

# 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.....

هذا دليل لعمل الخطوات الاثنتي عشرة حيث يستبدل المصطلحات والعبارات المتعلقة بإدمان الكحول ليشمل أي أنماط أو سلوكيات إدمان قهرية مثل : المخدرات او المواد المؤثرة علي العقل، السكر /الطعام / الشره القهري للأكل ، النيكوتين، والمقامرة، ادمان العمل / المهام، الجنس / الحب / الخيالات / العلاقات / الأفلام الإباحية، الاعتمادية العاطفية، الوسائط الإلكترونية (مثل ألعاب الفيديو)، وسائل التواصل الاجتماعي، إيداء النفس / التشويه الذاتي للنفس ، فقدان الشهية القهري ، الشره المرضي، الإسراف في الانفاق / الغرق في الديون والاستدانة، وقلة الدخل، والتكديس /الاكتناز القهري.

وبالطبع يستطيع أي شخص إضافة المزيد لهذه القائمة والجميع مرحب به.

- هذا الدليل يقتبس من كتاب مدمنين الكحول المجهولين (الكتاب الكبير) . وهو النص الأساسي المستخدم لتعافيها.
- تتم تنسيق ملاحظتنا وتعليقاتنا بخط مائل.
- لمزيد من الدراسة، نقترح عليك الحصول على نسخة من "الكتاب الكبير" لزماله مدمني الكحول المجهولين.

✓ ستصبح مشرفاً!

فمساعدة الآخرين (القادمون الجدد) هي حجر الأساس في تعافيك، ولا يكفي التصرف بلباقة ولطف بين الحين والآخر.  
(م.ك.م. ص. 62)

الغرض الرئيسي من هذا الكتاب هو إظهار كيفية تعافينا علي وجه التحديد إلي مدمني الكحول (المدمنين) الآخرين، ونأمل أن تكون هذه الصفحات مقنعة جداً لهم (القادمون الجدد) بحيث لا يحتاجون لمزيد من التوثيق (م.ك.م. ص. viii).

اشرح الفكرة العامة لبرنامج العمل (وصفة التعافي)، موضحاً كيفية قيامك بالتقييم الذاتي وكيف قمت بتقويم ماضيك ولماذا تتحمل الآن عبء مساعدته (القادم الجديد) أيضاً. فمن المهم بالنسبة له (القادم الجديد) أن يدرك أن محاولتك في إيصال تجربتك إليه لها دور حيوي في تعافيك، وفي الواقع ربما يساعدك هو أكثر من مساعدتك له كما يجب عليك أيضاً أن توضح له أنه ليس ملزماً بأي شيء تجاهك وأنت فقط ترغب في محاولة أن يساعد هو مدمنين كحول (مخدرات) آخرين عندما يتعافى من الإدمان ويمكنك أيضاً الإشارة إلى أهمية أن يقدم سعادة الآخرين على سعادته. (م.ك.م. ص. 60)

ونتمنى ألا يحمل أحد ممن سنستعرض قصصهم هنا هذا السرد على محمل الاستياء، فكل أملنا هو أن يقرأ هذا الكتاب الكثير من مدمني الكحول (المدمنين)، رجالاً وإناثاً (القادمون الجدد)، الذين هم في أمس الحاجة له، ونؤمن بأنه من خلال عرض قصصنا ومشكلاتنا بشكل كامل حتى لا يسعهم سوى الاقتناع بأن : نعم أنا واحد من هؤلاء، ويجب أن أخوض هذه التجربة.  
(وصفة للتعافي الدائم). (م.ك.م. ص. 20)

الخطوة الاولى : اعترفنا أننا كنا بلا قوة تجاه الكحول (المخدرات، السلوكيات الإدمانية) – وأن حياتنا قد أصبحت غير قابلة للإدارة. (م.ك.م.ص. 38)

فالمسألة التي من الممكن أن تكون شيفة وتمسك بهؤلاء الأشخاص من مدمني الكحول (مدمنين) يجب أن تكون ذات عمق وتأثير. (م.ك.م.ص. xix)

