינטע סטעפ : געמאכט פארעכטיניגן צי די אלע מענטשען ווי עס איז געווען מעגליך, חוץ אויפ א פאל ווי עס וואלט זיי געשעדיגט אדער אנדערע געשעדיגט.**

מיר האבן זיך דורכגענימען מיט גאר א יסודיטידיגע חשבון הנפש. (יא – ניין ?). יעצט גייען מיר צי אינזערע באקאנטע אין מיר פארעכטען די שאדען וואס מיר האבן געמאכט אין די עבר. מיר פרובירען אוועק צי רוימען די ברוכווארג וואס האט זיך ציימגענימען דורך אינזער השתדלות צי לעבען א לעבן פון אינזין האבן זיך זעלבסט, זיין סעלפיש, אין אהנפירען די גאנצע שפיל אליין. אויב מיר זענען נאך נישט גרייט דאס צי טוהן בעטען מיר, ביז עס קימט די ווילעגקייט. געדענק, מיר האבן אהפגעמאכט פון אהנהייב אז מיר וועלען גיין וואס פאר א לאנגע וועג עס נעמט צי זיגען איבער אלקאהאל (דראגס, אנדערע קאמפאלסיווע אבסאסיווע התנהגותן) (AA p. 76) .

די כלל אין דעם איז צי זיין שווער אויף זיך אליינס אין לייכט אויף אנדערע (AA p. 74) .

### **ערשטע נקודה – ריזענטעמענטס**

מסתם איז נאך דא ספיקות – חששות (יא – ניין ?) ... די שאלה ווי אזוי צי ציציגיין צי די מענטש וואס מיר האבן פיינט געהאט וועט זיכער ארויפקימען. עס קען גאר זיין אז זיי האבן אינז מער שאדען געטוהן ווי מיר האבען זיי, אין אפ' אויב מיר האבן ערוועקט א נייע בליק איבער זיי, איז עס נישט לייכט פאר אינז מודה צי זיין אינזער אומרעכט (פערטע קאלום). פון דעסט וועגען דאך מיט א מענטש וואס מיר האבן נישט ליב, נעמען מיר אריין א ביס אין די ציין. מיר גייען צי זיי מיט א רוח פון פארגעבונג אין חסד (פינעפטע קאלום), אין מיר זענען זיך מתוודה אינזער שלעכטע געפילען אין מיר זאגען ארויס אינזער חרטה געפילען (פערטע קאלום). קריטעזירען אזא מענטש אדער זיך טעהנען קימט נישט אריין בשום אין אופן, מיר זענען דא אויפצרוימען אינזער זייט פון די גאס... זייערע חסרונות עוולות (צווייטע קאלום) זענען נישט ארויפגעברעהנגט. מיר האלטען זיך צי אינזערס (פערטע קאלום) . (AA p. 76-78)

### **ריגזה – ריזענטעמענט, איבערבעטונגס געבעט (תפלה)**

דעס איז געווען אינזער ציאנג: מיר האבן איינגעזעהן אז עס קען זיין אז די מענטשען וואס האבן אינז בעולה'ט (ערשטע קאלום) זענען געווען קראנק. (ביסטו מסכים יא- ניין ?) אין אפ' אז מיר האבן נישט ליב די סימנים (סימטאמס) פון זייער קרענק (צווייטע קאלום), אין די וועג וויאזוי עס האט אינז געשטערט (דריטע קאלום), זענען זיי אבער דאך קראנק, אזוי ווי אינז. (וואלסטו מסכים געווען צי אזא געדאנק –יא – ניין ?) מיר האבן געבעטען גאט ער זאל אינז העלפען קענען ווייזען סבלנות רחמנות אין געדולד (פיניפטע קאלום) די זעלבע וואס מיר געבען פריילעכעהייט פאר א קראנקע חבר. ווען א מענטש האט אינז וויי געטוהן האבן מיר געזאגט צי זיך אליין, "דעס איז א קראנקע מענטש, וויאזוי קען איך זיין צי די מענטש צי הילף (פיניפטע קאלום), באשעפער העלף מיר איך זאל נישט זיין בכעס". (AA p. 66-67)

