

الإشراف بالكتاب الكبير

برنامج الخطوات الاثنتي عشرة – دليل الكتاب الكبير



يستغرق الأمر يوم واحد فقط لتعلم "كيف يعمل" ومدى الحياة لممارسته!

جدول المحتويات

3	مقدمة.....
4	الخطوة 1.....
7	أساسيات التعافي.....
9	الخطوة 2.....
10	الخطوة 3.....
12	الخطوة 4.....
17	الخطوة 5.....
19	الخطوة 6.....
20	الخطوة 7.....
21	الخطوة 8.....
22	الخطوة 9.....
25	الخطوة 10.....
27	الخطوة 11.....
29	الخطوة 12.....
30	الخلاصة.....

رعاية الكتاب الكبير برنامج الاثني عشر خطوة – دليل الكتاب

الكتاب ده ببيغير الكلام اللي بيتكلم عن الكحول علشان يشمل أي نوع إدمان ثاني — زي المخدرات، الأكل، الجنس، القمار، الشغل الكثير، أو السوشيال ميديا، يعني أي حاجة الواحد بيستخدمها علشان يهرب من نفسه. كمان بيشمل مشاكل زي الصرف الكثير، أو إنك مش بتكسب كفاية، أو إنك بتتأثر بالعواطف زيادة أو بتعتمد على الناس زيادة. أي حد عنده الحاجات دي مرحب بيه هنا.

الكتاب ده بياخد اقتباسات من البيج بوك بتاع الكحوليين المجهولين (AA)، وده الأساس في طريق التعافي. الملاحظات مكتوبة بخط مائل، وبيتقترح إنك يكون عندك نسخة من البيج بوك علشان الدراسة والتأمل أكثر.

إنت هتبقى سبونصر — يعني شخص بيساعد ناس تانية في طريق التعافي. مساعدة الناس الجديدة) اللي لسه بادئين (هي الأساس في تعافيك أنت كمان. مش كفاية إنك تعمل حاجة لطيفة كل فترة وخلص، لأ، لازم تبقى ملتزم وبتساعد بجد AA (ص. 97)

الهدف الرئيسي من الكتاب ده هو إننا نوري المدمنين التانيين بالظبط إحنا إزاي اتعافينا. وإحنا بنأمل إن الناس الجديدة) اللي لسه بادئين (لما تقرأ الصفحات دي، تكون مقنعة كفاية علشان ميحتاجوش أي دليل ثاني AA (ص. 13)

احكي خطتك في التعافي (الوصفة بتاعتك)، واشرح إزاي بصّيت على نفسك بصدق، وإزاي واجهت أخطاء الماضي، ولية دلوقتي بتحاول تساعد الناس الجديدة. قولهم إن مساعدتك ليهم كمان بتساعدك أنت شخصياً. في الحقيقة، ممكن هما يكونوا بيساعدوك أكثر من اللي إنت بتساعدهم. خليه يفهموا إنهم مش مديونين لك بحاجة، كل اللي بتتمناه إنهم لما يتعافوا، يساعدوا ناس تانية زيهم. واركز معاهم على قد إيه مهم إنهم يهتموا بغيرهم قبل أنفسهم AA (ص. 94)

إحنا بنأمل إن الناس متشوفش الحكايات دي إنها عيب أو مخجلة. إحنا عايزين ناس كتير من المدمنين اللي فعلاً محتاجين مساعدة يشوفوا الصفحات دي. إحنا مؤمنين إن لما نكون صادقين ونشارك مشاكلنا بوضوح، الناس التانية هتحس إنها زينا وهتقول: “أيوه، أنا كمان زيهم، لازم أبدأ أتعافى”.

ودي الوصفة للتعافي الدائم AA (ص. 29)

الخطوة الأولى:-

اعترفنا بأننا كنا عاجزين عن السيطرة على شربنا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة AA (ص 59)

وأنت بتحكي قصتك، خليك صادق وادخل في العمق شوية AA (ص 28)
احكي للناس الجديدة كفاية عن إزاي كنت بتستخدم، وإيه اللي حصل، وإزاي كنت حاسس، علشان هما كمان يقدرُوا يفتحوا
قلبهم ويتكلموا AA (ص 91)

اشرح لهم قد إيه كنت متلغبط، وإزاي فهمت بعدين إنك كنت مريض فعلاً.

احكي عن كل المحاولات اللي فشلت إنك تبطل بيها.

ورّبهم إزاي دماغك كانت بتخدعك، واللي كان بيخليك ترجع تشرب أو تتصرف تاني AA (ص 92)
الناس بتتشرب أو بتستخدم أو بتتصرف غلط علشان بتحب الإحساس اللي ده بيعمله جواهرهم، وده اللي الكتاب بيسميه
(حساسية الجسم).

مع إنهم عارفين إن ده مؤذي، بس مش قادرين يفرقوا بين الصح والغلط، فحياتهم في الإدمان بقت بالنسبة ليهم طبيعية.
بيبقوا زهقانيين ومتوترين ومضايقين إلا لو رجعوا ياخدوا الإحساس ده تاني.

بس أول ما يستسلموا، الشهوة أو الرغبة القوية بترجع، ويدخلوا في نفس الدوامة من جديد.

ومن غير تغيير داخلي حقيقي (روحي أو ذهني)، مافيش أمل حقيقي في التعافي AA (ص 28).

المدمنين شبه الناس اللي بيغرقوا في البحر.

لو ما لقيناوش قوة حقيقية تخلينا نفضل طافين فوق المياه، هنغرق.

بنحاول نمسك في حاجات شكلها هتساعدنا — زي جزع شجرة عايم.

الجزع ده يمكن يساعدنا شوية — يوم، أسبوع، شهر، أو حتى سنة — بس بعد شوية بيبوظ، وإحنا بنغرق تاني.

الجزع دي بتمثل الحلول السهلة أو النص نص، زي إنك تحاول لوحذك أو تعتمد على مجهودك بس من غير قوة روحية
حقيقية.

الكتاب ده ببيغّر الكلام اللي بيتكلم عن الكحول علشان يشمل أي نوع إدمان تاني — زي المخدرات، الأكل، الجنس،

القمار، الشغل الكثير، أو السوشيال ميديا، يعني أي حاجة الواحد بيستخدمها علشان يهرب من نفسه. كمان بيشمل مشاكل

زي الصرف الكثير، أو إنك مش بتكسب كفاية، أو إنك بتتأثر بالعواطف زيادة أو بتعتمد على الناس زيادة. أي حد عنده

الحاجات دي مرّحّب بيه هنا.

الكتاب ده بياخد اقتباسات من البيج بوك بتاع الكحوليين المجهولين (AA)، وده الأساس في طريق التعافي. الملاحظات

مكتوبة بخط مائل، وبينقترح إنك يكون عندك نسخة من البيج بوك علشان الدراسة والتأمل أكثر.

إنت هتبقى سبونصر — يعني شخص يساعد ناس تانية في طريق التعافي.

مساعدة الناس الجديدة (اللي لسه بادئين) هي الأساس في تعافيك أنت كمان.

مش كفاية إنك تعمل حاجة لطيفة كل فترة وخلاص، لأ، لازم تبقى ملتزم وبتساعد بجد AA (ص 97)

الهدف الرئيسي من الكتاب ده هو إننا نوري المدمنين التانيين بالظبط إحنا إزاي اتعافينا.

وإحنا بنأمل إن الناس الجديدة (اللي لسه بادئين) لما تقرأ الصفحات دي، تكون مقنعة كفاية علشان ميحتاجوش أي دليل

تاني AA (ص 13)

احكي خطتك في التعافي (الوصفة بتاعتك)، واشرح إزاي بصّيت على نفسك بصدق، وإزاي واجهت أخطاء الماضي، وليه

دلوقتي بتحاول تساعد الناس الجديدة.

قولهم إن مساعدتك ليهم كمان بتساعدك إنت شخصياً.

في الحقيقة، ممكن هما يكونوا بيساعدوك أكثر من اللي إنت بتساعدهم.

خليهم يفهموا إنهم مش مديونين لك بحاجة، كل اللي ببتمناه إنهم لما يتعافوا، يساعدوا ناس تانية زيهم.

واركّز معاهم على قد إيه مهم إنهم يهتموا بغيرهم قبل أنفسهم AA (ص 94).

إحنا بنأمل إن الناس متشوفش الحكايات دي إنها عيب أو مخجلة.

إحنا عايزين ناس كثير من المدمنين اللي فعلاً محتاجين مساعدة يشوفوا الصفحات دي.