وأخبره (القادم الجديد) الكثير عن عاداتك في الشرب (التعاطي، السلوكيات الإدمانية) والأعراض والتجارب التي واجهتها لتشجيعه حتى يتحدث عن نفسه... عن مدى إحباطك وكيف عرفت في نهاية المطاف أنك كنت مريضاً، وقدم له تقريراً عن المحاولات (استراتيجياتك الفاشلة) التي بذلتها للإقلاع، وأظهر له (القادم الجديد) المعضلة العقلية (كيف يذب عقلي علي) التي أدت إلى الكأس الأولى (المخدر، الفعل القهري الوسواسي). (م.ك.م.ص. 58-59)

ويحتسي الرجال والنساء الخمر (المخدرات أو السلوكيات الإدمانية) أساساً لأنهم يحبون التأثير (حساسية جسدية) الذي ينتجه الكحول (المخدرات، السلوكيات القهرية الوسواسية) (هل هذه تجربتك - نعم-لا؟). والإحساس يكون دائماً صعب الوصف حتى إنهم، بالرغم من اعترافهم بأنه ضار (نعم-لا؟)، لا يستطيعون بعد فترة زمنية تمييز الصواب من الخطأ. وبالنسبة لهم، تبدو حياتهم الكحولية (الإدمان) هي الحياة الوحيدة العادية فهم لا يهدئون ولا يكفون عن التوتر والغضب (يشعرون بالملل، الاكتئاب، القلق)، حتى يتمكنوا مرة أخرى من تجربة إحساس الانسراح والراحة (حساسية جسدية) الذي يأتي في وقت ما من خلال احتساء الكحول (مخدرات، سلوكيات إدمانية)، والذي يرون الآخرين يتناولونه (يمارسونها) دون أن يؤثر ذلك في حياتهم وبعد أن يستسلموا للرغبة مرة أخرى، مثلما يفعل الكثير (هل هذه تجربتك - نعم-لا؟) وتتطور ظاهرة الرغبة (حساسية جسدية)، يمرون عبر مراحل معروفة جيداً من الإسراف في احتساء الخمر (التعاطي أو السلوكيات الإدمانية)، والشعور بالندم مع قرار جازم بعدم احتساء الخمر (التعاطي أو السلوكيات الإدمانية) مرة أخرى (هل هذه تجربتك - نعم-لا؟). ويتكرر هذا مراراً وتكراراً (هل هذه تجربتك - نعم-لا؟) وما لم يتمكن هذا الشخص من تجربة تغيير نفسي كامل، فسيكون هناك أمل ضئيل جداً في تعافيه. (م.ك.م.ص. xix-xx)

**التشبيه:** المدمنون مثل الرجال والنساء الغارقين. إذا لم نجد وسيلة لإبقاء رؤوسنا فوق الماء، فإننا سنغرق. لذا، نبحث عن قوة ما لتبقينا طافين. نلاحظ أن هناك "جذوع" تطفو على سطح الماء. تبدو هذه الجذوع وكأنها قادرة على إبقاء رؤوسنا فوق الماء، لكن عندما نمسك بأحد هذه الجذوع، نجد أنه يمكننا التمسك به ليوم، أسبوع، شهر، سنة، ربما أكثر، ولكن في مرحلة ما، يفشل الجذوع كقوة، ونحدر ونغرق.

يمكن وصف "الجذوع" بشكل أفضل كـ :

"طرق أسهل وأيسر"، و "حلول منتصف الطريق"، و "أنصاف الحلول"، و "مساعدات بشرية".

هذه هي قائمة الجذوع والخسائر الخاصة بي (سجلي الجنائي).  
طريقة عملي كمدمن غير متعافي.