### **צווייטע נקודה – ממונות (זעה אן אקאנטענט אדער א מומחה)**

רוב אלקאהליקס (אדיקטס) זענען שילדיג געלט (יא – ניין?), מיר אנטלויפען נישט פין אינזער בעלי חוב...מיר מיזען פארלירען די פחד פין אינזערע פארבאגערס נישט קיין חילוק ווי ווייט מיר מיזען גיין, ווייל מיר זענען עלול צי טרינקען (ניצען, עקטיין אויט), אויב מיר האבן מורא צי זיך טרעפען מיט זיי פנים אל פנים (AA p. 78)

### **דריטע נקודה – קרימענאלע פארלעצונגען (זעה א לוייער –עורך דין)**

עס קען זיין אז מיר האבן עובר געווען א קרימענאלע פארלעצונג וואס קען אינז פירען אין צי תפוסה אויב די אויטאריטעטן ווערען געוואר (יא – ניין?) ... דעס צי פארעכטען קען זיין פארשידענע נקודות (פיניפטע קאלום), עס זענען אבער דא אפאהר יסודות וואס מיר האלטען אז זיי פירען צים ריכטגען וועג. מיר דערמאנען זיך אז מיר האבן מחליט געווען צי גיין וואספארא ווייטע וועג צי טרעפען א רוחניותדיגע ערוועקונג, מיר בעטען אז מיר זאלן טרעפען די כוחות אין קלאהרע מהלך צי טוהן די ריכטע זאך (פיניפטע קאלום), נישט קיין חילוק וואס די תוצאות קענען זיין. מיר קענען פארלירען אינזער שטעלע, אינזער שם טוב, אדער אפי' זיך טרעפען אין תפיסה, אבער מיר זענען גרייט. מיר מיזען זיין, מיר קענען נישט אוועקלויפען פין די מינדיסטע זאך. (AA p. 78-79)

### **די תפלה אוועק צינעמען פחד**

מיר לאזן אים (די באשעפער) ווייזען (פיניפטע קאלום) וואס ער קען טוהן דורך אינז, מיר בעטען אים ער זאל אוועק נעמען אינזער פחד, אין אינז זאלן מיר קענען משים לב זיין צי וואס ער וואלט געוואלט אינז זאלן מיר זיין, פין די רגע הייבן מיר אהן אויסציוואקסען פחד. (AA p. 68)

### **פערטע נקודה – חיי אישות**

עס איז מסתבר אז מיר האבן פראבלעמען אין חיי אישות (יא – ניין?) עס קען זיין מיר האבן שייכות מיט אנדערע פרויען אויף א אופן וואס מיר ווילען נישט מפרסם זיין. (AA p. 80-81)

### **די תפלה צי פארעכטען אינזער חיי אישות**

מיר בעטען גא-ט ער זאל אוועק שטעלען אינזער שאיפות (פיניפטע קאלום), אין אינז העלפן מיר זאלן קענען צי זיי ציקימען.. ווען מיר מאכען התבוננות – התבודדות, בעטען מיר פין גא-ט ער זאל אינז ווייזען די וועג וויאזוי זיך צי ביינעמען מיט די אלע ענינים. די ריכטיגע ענטפער וועט קימען, אויב מיר ווילען עס. מיר בעטען זייער ערענסט צי ציקימען צי די ריכטעגע שאיפה אין בליק (פיניפטע קאלום), פאר הדרכה אין יעדע ספק וואס מיר האבן, פאר נארמאלקייט, אין פאר שטארקייט צי טוהן די ריכטיגע זאך. אויב די חיי אישות איז פראבלעמאטיש, ווארפען מיר זיך אריין שטארק אין העלפען אנדערע. מיר טראכטען פין זייערע באדערפנישען אין מיר ארבייטען פאר זיי. דעס העלפט אינז ארויס קריכען פין אינז זעלבסט. עס שטילט אף די תאוה וואס פיהרט אינז, וואס נאכגעבן צי איר וואלט געברעהנגט הארץ וויי. (AA p. 69-70)