إحنا مؤمنين إن لما نكون صادقين ونشارك مشاكلنا بوضوح، الناس الثانية هتחס إنها زينا وهتقول: "أيوه، أنا كمان زيهم، لازم أبدأ أتعافى".
ودي الوصفة للتعافى الدائم AA (ص 29)

قائمة المحاولات والخسارات | صفحتي كسلوك مدمن غير متعافٍ

الاعتراف بالعجز	الاعتراف إن حياتي مش تحت السيطرة
قائمة سجلاتي: "تحقق من تلك الطرق اللطيفة لـ "إيزر"، "حل وسط"، "إجراء نصف تدبير"، "المساعدات البشرية" التي فشلت في الحفاظ على امتناعك الدائم.	قائمة سجلاتي: "تحقق من تلك الطرق اللطيفة السهلة، "الحل الوسط"، "الإجراء الجزئي"، "المساعدات البشرية" التي فشلت في الحفاظ على امتناعك الدائم.
- قوة الإرادة - قرارات أو وعود أو عهود - التحكم في الشرب أو السلوك أو التفكير - طرق تقليل الضرر أو الاستبدال - المرض أو التعب - تحذيرات من دكتور أو قاضي أو شغل أو كاهن - تغيير المكان أو تجنب الناس أو الأماكن اللي بتحفظني - علاقات أو أسرة أو حمل - الصلاة أو الكنيسة بدون أفعال - مرشد أو مدرب أو صديق ببساعدني - الاجتماعات — اللي بيحضر بيستمر - كتب أو أفلام تعافي أو تحفيز - دراسة كتاب البج بوك - تعليم أو ذكاء - محاولات بالعواطف أو التهديد أو الوعود - تفكير إيجابي أو قوائم امتنان - وشم أو شعر أو موسيقى - الذنب أو العار أو الندم - أيام كويسة وأيام وحشة - الانشغال الدائم - الفلوس أو عدمها - محاولات التذكر - السجن أو القبض أو الاحتجاز - أسباب منطقية للتوقف - قناعات أخلاقية أو معاناة أو إذلال - علاج مائي أو فيتامينات أو صيام أو تنظيف الجسم	- الوقت - العيلة - الزوج/الزوجة - الأولاد - الأصدقاء - الفلوس - البيت أو السكن - الصحة - الأمان - النظافة - الفرص - الشغل أو الوظيفة - (الرخصة) سياقة أو مهنية) - التعليم - جودة الحياة - الأمل - الشجاعة - الذكاء - التركيز الذهني - الاحترام الذاتي - احترام الناس - تقدير الذات - الثقة بالنفس - تطوير الذات - التحكم في النفس - الأمان العاطفي - المسؤولية عن نفسي أو غيري - الحرية - الأخلاق - العلاقة برينا - راحة البال - العقل - الإيمان - الإنسانية

قائمة المحاولات والخسارات دي بتلخص أول ٣٤ صفحة من كتاب البج بوك. ولو فعلاً نفسك تبطل ومش قادر توقف تماماً، فده معناه إنك غالباً عندك مرض مينفمش يتغلب عليه غير بتجربة روحية حقيقية

الصفحة دي مش بتدي الصورة الكاملة عن المدمن الحقيقي، لأن سلوك كل واحد فينا بيختلف. بس الوصف ده المفروض يدريك فكرة عامة). بناءً على اللي كتبتة في اللوج أو الليستة بتاعة الخساير، هل الوصف ده ينطبق عليك كمدمن؟ أيوه ولا لأ؟ (الصفحة 22)

تعليمات الخطوة الأولى تشخيص الذات: (اتعلمنا إن لازم نعترف بصدق في أعماق نفسنا إننا كنا مدمنين). هل فعلاً معترف إنك مدمن؟ أيوه ولا لأ؟ (دي أول خطوة في التعافي. الكذبة اللي كنا عايشين بيها إننا ممكن نبقي زي الناس الثانية لازم تتكسر). هل مقتنع فعلاً إنك مدمن؟ أيوه ولا لأ؟ (الصفحة 30)

الخبر الوحش: إحنا ماعدناش أي دفاع ضد أول مرة نرجع فيها نشرب أو نستخدم) أو أي سلوك قهري). بناءً على اللوج بتاعك، هل دي تجربتك؟ أيوه ولا لأ؟ (الصفحة 24) الفكرة الكدابة إننا في يوم من الأيام هنقدر نتحكم ونستمتع بالاستخدام بتاعنا هي الهوس الكبير عند كل مدمن. مع الوقت، إحنا بنسوء، مش بنتحسن. وكثير منا بينتهي بيه الحال بالجنون أو الموت). بناءً على ليستة الخساير، هل دي تجربتك؟ أيوه ولا لأ؟ (الصفحة 30) دلوقتي إنت بقيت عارف حقيقة نفسك.

الخبر الحلو: (في حل). (الصفحة 25) لو إنت حالتك كانت بنفس درجة الإدمان اللي إحنا كنا فيها، فمافيش نص طريق . (هل توافق؟ أيوه ولا لأ؟) (إحنا كنا وصلنا لمرحلة إن الحياة بقت مستحيلة). بناءً على ليستة الخساير، هل حياتك بقت مستحيلة؟ أيوه ولا لأ؟ (ولو كنا عدينا المرحلة اللي مافيش منها رجوع بالمجهود البشري) بناءً على اللوج بتاعك، هل إنت بقيت بعد المساعدة البشرية؟ أيوه ولا لأ؟ (يبقى قدامنا اختيارين بس: يا نكمل في طريق الدمار، يا نقبل المساعدة الروحية. وده اللي عملناه لأننا كنا عايزين بجد وكنا مستعدين نحاول). (الصفحتين) 25–26 هل إنت مستعد تقبل المساعدة الروحية وتحاول؟ أيوه ولا لأ؟ (وأول ما التغيير الروحي بيحصل، الشخص اللي كان باين عليه إنه خلاص ضاع، بيلاقى نفسه قادر يتحكم في رغبته في الإدمان) سواء كحول أو مخدرات أو أي سلوك تاني. (وكل اللي مطلوب منه هو يتبع شوية قواعد بسيطة — وهي وصفة التعافي بتاعتنا). الصفحة xxix شوف الملحق الأول — عجلة المتاعب

(أساسيات التعافي) ودي بتشرح جوهر البرنامج كله:

ليه بعض الناس بتفشل وليه ناس تانية بتنجح، وإيه هي المواصفات الأساسية لأي حد عايز فعلاً يتعافى (الرغبة، الصدق، والانفتاح الذهني).

الناس اللي بتتبع البرنامج ده بجد وبشكل كامل نادر جداً تفشل. أما اللي مش بيتعافوا، فهم يا إما مش قادرين يكونوا صادقين مع أنفسهم، يا إما مش عايزين يسلموا أنفسهم تماماً للبرنامج. إحنا كنا فاكرين ممكن نلاقي طريقة أسهل، بس مافيش. النص نص ما بينفعلش خالص AA ص (58-59) من اللي فعلاً حاولوا البرنامج بجد:

نصهم تقريباً بطل فوراً وفضل كده.

حوالي ربعهم رجع يتعافى بعد كام انتكاسة.

والباقيين اتحسنوا مع الوقت.

آلاف جم للاجتماعات، سابوا، وبعدين رجعوا لما كانوا جاهزين AA). ص(20

مفيش حد المفروض يلاقي صعوبة في الجزء الروحي من البرنامج.

التعافي محتاج 3 حاجات أساسية:

1. رغبة حقيقية إنك تجرب.
2. صدق مع نفسك
3. عقل مفتوح ومستعد يتعلم.

والتلاتة دول لازم يكونوا موجودين — من غيرهم التعافي مش هيشغل AA). ص(568

لما مدمن ببساعد مدمن تاني، بنسأله 3 أسئلة بسيطة:

هل عندك رغبة حقيقية إنك تيجي وتشتغل على نفسك؟
هل إنت صادق ومستعد تجاوب بوضوح من غير لف؟
هل إنت منفتح ومستعد تجرب وتشوف بنفسك النتيجة؟

شغلنا كسبونصر إننا نشرح الطريق ونتكلم بصدق علشان نكسب ثقة اللي لسه داخل جديد. المدمن اللي فعلاً لاقى الحل بيقدر يوصل لمدمن تاني بسرعة — أحياناً في ساعات قليلة. لكن من غير الثقة دي، مافيش شغل حقيقي ممكن يحصل AA). ص(18)

لما السبونصر يتكلم مع حد جديد، لازم يكون مر بنفس الوجع اللي النيوكومر فيه — زي اللي مكتوب في قائمة.

الخساير والمحاولات "بتاعته".
بيتكلم من تجربة حقيقية، مش من كلام نظري.

المبتدئ لازم يحس:-

- الشخص ده فاهمني بجد.
- عنده حل حقيقي.
- مش بيحكم عليّ ولا شايف نفسه أحسن مني.