الاعتراف بان حياتي غير قابلة للإدارة	الاعتراف بالعجز
قائمة الخسائر الخاصة بي: تحقق مما قد فقدته بسبب عدم قدرتك على البقاء ممتنع.	قائمة الجذوع الخاصة بي: تحقق من { "طرق أسهل وأيسر"، "حلول منتصف الطريق"، "انصاف الحلول"، "المساعدات البشرية" } التي فشلت في الحفاظ عليك ممتنع بشكل دائم.
الوقت.	قوة الارادة.
الاهل.	القرارات، القسم، الوعود، العقود.
شريك الحياة.	التحكم في التعاطي، الشرب، التفكير، السلوك.
الاطفال.	الحد من الضرر واستراتيجيات الاستبدال.
الاصدقاء.	اعتلال الصحة والمرض.
المال.	تحذيرات مشؤومة من : طبيب، قاضي، محام، مستشار، صاحب العمل، شيخ، كاهن.
المنزل - السكن.	تغيير البيئة، قوائم المحفزات، تجنب الأشخاص، الأماكن، الأشياء.
الصحة.	الاستشارة، العلاج، العلاج الجماعي، تعديل السلوك.
الامان.	التخلص من السموم، مراكز العلاج، إعادة التأهيل، المنتجات الصحية، الخلوات الروحية.
النظافة الشخصية.	قصص الحرب والخوف والاهوال.
الفرص.	العلاقات، الأصدقاء، الزوج، الأطفال، الأسرة، الجنس، الحمل.
الوظيفة، العمل، المسيرة المهنية.	الحصول على حيوان أليف (كلب، قطة).
رخص (القيادة، العمل).	الكنيسة، المسجد، الصلوات (ايمان بدون عمل).
التعليم.	وجود مشرف - حارس شخصي - مرشد ومدرب حياة - مدرب تعافي.
نوعية الحياة.	الاجتماعات - 90 اجتماع في 90 يوم (صناع الاجتماعات، يفعلونها حقاً).
الامل.	تجربة الامس الروحية.
الشجاعة.	كتب تنمية الذات - كورسات التطوير الشخصي - افلام عن التعافي.
الذكاء.	معرفة عن التعافي - شعارات التعافي - ميمز عن التعافي.
الحدة العقلية.	قراءة / دراسة الكتاب الكبير.
احترام الذات.	الذكاء والتعليم.
احترام من الاخرين.	نداءات عاطفية، وتدخلات، وتهديدات، وإنذارات نهائية.
تقدير الذات.	التفكير الإيجابي، التأكيدات، الحديث الذاتي، قوائم الامتنان، وشوم للتعافي.
الثقة بالنفس.	الشعر والموسيقي.
تحسين الذات.	الذنب - الحزي - الندم.
التحكم في النفس.	الايام الجيدة والايام السيئة.
الامان العاطفي.	البقاء منشغلاً.
تحمل مسؤولية نفسي والأخرين.	وجود المال او إنعدامه.
قوة الإرادة والوكالة.	استراتيجيات الذاكرة (تتذكر عندما - فكر.. فكر.. فكر - قوم بالتفكير في السيناريو للأخر).
السمعة.	السجن - الاحتجاز - المعتقل.
الحرية.	أسباب وجيهة للتوقف، أسباب قوية بما فيه الكفاية للتوقف، العواقب.
الاخلاق.	قائمة الجذوع والخسائر الخاصة بي.
الروحانيات / الإتصال مع الرب.	القناعات الأخلاقية والفلسفية والسمعة.
راحة البال.	المعاناة والإذلال والإحباط المثير للشفقة وغير المفهوم.
الصحة العقلية.	وقت الامتناع (الرعاية السلبية).
الايمان.	التمارين الرياضية، صيام، نظام غذائي صحي، فيتامينات، العلاج المائي والطب الشامل، والوخز
الإنسانية.	بالإبر، والتنويم المغناطيسي، تنظيف القولون.
*حياتي (ولكن ليس بعد الان) خاسر كبير !	

قائمة الجذوع والخسائر هي ملخص لأول 43 صفحة من الكتاب الكبير.

فإنك تجد نفسك عاجزاً تماماً عن الإقلاع حتي وإن كانت لديك الرغبة الصادقة في ذلك (هل تريد حقاً الإقلاع عن الشرب أو التعاطي أو السلوكيات الإدمانية - نعم - لا؟)، وبناء علي قائمة الجذوع الخاصة بك هل تمكنت من البقاء متوقفاً - نعم - لا؟)، أو إذا فقدت السيطرة على كمية الكحول (التعاطي أو السلوكيات الإدمانية) عند احتسائك، فأنت على الأرجح مدمن للكحول (مدمن). (هل تفقد السيطرة عند الشرب أو التعاطي أو فعل السلوكيات الإدمانية - نعم - لا؟) فإن كان الأمر كذلك، فربما أنت تعاني من مرض لا يهزمه إلا التجربة الروحانية. (م.ك.م. ص. 30)

هذه مما لا شك فيه صورة فعلية لمدمن الكحول (المدمن) الحقيقي، مع اختلاف سلوكنا. ولكن هذا الوصف يعرف مدمن الكحول بشكل كامل (م.ك.م ص. 15).