## נייטע סטעפ אינסטרוקציע

פאר מיר נעמען דראסטישע שריט וואס קען אנדערע אויך אריין שלעפען נעמען מיר פין זיי רשות, אין אויב מיר האבן באקיימט זייערע הסכמה, אין דורך געשמאסט מיט אנדערע (אויף קירמענאלע פארלעצונגען - גערעדט צי א לאויער. גייסטישע פראבלעמען - גערעדט צי טעראפיסט. געזינט פראבלעמען - געזעהן א דוקטאר. פינאנציעלע פראבלעמען - גערעדט צי אן אקאונטענט. רוחניותדיגע ענינים - גערעדט צי א רב וכדומה) אין מתפלל געווען צי גאט-ער זאל העלפן, נעמען מיר די דראסטישע שריט, מיר קענען זיך נישט צירקהאלטען (AA p. 80).

יא. עס איז דא א לאנגע מהלך פאר אינז, צירוק אויפציווען, אבער מיר מיזען נעמען פירערשאפט איבער דעם. א חרטה מירמעל אז מיר פילען שלעכט וכו', וועט נישט ערפילען די צורך. די העכערע לעבן איז נישט א טיארע. מען מיז עס לעבן... אינזער התנהגות (פיניפטע קאלום) וועט זיי מער איבערצייגען ווי אינזערע ווערטער. מיר מיזען געדענקען אז צען צוואנציג יאר פין שיכרות (אדיקשאן) וואלט יעדען געמכט סקעפטיש צי אינז זעמער ערענסט.

עס קען גאר זיין געוויסע עולה'ס וואס מיר האבן געטוהן וואס מיר קענען נישט אינגאנצען פארעכטען. מיר זארגן זיך נישט איבער זיי - אויב מיר קענען אמתדיג זאגן צי זיך אליין אז מיר וואלטן זיי פאראכטען אויב מיר וואלטען געקענט. געוויסע מענטשען קענען מיר זיך נישט מיט זיי טרעפען - מיר שיקען זיי א אמתדיגע בריוו. עס קען זיין גיטע סיבות אמאהל אהפשיטען. אבער מיר פארזאמען עס נישט אויב מיר קענען עס יעצט טוהן. מיר דארפן זיין שכלדיג, טאקטיש, דורכגעטראכט, אין מיט הכנעה (פיניפטע קאלום), אהן זיין א חונף אדער זיך שטארק אראפקלאפען. אלטס גאט'ס מענטשען שטייען מיר אויף אינזערע אייגענע פיס, מיר קריכען נישט פאר קיינעם. (AA p. 83)

## נייטע סטעפ באלייניג

אויב מיר זענען גרינטלעך אין די פאזע פין אינזער ארבייט, וועלען מיר זיין ערשטוינט נאך פאר אינז זעמער האלב וועג אדורך. מיר וועלן וויסען פין א נייע פרייהייט אין א נייע ציפרידענהייט. מיר וועלן נישט חרטה האבן אויפן עבר, אין מיר וועלן נישט וועלען צימאכן די טיהר אופן עבר. מיר וועלן פארשטיין די ווארט SERENETY (מנוחת הנפש והדעת) מיר וועלען וויסען פין פרידען. נישט קיין חילוק ווי ווייט אינז זעמער פארקראכען וועלען מיר אנעקענען אז אינזער דורכמאכעניש קען העלפען אנדערע. די געפיל פין הילפלאזקייט, אומניצבארקייט, אין זעלבסט רחמנות וועט נעלם ווערען. מיר וועלען פארלירען אינטערעסע אין סעלפישע זאכען אין פארמערען אינטערעסע אין אינזערע באקאנטע. זעלבסט זיכענישען וועלן אוועקגליטשען. אינזער גאנצער אויסקוק אויפן לעבן וועט זיך טוישען. פחד פין מענטשען אין עקאנאמישע אומזיכרעייט וועט אינז פארלאזען. מיר וועלן וויסען ווי אזוי צי בהאנדלען זאכן וואס מיר פלעגען מיט זיי זיך מיטשען מיט אינזער אייגענע אינטואיציע. מיר וועלן אויף איינמאל אנערקענען אז גאט-טוהט פאר אינז וואס מיר האבן נישט געקענט טוהן אליינס. (AA p. 83-84) (ווילסטו אזא עקספיריענס אין דיין לעבן - יא - ניין ?)