إحنا مش قديسين ولا وعاظ ولا دعاة.
إحنا مجرد مدمنين بيساعدوا بعض.
مفيش فلوس، ولا مناقشات فاضية، ولا تحكم في حياة حد.
برنامج Big Book Sponsorship مجاني تماماً.
ولما بنقرب من الناس بالطريقة دي — بحب وتواضع وصدق — ناس كتير بتبدأ تتعافى فعلاً وتقوم على رجليها تاني. (AA ص 18-19)

لو الشخص مش جاهز بيطل، ما تضغطش عليه.
الزن والإقناع مش هينفع، وممكن يبوظ فرصة بعدين.
اللي بيحصل إن لما بيحس إنه خلاص فقد الأمل، بيبدأ يسمع فعلاً ويمشي معاك AA (ص 94)
أغلب المدمنين ما بيبدأوش يحاولوا يتغيروا غير لما حياتهم توصل لقاع الوجع فعلاً.
إحنا كنا زيهم — يائسين زي واحد بيغرق ويحاول يتمسك في أي حاجة تنقذه AA (ص 28)

اسأل نفسك:-

هل أنا وصلت لدرجة اليأس اللي تخليني أبدأ أتعافى؟ أيوه ولا لأ؟

لو إنت فعلاً عايز اللي إحنا وصلنا له — تعافى حقيقي — ومستعد تعمل أي حاجة علشانك، يبقى إنت جاهز تبدأ الخطوات AA (ص 58)

اسأل اللي داخل جديد: "هل فعلاً عايز تبطل نهائي؟"

لو قال أيوه، وريه إنك شخص اتعافى فعلاً وتقدر تمشي في الطريق AA (ص 90)
لما حد متعافى جه يساعدنا، ماكانش قدامنا غير اختيار واحد—

نمسك في "عدة التعافي الروحية" اللي قدامنا ونبدأ نستخدمها AA (ص 25)
اسأل نفسك: هل أنا جاهز أمسك الأدوات دي وأبدأ فعلاً؟ أيوه ولا لأ؟

الخطوة الثانية :-

بدأنا نؤمن أن قوة أعظم منا يمكن أن تعيد إلينا رشدنا

الخطوة الثانية معناها إننا نبدأ نؤمن — أو على الأقل نكون مستعدين نؤمن — إن في قوة أكبر منا تقدر ترجعنا لعقلنا السليم وتوازننا.

إننا جرّبنا نعالج أنفسنا لوحدها بالإرادة، وما نفعش، بس يمكن في قوة أعلى تقدر تعمل اللي إننا مقدرناش عليه.

مشكلتنا الحقيقية كانت إننا ما عندناش قوة، كنا محتاجين قوة نعيش بيها، ولازم تكون أكبر منا.

وده بالضبط هدف الكتاب ده — يساعدنا نلاقي القوة دي اللي تقدر تحل مشكلتنا AA (ص 45)

في الأول فكرة إن في “قوة أكبر منا” كانت باينة ضعيفة أو خيال،

لكن بعدين اكتشفنا إنها حقيقية، ومليانة حب وقوة — إيد ربنا نفسها.

الطريقة الجديدة دي للحياة — وصفة التعافي — شغالة فعلاً.

أي حد جديد لازم بيني تعافيه على إيمان بحاجة أكبر من نفسه AA (ص 28)

جوا كل واحد فينا، في عمقنا، موجود أصل فكرة ربنا.

يمكن تكون مغطاة بالخوف أو الكبرياء أو حاجات تانية — بس هي لسه موجودة.

ولما ندور بصدق جوانا، بنكتشف إن ربنا كان هناك من الأول.

وربنا بيظهر فعلاً لكل اللي بيدور عليه بصدق AA (ص 55-57)

كثير من اللي في طريق التعافي اكتشفوا جواهرهم حاجة جديدة — إحساس بالسلام والقوة —

وده اللي ببسموه “المصدر الداخلي” أو “القوة اللي أكبر مني.”

وبيفهموا إن ده شكل ربنا في حياتهم حسب فهمهم الشخصي AA (ص 567-568)

كل اللي مطلوب إننا نسأل نفسنا سؤال واحد:

“هل أنا مؤمن، أو حتى مستعد أؤمن، إن في قوة أكبر مني؟”

لو الإجابة “أيوه”، يبقى كده كفاية نبدأ.

الرغبة البسيطة دي هي أول خطوة في طريق التعافي AA (ص 47)

الخطوة الثالثة:-

3- قررنا أن نُسلم إرادتنا وحياتنا لرعاية الله كما نفهمه

الخطوة الثالثة معناها أننا أخذنا قرار حقيقي — مش مجرد كلام —

إننا نسلّم إرادتنا وحياتنا لرعاية ربنا زي ما إحنا فاهمينه.

الموضوع كله عن الثقة... إنك تبطل تمسك الدنيا بإيدك وتسببها في إيده هو.

اتعلمنا 3 حقايق:

- إحنا مدمنين ومش قادرين ندير حياتنا لوحدها.
- مفيش قوة بشرية تقدر تخلصنا — لا أهل، ولا دكاترة، ولا نفسنا.
- ربنا بس هو اللي يقدر، لو فعلاً دورنا عليه وسعينا نعرفه AA (ص 60).

ولما نكون مقتنعين فعلاً بالـ3 نقط دول، نكون جاهزين للخطوة الثالثة.

لازم نكون شايفين بوضوح إن الحياة اللي ماشية على إرادتنا إحنا، اللي فيها تحكّم في كل حاجة، عمرها ما نجحت؟

AA (ص 60)

أصل كل مشاكلنا هو الأنانية — إننا دايماً شايفين نفسنا الأول.

المدمن ببيعش على إرادته هو، عايز كل حاجة تمشي بطريقته.

ولو ما تخلصناش من الأنانية دي، هتقتلنا.

وربنا هو الوحيد اللي يقدر يخلصنا منها AA (ص 61)

معظم مشاكلنا كانت من نفسنا — من دماغنا، وكبريانا، وخوفنا.

حتى لما كنا عايزين نكون كويسين، ماكنّاش قادرين لوحدها.

كنا محتاجين مساعدة ربنا علشان نعيش صح. AA (ص 61)

الخطوة الثالثة:-

وبتدخل في الجزء العملي منها:

الإيمان بقوة ربنا، التوقف عن “اللعب دور الإله”، واستسلام الإرادة لله.

وفيها كمان “وعود الخطوة الثالثة” و”صلاة الخطوة الثالثة.”

علشان نعيش حياة جديدة، لازم يكون عندنا أربع حاجات:

1. إيمان بقوة ربنا،
2. استعداد حقيقي للتغيير،
3. صدق مع نفسنا،
4. وتواضع.

الكلام شكله بسيط، بس مش سهل.

الثنم اللي بندفعه هو إننا نسيب الأنانية خالص AA (ص 13-14)

الطريقة ببساطة كده:-

أول حاجة، لازم نبطل نلعب دور ربنا — لأن ده عمره ما نفع.

بعد كده نقرر إن ربنا هو المدير، وإحنا مجرد الممثلين في المسرحية دي.

هو الأساس، وإحنا اللي بنخدمه.

الفكرة البسيطة دي كانت المفتاح للحياة الجديدة والحرية اللي لقيناها AA (ص 61-62)

لما أخذنا القرار بصدق وسلمنا إرادتنا لربنا، حاجات مدهشة بدأت تحصل:

1. بقى عندنا “مدير جديد” — ربنا.
 2. بيوفر لنا كل اللي بنحتاجه.
 3. حسينا بقوة جديدة وسلام داخلي.
 4. بقينا نعرف نعيش الحياة بنجاح.
 5. الخوف من النهارده وبُكرة وحتى الموت راح.
- كأننا اتولدنا من جديد AA (ص 63)

قبل ما ناخذ الخطوة دي، كنا بنتأكد إننا فعلاً جاهزين.

لازم نكون مستعدين نسلم نفسنا لربنا بالكامل.

هدفنا الحقيقي دلوقتي هو إننا نكون مفيدين لربنا وللناس بأقصى طاقتنا AA. ص 63، 77)

صلاة الخطوة الثالثة معناها: يا رب، أنا بسلم نفسي ليك.

اعمل فيّ وبيا اللي إنت عايزه.

خَلّصني من أنايتي علشان أقدر أعمل مشيئتك كويس.

شيل عني مشاكلي علشان الناس تشوف قوتك ومحبتك وطريقتك في الحياة من خلالي.

خليني دايماً أعيش وأعمل مشيئتك.”

وبعدها نقعد لحظة هدوء، نفكر: “يا رب، إيه اللي عايزني أعمله النهارده؟”

كل يوم الصبح، اسأل نفسك:

“هل أنا مستعد النهارده أسيب إرادتي لربنا تاني؟”

لو إجابتك “أيوه”، قول صلاة الخطوة الثالثة — وده معناها إنك بتعيش الخطوة دي في يومك فعلاً.