(بناءً على قائمة الجذوع والخسائر الخاصة بك، هل يصفك هذا الوصف لمدمن الكحول/المدمن - نعم-لا؟).

**تعليمات الخطوة الأولى (التشخيص الذاتي):** تعلمنا أنه لا مفر لنا من أن نقر في داخل أنفسنا بأننا كنا من مدمني الكحول (مدمنين). (هل تعترف تمامًا بحقيقة أنك مدمن علي الكحول /مدمن - نعم-لا؟). فهذه هي أول خطوة على طريق التعافي. فالوهم (الكذبة) أننا مثل الأشخاص الآخرين، أو قد أن نكون عما قريب، لا بد أن يتحطم. (هل أنت مقتنع بأنك مدمن كحول/مدمن - نعم-لا؟) (م.ك.م ص. 21)

**الخبر السيئ :** إننا نفقد كل مقاومة أمام الكأس الأولى. (المخدرات، الفعل القهري الوسواسي) (بناءً على قائمة الجذوع الخاصة بك، هل هذه تجربتك - نعم-لا؟) (م.ك.م ص. 16) إن الهاجس الأكبر (الكذبة) لدى كل محتسبي للكحول (مدمن، مصاب بالفعل الملح القهري) بصورة غير طبيعية أنه في يوم من الأيام وبطريقة ما سيتحكم في هذه العادة ويستمتع بها، مع العلم بأن هذا التوهم على مدار أي فترة زمنية كبيرة، يصبح أسوأ، وليس للأفضل أبدًا. حتى تعلق به الكثيرون فأدى بهم إلى الجنون أو الهلاك. (م.ك.م ص. 21). (بناءً على قائمة الخسائر الخاصه بك، هل هذه تجربتك - نعم-لا؟)

**أنت الآن مسلح بشكل صحيح بالحقائق المتعلقة بنفسك.**

**الخبر السار :** هناك حل .. (م.ك.م ص. 17). إذا كنت تعتبر أن حالتك خطيرة بهذه الدرجة التي كنا عليها، عليك أن تعرف بأنه لا يوجد أنصاف حلول لهذه المشكلة (هل توافق - نعم أم لا؟). لقد كنا في حالة بانسة يستحيل معها الحياة (بناءً على قائمة الخسائر الخاصه بك، هل أصبحت الحياة مستحيلة- نعم-لا؟)، ولو كنا وصلنا لدرجة اللاعودة التي يستحيل العودة منها من خلال المساعدة البشرية (بناءً على قائمة الجذوع الخاصة بك، هل أنت خارج نطاق المساعدة البشرية - نعم-لا؟)، فلم يتبق أمامنا سوى بديلين لا ثالث لهما : أولهما هي النهاية المريرة، من خلال محو إدراكنا بموقفنا الصعب قدر الإمكان، وثانيهما هو قبول المساعدة والدعم الروحانيين. وهذا الأخير هو ما فعلناه لأننا بأمانه رغبنا فيه وكانت لدينا النية لبذل المجهود. (م.ك.م ص. 18). (هل أنت مستعد لقبول المساعدة الروحية وهل أنت على استعداد لبذل المجهود - نعم-لا؟)

... وعلى غريب كما يتضح لأولئك الذين لا يتوفر لديهم الوعي - بمجرد حدوث تغيير نفسي، فإن الشخص نفسه الذي بدا محطما، والذي كان لديه العديد من المشكلات حتى أنه ينس من حلها، فإنه يجد نفسه فجأة قادرا بسهولة على التحكم في رغبته في الكحول (المخدرات، السلوكيات الإدمانية)، والجهد الوحيد اللازم هو اتباع بعض القواعد البسيطة (وصفة التعافي الخاصة بنا). (م.ك.م ص. XX)

قل من اتبع سبيلنا (الوصفة) بشكل كامل وباء بالفشل ؛ فَمَنْ لم يتعافوا هم من يُعجزهم أو لا يقومون بالانخراط الكامل في هذا البرنامج البسيط (الوصفة) ، وهم في العادة رجال ونساء يفتقرون إلى القدرة الفعلية على أن يكونوا صرحاء مع أنفسهم ... ففكرنا في طريقة أسهل وأيسر ، ولكن دون جدوى. (بناءً على قائمة الجذوع الخاصة بك، هل هذه تجربتك - نعم-لا؟) أنصاف الحلول لم تفدنا بشئ (م.ك.م ص. 38).