## **צענטע סטעפ : מיר האבן וויטער ממשיך געווען צי מאכען א שטענדיגע חשבון הנפש אין ווי אינז זעמער געווען אומרעכט האבן מיר עס גלייך מודה געווען.**

די צענטע סטעפ לייגט פאר אז מיר זאלן ממשיך זיין צי מאכן א חשבון הנפש פערטע סטעפ אין וויטער צי פארעכטען יעדע נייע טעות אכטע אין ניינטע סטעפ אזוי ווי אינז גייען מיר וויטער. (ביסטו וויליג דעס צי טוהן – יא – ניין ?), מיר האבן פלינקערהייט אין שטארקערהייט אהנהויבען די דאזיגע וועג פין לעבן אין די זעלבע צייט וואס מיר האבן אויפגעראמט אינזער עבר. (ביסטו וויליג דעס צי טוהן – יא – ניין ?), מיר זענען אריין אין די וועלט פין די **נשמה**. אינזער נעקסטע ארבייט איז צי וואקסען אין פארשטאנד אין אין למעשהדיגע אויספיר. דאס איז נישט עפעס וואס מען קען פארעכטען איבער נאכט. עס איז א לבענסלענגליכע ארבייט. מען דארף שטענדיג אויסקוקען ווי אינז זעמער סעלפיש, נישט אמתדיג, אין כעס, אדער אין פחד פערטע סטעפ. אויב זיי קימען צירוק ארויף בעטען מיר פין גאט זיי אוועק צינעמען דריטע אין זיבעטע סטעפ מיר שמואסען עס גלייך איבער מיט איינעם פניפטע סטעפ אין מיר פרובירען גלייך צי פארעכטען אכטע אין ניינטע סטעפ אויב מיר האבן איינעם שאדען געמאכט. דערנאך דרייען מיר אינזער מחשבות מיט א זיכערקייט צי איינער וואס מיר קענען העלפען. אהבה אין סבלנות (פניפטע קאלום) איז אינזער "שולחן ערוך". (AA p. 84)

### **צענטע סטעפ באלוינינג**

אין מיר האבן זיך שוין נישט געשלאגען מיט גארנישט אין מיט קיינעם, אפי' אלקאהאל (דראגס, אבסעסיווע קאמפאלסיווע התנהגות), ווייל נארמאלקייט האט זיך צירוקגעקערט, מיר זענען זעלטען אינטערסירט אין ליקאור (דראגס, אקטינג אויט התנהגות). אויב מיר ווערן אהנגערייזצט דרייען מיר זיך אוועק פין דעם אזוי ווי פין א הייסע פלאם. אינזער ריאקציה איז מיט נארמאלקייט, אין מיר טרעפען אז עס קימט צי אינז אטאמאטיש. מיר וועלען זעהן אז אינזער נייע בליק אויף אלקעהאל (דראגס, אבסעסיווע קאמפאלסיווע התנהגות) איז געגעבן געווארען פאר אינז אהן קיין שום ספעציעלע השתדלות אדער ארבייט פין אינזער זייט. עס קימט פין זיך אליין, מיר שלאגען זיך נישט מיט דעם, מיר זיכען אפי' נישט אוועק צישטיין פין תאוה. מיר פיהלען אזוי וויר מיר זענען געשטעלט געווארען אין א פלאץ פין נוטראלקייט אהפגעהיטען אין באשיצט. מיר האבן זיך נישט אהפגעשוואירען פין די פראבלעם. נאר פארקערט די פראבלעם איז אוועקגענימען געווארען פין אינז. עס עקזעסטירט נישט פאר אינז. מיר זענען נישט געווען אביערעג פארזיכערט אבער אויך נישט אין א פחד. דאס איז אינזער רעאקציה אזוי לאונג וואס מיר האלטען זיך אין א געזינטע ספיערטשיאלע צישטאנד. (AA p. 84-85)