الخطوة الرابعة :-

عملنا جرد أخلاقي شامل وشجاع لأنفسنا الصفحة (59)

إنني أتصالح مع نفسي ... (بدأنا خطة عمل قوية — نغوص جواً نفسنا ونتواجه مع اللي جوانا، حاجة كثير منّا ماعملهاش قبل كده. لخطوة الثالثة كانت مهمة، بس مكنتش كفاية من غير مجهود حقيقي يخلينا نواجه ونشيل اللي كان موقفنا. الإدمان بتاعنا)، سواء مخدرات أو سلوك قهري (كان مجرد عرض، المشكلة كانت أعمق. فبدأنا نعمل جرد شخصي. دي كانت الخطوة الرابعة — نكون صادقين مع نفسنا. دورنا على العيوب اللي في شخصيتنا اللي كانت السبب في مشاكلنا. ولما شُفنا قد إيه الأنانية كانت بتحكمنا، بدأنا نفهم إيه اللي كان بيهزمنّا. الصفحات (63-64) المظهر الأول: الغضب والحقد هما العدو رقم واحد) راجع الملحق الثاني. (هما بيدمروا المدمنين أكثر من أي حاجة تانية. ومنهم بيطلع كل مرض روحي. إحنا كنا مريضين نفسياً وجسدياً لأننا كنا مريضين روحيًا). هل توافق؟ أيوه ولا لأ؟ - الأسباب والظروف — العيوب في الشخصية، النقائص، الجذور اللي بتولّد مشاكلنا) الصفحات (164-xxv):

السبب والظرف، عيوب الشخصية، أوجه القصور، العيوب في تكويننا، جذر مشاكلنا، عبودية الذات، المذكورة في كتاب BB ، صفحة 164 XXV				
الكبرياء	الكراهية	عدم الإخلاص	غير متواصل	اللامسؤولية
الغرور	النفور	الخداع	معادي للمجتمع	الإهمال
الأنانية	المقت	الكذب	غير متواصل	التعنت
الشفقة على الذات	الازدراء	المبالغة	الافتراء	اللامبالاة
التشاؤم المفرط	الغطرسة	الخداع الذاتي	النميمة	شهيد
الغيرة	الخمول	الأنانية	التحيز المسبق	متعصب
الحسد	نفاد الصبر	تبرير الذات	النقد	التبذير
الشك	الخوف	القسوة	السخرية	العناد
الأنانية	القلق	الوحشية	التشاؤم	الصلابة
البحث عن المصلحة الذاتية	الجبين	الغضب / الحقد	الخدل	متأثر عاطفياً (يشعر بالشفقة على نفسه)
بأنانية	التعصب	الضعيفة	الخنوع (التملق)	عاطفي بشكل مفرط
غير مبالٍ	الشهوة	النكد	المشاحنة (المشاكسة)	
غير عادل	الخيانة الزوجية	المرارة		

لما المرض الروحي بيتعالج، بنرجع نتوازن نفسياً وجسدياً. إحنا كمدمنين حساسين جداً، وبنحتاج وقت علشان نكبر ونتخلص من الأعراض دي). الصفحة (125)

لما بدأنا نتعامل مع الغضب والضغائن، كتبناهم على ورق. كتبنا الناس أو المواقف اللي كنا غضبانين منهم) العمود (1 ، وسألنا نفسنا ليه كنا غضبانين) العمود (2) وفي أغلب الأحيان لقينا إن اللي اتأذى كان كرامتنا أو فلوسنا أو طموحاتنا أو علاقاتنا) العمود (3) راجعنا حياتنا كلها بصدق وبعناية). الصفحة(65)

(الخطوة الرابعة – الجرد الشخصي) بالعربي المصري الفصيح الخفيف

نبدأ نمسح من دماغنا أخطاء الناس التانيين (العمود ٢)، ونرکز كويس على أخطائنا إحنا (العمود ٤) فين كنا أنانيين أو كذابين أو بندور على نفسنا بس أو خافين؟ (العمود ٤) حتى لو الموقف مش كله غلطتنا، نحاول ننسى اللي الشخص التاني (العمود ١) (عمله. فين إحنا غلطنا؟) (العمود ٤) (الجرد ده بتاعنا إحنا، مش بتاعهم. ولما شُفنا غلطتنا، كتبناها (العمود ٤) بصينا عليها بوضوح وبأمانة. اعترفنا بأخطائنا (العمود ٤) وبقينا عايزين نصلحها (العمود ٥ ص 76

التجلي الثاني:-

بصينا على مخاوفنا كويس (٥ أعمدة) كتبناها حتى لو ماكناش غضبانين منها. سألنا نفسنا ليه بنخاف كده؟ (العمود ٢ هل علشان معتمدين على نفسنا زيادة عن اللزوم؟) (العمود ٤ AA) (ص. ٦٨)

التجلي الثالث:-

بصينا على تصرفاتنا كل الأذى اللي عملناه للناس، حتى في العلاقات الجنسية (من زمان) فين كنا أنانيين أو كذابين أو مش بنفكر في غيرنا؟ (العمود ٤) مين أذينا؟ (العمود ١) هل سببنا غيرة أو شك أو مرارة؟ (العمود ٢) فين غلطنا؟ (العمود ٤) وكان المفروض نعمل إيه بدل كده؟ (العمود ٥) كتبنا كل ده وبصينا عليه (ص AA 79)

تعليمات الخطوة الرابعة:-

لو فعلاً اشتغلنا على الجرد الشخصي، فإحنا كتبنا حاجات كتير. عملنا قائمة وفهمنا استيائاتنا (٥ أعمدة) بدأنا نشوف قد إيه تصرفاتنا الغلط (العمود ٤) خطيرة. كتبنا الناس (العمود ١) اللي أذيناها، وبقينا مستعدين نصلح اللي فات لو نقدر (العمود ٥) ولو كنا بالفعل خدنا قرار في الخطوة الثالثة وكتبنا أكبر مشاكلنا في الخطوة الرابعة، يبقى بدأنا بداية كويسة. (AA) ص. ٧٠-٧١

ملاحظة: مش لازم الناس الجداد يتكلموا عن كل استياء أو فعل أناني أو كل شخص كذبوا عليه أو أذوه، علشان الجرد يكون كامل. الهدف إننا نكتشف الأسباب والظروف. (أحياناً أمثلة بسيطة كفاية علشان نشوف بوضوح إيه اللي بيمنعنا من علاقة قريبة وصديقة مع الواحد اللي عنده كل القوة) — والي بي.، العودة للأساسيات.

(الغضب والضيق) الاستياء

كنا دائماً واضحين زي المثال ده ص ٦٥ من طبعة A.A. الرابعة):-

العمود ١ الناس، المؤسسات والمبادئ	العمود ٢ السبب أنا متضايق ليه؟	العمود ٣ ده مآثر على إيه في؟	العمود ٤ العوائق أنا غلظت فين أو إزاي ساهمت؟	العمود ٥ القوة إزاي أقدر أصلح الموقف؟
الأستاذ براون - غضب	اهتمامه بمراتي. قال لمراتي على علاقتي. ممكن يخليني أتفصل من الشغل.	العلاقات الجنسية، الطموحات، الفلوس، الأمان	غضب، كذب، خيانة، شهوة، كبرياء كاذب، أنانية، غيرة، تهوّر، خوف من الطلاق أو فقدان الشغل أو العلاقة.	قبول، تسامح، حب، صدق، إخلاص، تواضع، مساعدة، ثقة، مسؤولية، إيمان، شجاعة
الست جونز - غضب	كانت وقحة وتجاهلتني. قالت لجوزها إني بشرب. وهو صاحبي.	علاقات شخصية، احترام الذات	غضب، كبرياء كاذب، غيرة، عدم تسامح، أنانية، خوف من الرفض	قبول، تسامح، حب، تواضع، ثقة، تسامح، نكران ذات، مسؤولية، إيمان، شجاعة
صاحب الشغل - غضب	ظالم وغير عادل. هددني إني أتفصل عشان الشرب. وبزود مصاريفي.	احترام الذات، الأمان، الفلوس، الطموحات	غضب، كبرياء كاذب، كذب، طمع، كسل، أنانية، تهوّر، خوف من فقدان الشغل	قبول، تسامح، حب، صدق، إخلاص، كرم، حماس، نكران ذات، مسؤولية، إيمان، شجاعة
مراتي (غضب)	مش فاهماني وبتزن. بتحب براون. عايزة البيت باسمها.	العلاقات الشخصية، الجنسية، الأمان	غضب، كبرياء كاذب، غيرة، كذب، خيانة، تهوّر، خوف من الطلاق أو الفقر أو إني أبقى مش كفاية.	قبول، تسامح، حب، تواضع، صدق، إخلاص، مسؤولية، إيمان، شجاعة

المخاوف:- كنا دائماً واضحين زي المثال ده:

العمود ١ الناس المؤسسات والمبادئ	العمود ٢ السبب بخاف ليه؟	العمود ٣ ده مآثر على إيه في؟	العمود ٤ (العوائق)	العمود ٥ (القوة)
مين أو إيه اللي بخاف أخسره أو ماخدوش؟	الناس بتغلط ومش كفاء - لو عايز أي حاجة تتعمل صح لازم أعملها بنفسي!	احترام الذات، الأمان، الطموحات، الفلوس، الشغل، العلاقات	أنا غلطت فين؟ أو اتصرفت غلط إزاي؟ فين اعتمادي على نفسي فشل؟	كنت المفروض أعمل إيه بدل كده؟
الخوف من فقدان السيطرة	أهلي عمرهم ما كانوا معايا. مراتي سابتني. بتوجعني لما الناس ترفضني . الناس شكلها مش بتحبني.	احترام الذات، الأمان، الطموحات، الفلوس، العلاقات، الجنس	غرور، عدم تسامح، قسوة، تسلط، أنانية، سعي للمصلحة، غيرة، شك، تهوّر، خوف من إني ماخدش اللي عايزه أو إن حد يستغلني	تواضع، تسامح، قبول، مراعاة، لطف، احترام، مساعدة للناس، مسؤولية، إيمان، شجاعة
الخوف من الرفض	أهلي عمرهم ما كانوا معايا. مراتي سابتني. بتوجعني لما الناس ترفضني . الناس شكلها مش بتحبني.	احترام الذات، الأمان، الطموحات، الفلوس، العلاقات، الجنس	كبرياء كاذب، كره الذات، سعي لاهتمام أو اعتراف أو قبول، عدم مسؤولية، كذب، شك، خوف من إني أكون مش كفاية أو مش مقبول.	تواضع، نكران ذات، مساعدة الناس، مسؤولية، صدق، تطابق بين الكلام والفعل، ثقة، إيمان، شجاعة

السلوك الضار :- بما فيه الجنسي :- كنا دائماً واضحين زي المثال ده :-

العمود ١	العمود ٢	العمود ٣	العمود ٤ (العوائق)	العمود ٥ (القوة)
الناس، المؤسسات والمبادئ مين أذيت؟	إزاي أذيتهم؟ أو سببت لهم غيرة أو شك أو مرارة؟	أذيت أو هددت أو لمست إيه فيهم؟	أنا غلطت فين؟ أو اتحملت جزء من اللوم في إيه؟ إزاي اعتمادي على نفسي فشل؟	كنت المفروض أعمل إيه بدل كده؟ أو إزاي أصلح اللي حصل؟
(الزوج/الزوجة) سلوك جنسي مؤذي	كان عندي علاقة خارج الزواج. سببت غيرة و غضب وعدم ثقة . حسوا إنهم اتخانوا وإنهم مش محبوبين.	احترام الذات، العلاقات الجنسية، الأمان، الطموحات، الفلوس	كبرياء كاذب، شهوة، خيانة، كذب، أنانية، سعي للمصلحة، تهور، خوف من فقدان العلاقة أو الطلاق أو الوحدة.	تواضع، صدق، إخلاص، نكران ذات، مساعدة، مراعاة، مشاعر، مسؤولية، إيمان، شجاعة.
صاحب الشغل) سلوك مؤذي	زوّدت مصاريفي في الحساب. شوهت سمعته ، سببت له غضب وخسارة فلوس.	الفلوس، احترام الذات، الشغل، العلاقات	كذب، سرقة، أنانية، تشويه سمعة، تهور، لوم الآخرين، طمع، خوف من الفقر أو الإهانة.	صدق، تعويض، نكران ذات، مساعدة، كلام طيب عن الناس، مسؤولية، تسامح، إيمان، شجاعة.

الخطوة الخامسة – اعترفنا لله ولنفسنا ولشخص ثاني بطبيعة أخطائنا الحقيقية:- (العمود ٤ AA) (ص. ٥٩)

بعد ما عملنا الجرد الشخصي بتاعنا، نعمل إيه دلوقتي؟، كنا بنحاول نغيّر طريقتنا ونبني علاقة جديدة مع ربنا، ونكتشف العقبات اللي في طريقنا (العمود ٤) ، اعترفنا ببعض العيوب اللي جوانا (العمود ٤) ، وعرفنا تقريباً فين المشكلة. شفنا الحنت الضعيفة في الجرد الشخصي بتاعنا (العمود ٤) ، ودلوقتي جاي الوقت إننا نتخلّى عنها. ده معناه إننا لازم نتحرّك ونعمل فعل. لما نكمّل الخطوة دي، يبقى اعترفنا لربنا ولنفسنا ولشخص ثاني بطبيعة عيوبنا الحقيقية (العمود ٤) الخطوة دي بتأخذنا للخطوة الخامسة في طريق التعافي.

الخطوة دي مش سهلة، خصوصاً لما نتكلم عن عيوبنا (العمود ٤) قدام شخص ثاني. لو ما عملناش الخطوة المهمة دي، ممكن ما نتغلبش على الشرب أو السلوك الإدماني. AA ص ٧٢ _ لازم نكون صادقين مع شخص لو عايزين نعيش براحة وسعادة. نختار الشخص الصح اللي نشارك معاه — يكون فاهمنا ويحافظ على السر. ممكن يكون كاهن، أو دكتور نفسي، أو طبيب، أو محاسب، أو محامي، أو راعي روجي أو سبونصر AA (ص. ٧٤)

تعليمات الخطوة الخامسة:

اتكلم مع الشخص الصح. مهم جداً يكون قادر يحافظ على سريتك، ويفهمك، وما يحاولش يغيّر خطتك. لما تختار الشخص اللي هتلكي له قصتك، ما تضيعش وقت. كن جاهز لحديث طويل وصادق. تواضع، وتغلّب على كبرياءك، وكن مستعد تبص على كل جزء من شخصيتك (العمود ٤) ، وكل ركن مظلم من ماضيك). هل إنت مستعد تعمل ده — نعم أو لا؟

(ص. ٧٤-٧٥)

و عود الخطوة الخامسة:-

لما بناخذ الخطوة دي بصدق ومن غير ما نخبي حاجة، بنحس بفرحة حقيقية .بنقدر نبص للدنيا في عينها، ونبقى لوحدها في سلام وراحة .الخوف بيوقع من جوانا، وبنبدأ نحس بقُرب الخالق .يمكن كنا مؤمنين قبل كده، بس دلوقتي بنبدأ نعيش تجربة روحية حقيقية .الإحساس إن مشكلة الشُّرب) أو السلوك (اختفت بيبكون قوي جدًا .بنحس إننا ماشيين على طريق واسع، وإيدنا في إيد روح الكون .(AA ص. ٧٥)

قائمة مراجعة سلوكي الأخلاقي

إرادة ربنا) العمود ٥ (الخطوتين ٨ و ٩) بالقوة يارب ساعدني أعمل إرادتك دايماً المبادئ الروحية اللي أسعى ليها...	إرادة النفس(العمود ٤) الخطوتين ٤ و ٥ من غير قوة عبودية النفس عيوبي، العوائق، نقاط ضعفي الشخصية...
تواضع	كبرياء كاذب، غرور، كره النفس
احترام، أدب، ذوق	تعصب، قسوة، قلة احترام
ثقة	غيرة، شك، عدم ثقة
رضا، امتنان	حسد، طمع
نكران ذات	أنانية
مساعدة الآخرين	سعي للمصلحة الذاتية
صدق، أمانة، إصلاح الخطأ	كذب، سرقة، مبالغة
تسامح، تقبّل، حكمة	عدم تسامح، لامبالاة
كرم	جشع
إخلاص، طهارة، عفة	شهوة، خيانة
تسامح، حب	كراهية، غضب، استياء
نشاط، حماس، سرعة	كسل، تسويف
صبر	نفاد صبر
إيمان، شجاعة	خوف من الرفض أو فقدان السيطرة أو السلطة
مسؤولية، التزام	عدم مسؤولية، لوم الغير، تضحية زائدة
نقاء، طيبة	كلام جارح أو تفكير غير أخلاقي
مدح الخير في الآخرين	نميمة، تشويه سمعة

سيرتي كمدمن غير متعافي!