ومن بين مدمني الكحول الذين انضموا إلى زمالة مدمنو الكحول المجهولون وحاولوا حقاً، توقف 50% منهم عن الشرب دفعة واحدة وظلوا على هذا النحو ؛ وتوقف 25% عن الشرب بعد بعض الانتكاسات، ومن بين الباقين من استمروا مع الزمالة وأظهروا تحسناً. وجاء آلاف آخرون إلى عدد قليل من لقاءات زمالة "مدمنو الكحول المجهولون وفي البداية قرروا أنهم لا يريدون البرنامج. ولكن أعدادًا كبيرة منهم - حوالي اثنين من أصل ثلاثة - بدعوا في العودة مع مرور الوقت. (م.ك.م ص. xii).

لقد وجدنا أنه لا ينبغي لأحد أن يواجه صعوبة في التعامل مع روحانية البرنامج. النية والأمانة والتفتح الذهني هي أساسيات التعافي. ولكنها أمور لا غنى عنها (م.ك.م ص. 142).

**مفهومنا كمدمن يعمل مع مدمن آخر:**

- **النية:** هل لديك الرغبة والنية وعلى استعداد للحضور والقيام بالعمل - (نعم-لا؟)
- **الأمانة:** هل ستجيب على الأسئلة بأمانة وصدق عن طريق نعم أو لا بسيطة - (نعم-لا؟)
- **التفتح الذهني:** هل ستتخلى عن أي أحكام مسبقة، وتجرب البرنامج وتقيم النتائج بنفسك - (نعم-لا؟)

"عندما أعلم أنني لا أعرف، فأنا أعلم أنني علي استعداد للمعرفة!"

**مهمتنا هي شرح نهجنا وكسب ثقتهم.**

ولكن مدمن الكحول (المدمن) السابق والذي قد وجد هذا الحل (وصفة التعافي الخاصة بنا)، والذي تم تسليحه بالحقائق عن نفسه بشكل صحيح، يمكنه عادة كسب الثقة الكاملة لمدمن كحول (مدمن) آخر في غضون ساعات قليلة. وحتى نصل إلى هذا التفاهم، فإنه ليس باستطاعتنا أن ننجز سوي القليل أو لا يمكننا إنجاز أي شيء على الإطلاق. (م.ك.م ص. 13)

فالشخص الذي يقدم لنا هذا المنهج قد مر بنفس المصاعب (انظر الي قائمة الجذوع والخسائر الخاصة بك). لذا فإنه على دراية تامة بما يتحدث عنه، ويتعالى صوته وهذا يبدو في سلوكه بأنه جاء باحتمال جديد وحل حقيقي، ولا يتخذ موقف المتعالي (نحن لسنا قديسين، أو وعاظاً، أو مشايخ)، فلا شيء في حسابانه سوى الرغبة المخلصة في أن يساعد غيره، وأن يضمن أنه ليس هناك رسوم تدفع (الإشراف بالكتاب الكبير مجاني) وأنه ليس هناك مصلحة شخصية (لا جدالات عاصفة ولا مناقشات تافهة) ولا أناس يطمح في إرضائهم (لا زحف) ولا محاضرات مملة (نحن لا ندير حياتك) - وهذه هي الشروط التي وجدناها أكثر تأثيراً. وبعد هكذا تواصل فإن العديد قاموا بالانتباه من غفلتهم وساروا في طريقهم مرة أخرى. (م.ك.م. ص. 13)

فإذا لم يرغب في الإقلاع عن الشرب (التعاطي، ممارساتهم الإدمانية)، فلا تهدر وقتنا في إقناعه لأنك قد تضيع فرصة لاحقة (م.ك.م. ص. 57). فكلما شعر بالمزيد من اليأس كلما كان ذلك أفضل وسيقدم ذلك احتمالية أكبر لأن يوافق على اقتراحاتك (وصفة التعافي). (م.ك.م. ص. 60)

ولابد لمعظم مدمني الكحول (المدمنين) أن تتدهور أحوالهم بشدة قبل أن يبدأوا في حل مشاكلهم بالفعل. (هل هذه تجربتك - نعم-لا؟) (م.ك.م. ص. 28) ونحن بدورنا هنا نبحت عن نفس المخرج (وصفة التعافي) كالغريق الذي يحاول يائساً أن ينقذ نفسه. (م.ك.م. ص. 19) (بناءً على قائمة الخسائر الخاصة بك، هل أنت يائس - نعم-لا؟)