**מיין טעגליכע צענטע סטעפ פערזענליכע חשבון הנפש**

**CHART**

**עלעפטע סטעפ: געזיכט דורך תפלה אין התבודדות צי פארבעסערען אין אויפואכען אינזער קשר מיטן באשעפער אזוי ווי מיר האבן אים פארשטאנען. מיר האבן מתפלל געווען אז מיר זאלן וויסען זיין רצון וואס ער וויל פין אינז, אין פאר די מעגליכקייט עס אויסציפירען**

די עלעפטע סטעפ טוהט פארלייגען תפלה (רעדען צי גא-ט) אין התבודדות (צי הערען צי גא-ט) (AA p. 85).  
(ביסטו וויליג דעס צי טוהן יא-ניין?)

### **עלעפטע סטעפ אינסטרוקציע**

#### **די אווענט קאנסעטראציע – PM**

ווען מיר ריהען זיך אהפ ביינאכט, טראכטען מיר דורך אינזער טאג. זענען מיר געווען ריזענטפולה, סעלפיש, נישט אמתדיג, אדער אין א פחד? צענטע סטעפ דארפען מיר איינעם איבערבעהטען? אייכטע ניינטע סטעפ האבן מיר געהאלטען עפעס אין זיך וואס האט געדארפט ווערען אדורך געשמואסט מיט אנדערע? פינעפטע סטעפ זענען מיר געווען שיין אין מיט ליבלעכקייט צי אנדערע?

#### **די פרימארגען קאנסעטראציע – AM**

ווען מיר וועקען זיך אויף זאלען מיר טראכטען איבער די פיר אין צוואנציג שעה וואס שטייט פאר אינז. מיר טראכטען איבער אינזער פלענער פארן טאג. (**פינעפטע קאלום**) פאר מיר הייבען אהן, בעהטן מיר גא-ט זאל פירען אינזערע מחשבות דריטע סטעפ, ספעציעל בעטען מיר עס זאל זיין אהפגעשיידט פין זעלבסט רחמנות, נישט אמתדיג אדער זעלבסט זיכעדיגע מאטיווען (**פערטע קאלום**) צענטע סטעפ. מיט די הקדמה קענען מיר ניצען אינזער שכל מיט זיכערקייט, ווייל למעשה האט אינז גא-ט געגעבן שכל צי ניצען. אינזער טראכטעדיגע לעבן ווען זיין אויף אסאך א העכערע דרגא (**פינעפטע קאלום**) ווען אינזער טראכטען איז אויסגעריינעגט פין אומריכטעגע מאטיווען (**פערטע קאלום**). (AA p. 86)

#### **די מיטאג קאנצעטראציע**

ווען מיר טראכטען איבער אינזער טאג קענען מיר זיך טרעפען אין א מצב פין נישט קענען מחליט זיין, מיר קענען מעגליך נישט מכריע זיין וועלכע וועג צי גיין. דא בעטען מיר גא-ט פאר אן הארה, א אינטאוציא אדער אן הכרעה, מיר בארוהגען זיך מיט ישוב הדעת.