وصفي الوظيفي في خدمة ربنا

الخطوة السادسة – كنا مستعدين بالكامل إن ربنا يشيل منا كل عيوب الشخصية دي

(العمود ٤ AA) (ص. ٥٩)

العلاقة مع ربنا (بنلاقي مكان هادي نقعد فيه شوية ونراجع اللي عملناه (كل الأعمدة الخمسة AA) (ص. ٧٥)
هل شغلنا لحد دلوقتي ثابت؟ نعم أو لا؟ (هل الأحجار) الخطوات من ١ إلى ٥ (محطوطة في مكانها صح؟) نعم أو لا؟
هل اختصرنا في الأساس اللي بنبني عليه؟ نعم أو لا؟ (هل حاولنا نعمل مونة من غير رمل؟) نعم أو لا؟ (لو جاوبنا بصدق،
يبقى إحنا جاهزين نبدأ الخطوة السادسة. (AA ص. ٧٥)

تعليمات الخطوة السادسة:

إحنا قلنا إن الاستعداد مهم جداً. هل إحنا دلوقتي مستعدين نسيب ربنا يشيل منا كل الحاجات (العمود ٤) اللي اعترفنا إنها غلط أو مؤذية؟ (AA ص. ٧٦) هل شايف قد إيه العمود ٤ مدمر ومتعب في حياتك؟ – نعم أو لا؟ (هل ربنا يقدر ياخدكم كلهم دلوقتي) العمود ٤؟ (كلهم؟) (AA ص. ٧٦) هل مستعد نسيب ربنا يشيل منك كل عيوب شخصيتك؟ – نعم أو لا؟
لما أجادل علشان أحتفظ بعيوب شخصيتي، فمبروك! هافضل محتفظ بيها. ولو لسه متمسك بحاجة (العمود ٤) ومش قادر أسببها، نطلب من ربنا يساعدنا نكون مستعدين. (AA ص. ٧٦) ولما نقدر نجابوب بـ"نعم"، يبقى فعلاً خدنا الخطوة السادسة.

الخطوة السابعة:-

طلبنا من ربنا بتواضع إنه يشيل منا العيوب دي. (العمود ٤ AA) (ص. ٥٩)

(العلاقة مع ربنا) لما نكون جاهزين، بنقول حاجة بالشكل ده:

يا خالقي، أنا دلوقتي مستعد إنك تاخذ كلّي – الحلو والوحش. بطلب منك دلوقتي تشيل مني كل عيب في شخصيتي... يا رب، شيل مني) ... قول العيوب اللي كتبته في العمود ٤ في الجرد ... (اللي بتمنعني أكون نافع ليك وللناس حواليّ).

اديني قوة... يا رب قوّي فيّ) ... قول الصفات أو المبادئ الروحية اللي نفسك تكبر فيها واللي كتبته في العمود ٥ ... (وأنا خارج من هنا علشان أعمل إرادتك. آمين.

تعليمات الخطوة السابعة) كل ليلة – هل مستعد تعمل كده؟ – نعم أو لا؟ (ساعتها نكون فعلاً خدنا الخطوة السابعة.

(AA ص. ٧٦)

الخطوة الثامنة :

عملنا قائمة بكل الناس اللي أذيناهم، وبقينا مستعدين نصلح اللي عملناه معاهم (AA ص. ٥٩)

(العلاقة بالناس) دلوقتي محتاجين نبدأ نتحرك، لأن الإيمان من غير فعل ميت. خلينا نبص على الخطوتين الثامنة والتاسعة. عندنا قائمة بكل الناس اللي أذيناهم، و اللي إحنا مستعدين نعتذر لهم ونصلح اللي عملناه. إحنا أصلاً بدأنا القائمة دي وقت ما عملنا الجرد AA (ص. ٧٦)

(الخطوة ٩) المفروض كنت تعمل إيه بدل كده؟ إزاي أصلح الماضي؟ وسلوكي يثبت لهم إيه أكثر من الكلام؟	(الخطوة ٨) الناس أو المؤسسات اللي أذيتهم مين محتاج أعتذر له وأصلح اللي عملته؟ سلوكي أثر فيهم إزاي؟ وسبب إيه؟
أعبر عن التقدير والاحترام ليها إنني أكون مخلص وصادق ومساعد. أكون قريب منها وراعي احتياجاتها. أقضي وقت أكثر معاها وأشارك في البيت والمصاريف. أطبق المبادئ دي كل يوم وأسألها دايماً أقدر أعمل إيه أكثر لإصلاح اللي فات.	مثال (الزوجة) العلاقة الزوجية خيانة، كذب، قلة تقدير، أنانية. أثرت على احترامها لنفسها، وأمانها، وطموحاتها، وعلاقتنا. سببت لها مرارة وغيره وشك وإحساس إنها مش كفاية.
هسامحه، وهعترف بغلطاتي وأرجع اللي سرقتة. هبطل أتكلم عنه بالسوء وهقول عنه خير قدام الناس. وهسأله إيه ممكن أعمل كمان علشان أصلح اللي عملته.	مثال (صاحب الشغل القديم) كنت غاضب ومتعصب وكنت بجرحه بالكلام. كذبت وسرقت منه وشوّت سمعته. أثرت على فلوسه وعلاقاته وأمانه. سببت له غضب وخسارة فلوس.

الخطوة التاسعة:-

أصلحنا بشكل مباشر مع الناس اللي أذيناهم، إلا لو ده ممكن يضرهم أو يضر غيرهم. (AA ص. ٥٩)

(العلاقة مع الناس) ساعات نسمع مدمن يقول إن كل اللي عليه يعمل إنه يفضل مبطل أو نضيف. أكيد لازم يفضل مبطل، لأنه لو ماعملش كده مش هيكون له بيت أو حياة. بس هو لسه بعيد عن إنه يصلح اللي أفسده سنين طويلة مع الناس اللي أذاهم. (AA ص. ٨٢) القاعدة هي إننا نكون صادقين مع نفسنا، بس دايماً نحافظ على مشاعر الآخرين (AA ص. ٧٤)

راجعنا نفسنا بصدق الخطوة الرابعة – نعم أو لا؟. (دلوقتي نبدأ نصلح الضرر اللي سببناه في الماضي. بنحاول نمسح الآثار (الأذى اللي حصل) اللي اتسببت فيه أنانيتنا. لو مش قادرين نعمل كده دلوقتي، نطلب من ربنا يدينا الاستعداد. من البداية اتفقنا إننا مستعدين نعمل أي حاجة) نعم أو لا؟ (علشان ننتصر على الإدمان أو السلوك القهري (AA ص. ٧٦)

البند الأول – الاستياء

ممكن يكون لسه في شوية مشاعر وحشة نعم أو لا؟. السؤال هو: نقرب إزاي من الشخص اللي كنا بنكرهه؟ يمكن هو أذانا أكثر ما إحنا أذنيه، ومع إننا اتحسننا ناحيته، لسه مش بنحب نعترف بأخطائنا العمود ٤، لكن مع الناس اللي مش بنحبهم، لازم نواجهه بشجاعة. نروح لهم بروح طيبة و غافرة) العمود ٥، ونعترف بأخطائنا) العمود ٤ (ونعبر عن ندمنا. ما ننتقدش ولا نجادل، إحنا بس بننصف الجزء بتاعنا من الشارع. أخطاؤهم (العمود ٢) ما بنتكلمش عنها، بنركز بس على نفسنا (العمود ٤) AA ص ٧٦-٧٨

صلاة الغفران من الغضب والاستياء:-

الطريقة دي بتاعتنا: اكتشفنا إن الناس العمود ١ (اللي أدونا ممكن يكونوا مرضى روحياً). هل توافق – نعم أو لا؟ (حتى لو ما عجبناش تصرفاتهم) العمود ٢ (أو الطريقة اللي وجعنا بيها) العمود ٣، شفنا إنهم زينا – عندهم مرض برضه. هل توافق – نعم أو لا؟ (طلبنا من ربنا يساعدنا نعاملهم بتسامح ورحمة وصبر) العمود ٥ (زي ما بنعمل مع شخص مريض. ولما حد يضايقنا، نقول لنفسنا: «ده شخص مريض. إزاي أكون نافع) العمود ٥ (للشخص ده؟ يا رب، خلّصني من الغضب. إنك مشينتك (AA) ص. ٦٦-٦٧)

الخطوة التاسعة – تكملة البنود ٢-٤

البند ٢ – الفلوس (شوف محاسب أو مستشار ديون)

معظم المدمنين عليهم فلوس لناس نعم أو لا؟. ما نهريش من الناس اللي ليهم علينا فلوس. نحاول نعمل أفضل تسوية ممكنة ونوضح لهم إننا آسفين. لازم نكسر خوفنا من الناس دي، مهما كان الطريق طويل، لأن لو خفنا نواجههم ممكن نرجع نشرب أو نستخدم تاني AA (ص ٧٨)

البند ٣ – الجرائم شوف محامي

ممكن نكون عملنا حاجة مخالفة للقانون وممكن تودينا السجن لو الناس المسؤولة عرفت نعم أو لا؟. رغم إن الإصلاح في الحالات دي ليه أشكال مختلفة (العمود ٥)، فيه مبادئ أساسية بترشدنا. نفكر نفسنا إننا اتفقنا من الأول إننا نعمل أي حاجة نعم أو لا؟ علشان نوصل لتجربة روحية حقيقية. بنطلب من ربنا القوة والتوجيه علشان نعمل الصح (العمود ٥)، مهما كانت النتيجة. ممكن نخسر شغلنا أو سمعنا أو حتى نروح السجن، بس لازم نكون مستعدين. ما نهريش من أي حاجة. AA (٧٩-٧٨)