מיר מיטשענען זיך נישט אהפ. מיר זענען אפט מאהל ערשטוינט ווי די ריכטעגע ענטפערס קימען צי, נאך דעם וואס מיר האבן אסאך מאהל פרובירט פאר א לענגערע צייט אליין. (AA p. 86)

געווענטליך ענדעגין מיר צי די פאזע פין התבודדות אין התבוננות מיט א תפלה אז מיר זאלן געוויזען ווערן דורך אויס די טאג וואס אינזער נעקסטע טריט **(פינעפטע קאלום)** זאל זיין, אין אז מיר זאלן געגעבען ווערען וואס מיר דארפען צי קענען לעזען אינזערע פראבלעמען. מיר בעטען ספעציעל פאר פרייהייט פין זעלבסט ווילן **(פערטע קאלום)**, אין מיר געבען אכט נישט ציה בעטען נאר פאר זיך אליינס. מיר מעגען בעטען פאר אינז אליין אבער נאר אויב אנדערע וועלען אויך געהאלפען ווערן. מיר געבען אכט קיינמאל נישט צי בעטען נאר פאר אינזערע סעלפישע געברויכען. אסאך פין אינז האבן פארברענגט אסאך צייט דעס טוהן אין עס ארבייט נישט. (AA p. 87)

### **עלעפטע סטעפ באלוינינג**

ווען מיר גייען דורך אינזער טאג אין מיר זענען נערוועז אדער אין א ספק שטעלן מיר זיך אהפ, אין מיר בעטען פאר די ריכטיגע מחשבה אין אקציה. מיר דערמאנען זיך כסדר אז מיר פירען מער נישט די וועלט, אין מיט הכנעה זאגען מיר פאר זיך אליין אסאך מאל א טאג "זיין רצון וועט געטוהן ווערן" **(פינעפטע קאלום)**. מיר זענען דאן אין אסאך א קלענערע געפאר פין פחד, כעס, זארג, זעלבסט רחמנות, אדער נארישע החלטות, מיר ווערען אסאך מער געלאנגען אין אינזער ארבייט. מיר ווערען נישט אזוי שנעל מיד, ווייל מיר ברענען נישט אויס אינזער ענערגיא מיט די טיפשות וואס מיר פלעגען עס אויס ניצען ווען מיר האבן פרובירט צי מסדר זיין אינזער לעבען עס זאל גיין ווי אזוי מיר ווילען עס. עס ארבייט – עס ארבייט באמת.

(AA p. 87 - 88)

**צועלפטע סטעפ: נאכן האבן א ספירטשיאלע אויפואכונג אלטס א רעזולטאט פין אהט די סטעפס, האבן מיר פרובירט צי טראגען ווייטער די מעסעדש (נקודת - סטעפס) צי אנדערע אלקאהאליקס (אדיקטס), אין צי ניצען די נקודת אין אלע אינזערע האנדלונגען אין קמיונעקאציעס.**

עקספירענס ווייזט אז גארנישט וועט היטען אין צירוקהאלטען פין טרינקען (ניצען, אקטינג אויט) ווי שטארקע ארבייט מיט אנדער אלקאהאליקס (אדיקטס). עס ארבייט ווען אנדערע אקטיוועטען פאלן אדורך. דאס איז אינזער צוועלעפטע פארלייג: טראג די מעסעדש צי אנדערע אלקאהאליקס (אדיקטס) ! (ביסטו וויליג דעס צי טוהן אדער נישט – יא – ניין ?) די קענסט העלפען ווען א צווייטע קען נישט, די קענסט ערהאלטען זייער געטרוי ווען אנדערע פאלן אדורך. געדענק זיי זענען זייער קראנק. (AA p. 89).

דעס האט מוכיח געווען אז איין אלקאהאליק (אדיקט) קען עפעקטירען אן אנדערע, מער ווי סיי וועלכע נישט אלקאהאליק (נישט אדיקט) קען. עס האט אויך אויפגעוויזען אז שווערע ארבייט פין איין אלקאהאליק (אדיקט) מיט אן אנדערע, איז קריטיש וויכטיג צי ווערען ערהוילט (p. xvi - xvii, 4th ed.).

איך האב שנעל אויסגעפינען אז ווען אלע אנדערע פעולות זענען דורכגעפאלען, ארבייט מיט א צווייטע אלקאהאליק (אדיקט) האט געראטעוועט די טאג... (AA p.15)

...די בראקער האט שווער געארבייט מיט אסאך אלקאהאליקס (אדיקטס) מיט די טעאריא אז נאר אן אלקעהאליק (אדיקט) קען העלפען אן אלקעהאליק (אדיקט), אבער ער האט נאר מצליח געווען אין האלטען זיך אליין סאבער (ריין). ער האט אבער פלוצלינג אנערקענט אז כדי זיך צי האלטען ריין מיז ער טראגען די מעסעדש צי אן אנדערע אלקאהאליק (אדיקט) (AA p.xvi, 4th ed.).

מיר האבן זיך ערהוילט, אין מיר זענען געגעבן געווארען די כח צי העלפען אנדערע. (AA p.132)

אבער אויב די ביסט שאקעלדיג איז בעסער אז די זאלסט ארבעטען מיט אן אנדערע אלקאהאליק (אדיקט) (AA p. 102).

### **צועלפטע סטעפ באלויניג**

די לעבען וועט אויפנעמען אויף זיך א נייע באדייט. צי זעהן מענטשען ווערען ערהוילט, צי זעהן ווי זיי העלפען אנדערע, צי זעהן ווי איינזאמקייט ווערט נעלם, צי זעהן ווי די חבורה וואקסט ארום דיר, צי האבן אסאך חברים - דעס איז אן עקספירענס וואס די טאהרסט נישט פארפעלען, אין מיר ווייסען אז די ווילסט עס נישט פארפאסען. אפטע קשרים מיט נייע מעמבערס אין איינער מיטן צווייטען, איז א לעכטיגע שטראל אין אינזער לעבן. (AA p. 89)

## סיכום :

עס איז לייכט נאכצילאזען די ספירטשיאלע אקציא פראגראם אין זיצען מיט ציימגעלייגטע הענט. אבער מיר זיכען זיך מיט דעם פראבלעימען, ווייל אלקאהאל (דראגס, אבסעסיווע – קאמפאלסיווע התנהגות) איז א באהאלטענע שונא. מיר זענען נישט געהיילט פין אלקאהאליזם (אדיקשאן). וואס מיר האבן יא איז א טאג טעגליכע הרוחה פין די פראבלעם, אבער עס איז אהנהנגיג אין א שטענדיגע נאכפאלגע אויף אינזערע ספירטישאלע מצב. יעדען טאג איז א טאג וואס מיר מיזען טראגען מיט זיך אן בליק פין גאט-ס ווילען אויף אלע אינזערע אקטיוועטעטין. "וויאזוי קען איך אים דינען, זיין רצון (נישט מיינע) וועט געטוהן ווערן". די זענען מחשבות (פיניפטע קאלום) וואס מיזען שטענדיג מיט גיין מיט אינז. מיר קענען אויספירען אינזערע רצון אויף די ליניע וויפיל אינז ווילען מיר, ווייל דאס איז די ריכטגע וועג פין ניצען אינזער רצון. (AA p. 85)

אין אזוי וואקסען מיר. אין די קענסט אויך, מיר האפן אין גלייבן אז די ביך אנטהאלט אלעס וואס די וועסט דארפען אהנציהייבען. מיר ווייסן אז די טראכסט "איך בין נערוועז אין אליינס, איך קען דעס נישט טוהן". אבער די קענסט יא. די פארגעסט אז די האסט יעצט ערוועקט א כח אסאך גרעסער ווי דיר אליין. אויב אזוי נאך צימאכען וואס מיר האבן אויפגעטוהן מיט אזא פאנדעמענט ווענדט זיך נאר אין רצון, געדולד, אין ארבייט (AA pp. 162-163).

געדענק, א רפואה פין א מצב וואס האט אויסגעזעהן אום העלפבאר בגוף ובנפש איז מעגליך, דורך ארבייטן די 12 סטעפס, אזוי ווי ערווענט אין די גרויסע ביך פין "אלקאהאליקס אנאנאמיס", יעדען איינציגע טאג. עס איז דא אסאך מער ארבייט פאר אינז. געדענק ווער נישט זיכער מיט זיך אדער פויל. לייג דיין געטרוי אין גאט, רייניג דיין הויז, אין העלף אנדערע.