صلاة إزالة الخوف:-

بدل ما نسيب الخوف يتحكم فينا، نسيب ربنا يورينا (العمود ٥) هو يقدر يعمل إيه. نطلب من ربنا يشيل مننا الخوف ويركزنا على اللي هو عايزنا نكونه (العمود ٥). ويكده نبدأ فوراً نكبر ونتحرر من الخوف AA (ص. ٦٨)

البند ٤ – العلاقات الجنسية:-

غالبًا عندنا مشاكل في الجزء ده_ نعم أو لا؟. ممكن نكون دخلنا في علاقات غلط أو سرية AA (ص. ٨٠-٨١)
نسأل نفسنا: هل تصرفنا كان أناني ولا لأ؟ AA (ص. ٦٩)

صلاة الإصلاح في العلاقات الجنسية:-

نخلي ربنا هو الحكم الأخير AA (ص. ٧٠)

نطلب منه يشكّل مبادنتنا (العمود ٥) ويساعدنا نعيش بيها من خلال الصلاة والتأمل نسأل ربنا نعمل إيه في كل موقف .
الإجابة الصح بتيجي لما نكون صادقين فعلاً. بنصلي بجد علشان المبدأ الصح (العمود ٥) علشان الإرشاد، وراحة البال،
والقوة إننا نعمل الصح. ولو الجزء الجنسي صعب جدًا، نرمي نفسنا في خدمة الآخرين. نفكر في احتياجاتهم ونشتغل
علشانهم. ده بيساعدنا ننسى نفسنا ويقلل الرغبات الأنانية AA (ص. ٦٩-٧٠)

الخطوة التاسعة – التعليمات والوعود:-

قبل ما نعمل أي خطوة كبيرة ممكن تأثر على ناس تانية، لازم ناخذ موافقتهم. ولو محتاجين مشورة، نستشير ناس
مختصين في القضايا القانونية – محامي؛ المشاكل النفسية أو العاطفية – معالج؛ المشاكل الطبية – دكتور؛ المشاكل المالية
– محاسب أو مستشار ضرائب؛ المشاكل الأخلاقية – مرشد روحي أو سيونسر. بعد ما نطلب مساعدة ربنا، لو اتأكدنا إن
لازم نتحرك، ما نهربش. (AA ص. ٨٠)

أيوه، الطريق اللي جاي طويل. كلمة "أسف" لوحدها مش كفاية. الحياة الروحية مش مجرد كلام، دي فعل. لازم
نعيشها. سلوكنا (العمود ٥) هو اللي هيبين أكثر من كلامنا. افكر إن سنين طويلة من الإدمان ممكن تخلي أي حد يشك
فينا (AA ص. ٨٣)

ممكن يكون في حاجات مش هنقدر نصلحها بالكامل نعم أو لا؟ (ما نقلقش لو إحنا عارفين بصدق إننا كنا هانصلحها لو
قدرنا) نعم أو لا؟ (في ناس ما نقدرش نوصل لهم – نكتب لهم جواب صادق. وساعات نضطر نستنى الوقت الصح، لكن
ما نأجلش إلا لو ضروري. نكون عقلانيين، محترمين، ومت humble (العمود ٥)، من غير ما نتمسك أو نتخانق
(العمود ٤) كأولاد ربنا، نقف على رجلينا – ما نزحفش قدام حد. (AA ص. ٨٣)

وعود الخطوة التاسعة:-

لو اشتغلنا على الخطوة دي بجد (الخطوتين ٨ و ٩)، هندهش قبل ما نكمل نص الطريق. هنعس بحرية وسعادة جديدة .
مش هنعندم على الماضي ولا نحاول نقفله. هنفهم يعني إيه سكينة داخلية وهنعرف السلام. مهما كنا غرقانيين، هنعشوف
إزاي تجربتنا ممكن تساعد غيرنا. الإحساس بالضعف والشفقة على نفسنا هيختفي. هنعقل اهتمامنا بالحاجات الأنانية
وهنفكر أكثر في مساعدة الناس. الأنانية هتختفي، ونظرتنا للحياة هتتغير. خوفنا من الناس أو الفلوس هيبعد. هنعرف
إزاي نتعامل مع المواقف اللي كانت بتحيرنا. وفجأة هنكتشف إن ربنا بيعمل لنا اللي إحنا ما كناش قادرين نعمله لنفسنا .
AA (ص. ٨٣-٨٤) هل نفسك تعيش التجربة دي في حياتك؟ – نعم أو لا؟

الخطوة العاشرة :-

استمرينا نراجع نفسنا، ولما نغلط نعترف فوراً بغلطنا. (AA ص ٥٩)

الخطوة العاشرة بتقول إننا نفضل نراجع أنفسنا دائماً الخطوة ٤، ونصلح أي غلط جديد الخطوتين (٨ و ٩) (أول بأول).

هل مستعد تعمل كده؟ - نعم أو لا؟ (بدأنا نعيش بالطريقة دي لما نظّفنا الماضي) (الخطوة ٩)

هل مستعد تعمل كده؟ - نعم أو لا؟ (دخلنا دلوقتي في عالم الروح .شغلنا دلوقتي إننا نكبر في الفهم والعطاء .الموضوع بياخذ وقت - ويبستمر طول حياتنا .نفضل نلاحظ الأنانية، الكذب، الغضب، والخوف) الخطوة ٤ .(ولما نلاحظهم، نطلب من ربنا يشيلهم) الخطوات ٣-٧ . (نتكلم عنهم فوراً مع حد ثاني) الخطوة ٥ .(ونعتذر بسرعة) الخطوتين ٨ و ٩)

لو أذينا حد. وبعدين نحاول نركّز على حد نقدر نساعدَه الخطوة ١٢. (المحبة والتسامح (العمود ٥) هما الكود بتاعنا. AA (ص ٨٤)

وَعُودُ الْخُطْوَةِ الْعَاشِرَةِ وَصِفُ الْمُتَعَاْفِي مِنَ الْإِدْمَانِ

وقفنا خالص نحارب أي حد أو أي حاجة – حتى الكحول أو الإدمان أو السلوك القهري. دلوقتي العقل السليم رجع لنا. بقينا نادرًا نتهم بالشرب أو أي سلوك مدمر. ولو جت التجربة، بنبعد عنها كأنها نار سخنة. بنتصرف بعقل وهدوء – وده بيحصل لوحده. هنشوف إن النظرة الجديدة اللي عندنا ناحية الإدمان أو السلوك القهري ربنا هو اللي إدّهالنا من غير مجهود. بتيجي لوحدها إوده هو المعجزة. ما بقيناش بنحارب التجربة ولا بنهرب منها – خلاص ما بقيناش نحسها زي زمان. حاسين إننا في أمان وفي حماية. حتى ما احتجناش نقول «مش هعمل كده تاني»، لأن المشكلة راحت. بقت مش موجودة في حياتنا. لا إحنا مغرورين ولا خايفين. وده بيحصل طول ما إحنا محافظين على حالتنا الروحية قوية AA (ص ٨٤-٨٥)

افتكر طول اليوم تسأل نفسك: هل أنا عايش في (العمود ٤) إرادتي الشخصية – مفيش قوة (ولا في العمود ٥) إرادة ربنا – فيها قوة (! افكر دائماً أراجع اتجاهي). قصة الطيران!

مراجعتي اليومية الخطوة ١٠

١ (سيبها وعديها | ٢ (وقّف وخذ لحظة وصلي | ٣ (اكتب بالقلم على الورق

(الحاجات التي أراقبها كل يوم - إرادة النفس) العمود ٤ (من غير قوة)

العيوب	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاستياء والغضب							
كبرياء كاذب، غرور، كره النفس							
الحسد							
الغيرة، الشك، انعدام الثقة							
الكذب، المبالغة، السرقه							
الأنانية، السعي للمصلحة الشخصية							
الكسل، التسويف							
قلة الاحترام أو التسامح							
الشهوة أو الخيانة							
تفكير أو كلام غير محترم							
الكراهية، الغضب، العصبية							
الطمع في الفلوس أو الأكل							
النميمة أو نشر الشائعات							
قلة الصبر							
الخوف من...							

الصفات التي أسعى ليها كل يوم :إرادة ربنا العمود ٥ (بالقوة)

الصفات	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
التسامح							
التواضع							
الرضا							
الثقة							
الصدق والأمانة							
نكران الذات							
النشاط والحماس							
التقبل والتسامح							
الإخلاص والطهارة							
النقاء							
الحب والطيبة							
الكرم							
مدح الناس والبحث عن الخير فيهم							
الصبر							
الإيمان والشجاعة							

الخطوة الحادية عشرة:-

سعيًا من خلال الصلاة والتأمل إننا نحس بعلاقتنا بربنا أكثر، ونصلي بس علشان نعرف إرادته لينا والقوة إننا ننفذها. (AA ص ٥٩)

الخطوة ١١ بتعلمنا عن الصلاة :-

إننا نتكلم مع ربنا (والتأمل) إننا نسمع ربنا AA). (ص. ٨٥) (هل مستعد تعمل كده؟ - نعم أو لا؟) (تعليمات الخطوة ١١ تركيز آخر اليوم قبل النوم)

لما نيجي ننام بالليل، نراجع يومنا بصراحة. هل كنا غضبانين أو أنانيين أو كذابين أو خايفين؟ الخطوة ١٠ (هل في حد محتاجين نعتذر له؟) الخطوتين ٨ و ٩ (هل خبيينا حاجة جwana المفروض نشاركها مع حد؟) الخطوة ٥ (هل كنا طيبين ومحبين مع الناس؟ كان ممكن نعمل أحسن من كده؟ كنا بنفكر في نفسنا أغلب الوقت ولا في اللي ممكن نعمله علشان نساعد غيرنا ونخلي الحياة تمشي أسهل؟) الخطوة ١٢ (لازم ناخذ بالناس ما نغرقش في القلق أو الندم أو جلد الذات (العمود ٤)، لأن ده بيمنع نمونا الروحي. بعد ما نراجع اليوم، نطلب من ربنا يسامحنا الخطوة ٧ ونفكر في التصليحات اللي المفروض نعملها بكرة الخطوتين ٨ و ٩ (AA ص. ٨٦)

تركيز الصباح بعد ما نصحي:-

لما نصحي من النوم، نفكر في اليوم اللي قدامنا. نطلب من ربنا يوجّه تفكيرنا (الخطوة ٣)، خصوصًا نطلب منه يشيل الأنانية، الخوف، والكذب (العمود ٤) (الخطوة ١٠). (لما نعمل كده، تفكيرنا بيبكون أوضح وهادئ أكثر، لأن ربنا إدانا عقل نستخدمه !تفكيرنا هيتحول لمستوى أعلى) (العمود ٥) (لما يبقى نضيف من الدوافع الأنانية (العمود ٤) AA (ص. ٨٦)

الخطوة ١١ – تركيز منتصف اليوم والعودة

تركيز منتصف اليوم

وأحنا ماشيين في يومنا، ساعات بنحتار ومش عارفين نقرر نعمل إيه. في الوقت ده، بنطلب من ربنا إلهام أو فكرة أو إحساس بالاتجاه الصح. نرتاح ونسيبها على ربنا، ما نحاولش نتحكم في كل حاجة. غالبًا بنكتشف إن الإجابة الصح بتيجي لوحدها لما نسيب السيطرة AA (ص ٨٦)

افتكر تراجع دوافعك:-

اختبار الإرادة الذاتية: هل أنا مش صادق؟ غضبان؟ أناني؟ خايف؟ محتاج عيب واحد بس – (العمود ٤)
اختبار إرادة ربنا: هل أنا صادق؟ نقي؟ مش أناني؟ ومحب؟ لازم الأربع مبادئ – (العمود ٥)

عادة بنختم التأمل بدعاء صغير نطلب فيه من ربنا يورينا الخطوة الجاية) العمود ٥)، وندعوه يدينا القوة ويحررنا من إرادتنا الذاتية (العمود ٤) ما نطلبش لنفسنا غير لو في فائدة لغيرنا كمان. لو بنصلي علشان رغباتنا الأنانية، الدعاء مش هيشغل AA (ص. ٨٧)

وعود الخطوة ١١

لما نلتزم بالخطوات دي بصدق، بنبدأ نحس بحضور ربنا جوانا. بنكون أكثر وعيًا روحانيًا واتصالًا بيه. طول اليوم، لما نحس إننا متوترين أو مش متأكدين، نوقف لحظة ونطلب من ربنا الفكر أو الفعل الصح. نفتكر دايمًا إننا مش اللي بنسوق الدنيا — ربنا هو اللي بيوجه. لما نعيش كده، الخوف والقلق والغضب بيختفوا AA (ص ٨٧ – ٨٨)

بنوقف نهدر طاقتنا في السيطرة، والدنيا بتبقى أبسط وأهدى. الطريقة دي فعلاً شغالة — عن تجربة.

الخطوة ١٢ :-

بعد ما حصلنا على صحوه روحية كنتيجة للخطوات دي ، حاولنا نقل الرسالة دي لمدمنين ثانيين ونطبق المبادئ دي في كل جوانب حياتنا. (AA ص.٦٠)

(التجربة العملية بتورينا إن مفيش حاجة بتحمينا من الانتكاسة زي إننا نساعد مدمن ثاني. لما كل الطرق الثانية تفشل، الطريقة دي بتشتغل. ودي هي اقتراح الخطوة ١٢ :إننا ننقل الرسالة لمدمنين ثانيين). هل مستعد تعمل كده؟ – نعم أو لا؟
إنك ممكن توصل للي محدش غيرك يقدر يوصل له، وتكسب ثقتهم لما فقدوا الثقة في غيرك. افكر إنهم مرضى جدًا (AA ص ٨٩)

اللي بيحصل إن مدمن بيساعد مدمن ثاني بطريقة محدش غيره يقدر يعملها. وكمان ده بيثبت إن الشغل الصادق والمكثف بين المدمنين هو المفتاح للتعافي الحقيقي والمستمر AA (ص ١٦-١٧)، الطبعة الرابعة
بنكتشف بسرعة إن لما كل حاجة بتفشل، إنك تشتغل مع مدمن ثاني هو اللي بينقذ اليوم AA (ص ١٥)

الناس الأوائل في البرنامج فهموا إنهم علشان يفضلوا متعافين، لازم يساعدوا غيرهم يتعافى. ولما بدأوا يشاركوا خبراتهم، لقوا الحرية الحقيقية. احنا اتعافينا، وربنا إدانا القوة إننا نساعد غيرنا AA (ص ١٣٢)
ولو كنت حاسس بضعف أو تردد، الأحسن إنك تشتغل مع مدمن ثاني بدل ما تبقى لوحداك (AA ص.١٠٢)

وعود الخطوة ١٢

الحياة بتأخذ معنى جديد. إنك تشوف ناس بتتعافى، بتساعد بعض، والوحدة بتختفي — ده إحساس عظيم. إنك تشوف مجموعة من الناس بتكبر حواليك وتكسب أصحاب حقيقيين — ده إحساس ما يتقوتش. العلاقة المستمرة مع الناس الجداد والمتعافين الثانيين بتبقى أحلى جزء في حياتك (AA ص ٨٩)

A Vision for You

رؤية ليك

سهل جدًا بعد ما نبدأ نعيش البرنامج الروحي إننا نحس إن الشغل خلص ونرتاح. بس لو وقفنا النمو، إحنا في خطر — لأن الإدمان عدو صبور ومستني. إحنا مش 'اتعافينا للأبد'، لازم نفضل نشتغل على حالتنا الروحية كل يوم. كل يوم نحاول نعيش حسب إرادة ربنا (العمود ٥) في كل اللي بنعمله. ونسأل نفسنا: «إزاي أقدر أخدمك يا رب، مش نفسي؟» «الأفكار دي (العمود ٥) هي اللي بتوجّهنا طول اليوم. واستخدام إرادتنا بالشكل ده هو الاستخدام الصح ليها AA (ص.٨٥)

إننا نبطل شرب أو استخدام أو سلوك ثاني (ده بس البداية. الدليل الحقيقي على تعافينا ببيان في حياتنا اليومية — في البيت، في الشغل، وفي علاقاتنا. هناك المبادئ بتاعتنا بتظهر بجد AA (ص.١٩)

إحنا بننمو، وإنك كمان تقدر تنمو. حتى لو إنت لوحدهك ومعك الكتاب الكبير (A.A. Big Book)، معاك كل اللي محتاجه علشان تبدأ. يمكن تقول: «أنا خايف، مش هقدر أعمل كده.» (بس تقدر) نعم أو لا؟. (لأنك دلوقتي اتصلت بقوة أكبر منك. اللي حققناه مش سحر — ده نتيجة إرادة واستمرار وصبر AA (ص.١٦٢-١٦٣)

افتكر دايمًا: التعافي من حالة اليأس الذهني والجسدي ممكن عن طريق تطبيق الخطوات الاثناشر كل يوم زي ما موجودة في الكتاب الكبير. لسه في شغل قدامك — دي بس البداية. خليك متواضع وثابت.

اتكل على ربنا، نظّف بيتك، وساعد غيرك.