... فإننا نفضل إدخال مدمني الكحول (المدمنين) الذين يعانون من قدر كبير من التوتر أو التشوش إلى المستشفى. وفي أكثر الأحيان، يكون من الواجب تنقية دماغ المريض قبل أن يتم الاقتراب منه، حيث تكون لديه فرصة أفضل لفهم وقبول ما لدينا لعرضه. (م.ك.م. ص. xviii)

وإذا قررت أنك تريد ما لدينا (وصفة التعافي - نعم-لا؟) وكانت عندك الرغبة في بذل كل ما في استطاعتك للحصول عليه (اتباع الوصفة - نعم-لا؟) - فلا بد أن تكون على استعداد لإتباع خطوات محددة (م.ك.م. ص. 38)

اسأله (الوافد الجديد) ما إذا كان يريد أن يقلع (عن الشرب، الاستخدام، ممارساتهم الإدمانية) إلى الأبد (نعم-لا؟) وأن يبذل كل ما في وسعه لتحقيق هذا (هل ستتابع بدقة التعليمات الموجودة في الكتاب الكبير لزمالة م.ك.م. - نعم-لا؟). فإن قال نعم، فلا بد أن تسترعي انتباهه إلى أنك كنت مدمناً وتعافيت. (م.ك.م. ص. 58)

ومن ثم لم يكن أمامنا ثمة عذر بالا تقبل يد العون الممتدة لنا من قبل أشخاص تعافوا من نفس مشكلتنا، ولم يتبق أمامنا سوى أن نلتقط مجموعة الأدوات الروحانية البسيطة الموضوعة في متناولنا. (م.ك.م. ص. 17)  
(هل أنت الآن مستعد لإلتقاط مجموعة الأدوات الروحانية - نعم-لا؟)

## الخطوة الثانية : أصبحنا نؤمن بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب. (م.ك.م ص. 38)

كانت المعضلة هي انعدام القوة (نعم-لا؟ - في حالة الشك، انظر إلى قائمة الجذوع والخسائر الخاصة بك). كان علينا أن نبحث عن قوة تعيننا على الحياة، ويجب أن تكون قوة تفوق أعظم منا، ولم يكن من شك في هذا ، ولكن أين وكيف نعثر على هذه القوة؟ حسناً، هذا بالضبط ما يتناوله الكتاب الذي بين يديك هدفه الأساسي هو تمكينك من العثور على قوة أعظم من نفسك وتحل مشكلتك. (م.ك.م ص. 30)

فما كنا نظنه في بادئ الأمر دعامة ضعيفة بالية (قوة أعظم من أنفسنا) ما لبث أن بدا اليد القوية الحانية للرب، التي منحتنا الحياة من جديد وإن شئت فقل "تصميم للحياة" (وصفة التعافي) التي تعمل حقاً. (م.ك.م ص. 19)

وفي جميع الحالات تقريباً، يجب أن تركز قُدوة القادمون الجدد على قوة أعظم من أنفسهم، إذا أرادوا إعادة إنشاء حياتهم. (م.ك.م ص. xix)

...في أعماق كل رجل وامرأة وطفل. قد يحجب هذه الفكرة الكارثة أو الخيلاء أو عبادة الأشياء الأخرى، ولكن بشكل أو بآخر هي موجودة، لأن الإيمان بقوة تفوق قوتنا والمعجزات التي أظهرتها هذه القوة في الحياة البشرية هي حقائق قديمة قدم الإنسان نفسه. وأخيراً وجدنا أن الإيمان برب هو جزء من تكويننا، تماماً مثل الشعور الذي كان لدينا تجاه صديق من الأصدقاء. كان علينا في بعض الأحيان البحث عنه بلا خوف، ولكنه كان موجوداً. كان حقيقة موجودة تماماً كما كنا موجودين. وجردنا الواقع العظيم راسخاً في أعماقنا. وفي التحليل الأخير، لا يمكن العثور عليه إلا هناك في أعماقنا، معنا دائماً. يمكننا توضيح الأمر أكثر. إذا ساعدتك شهادتنا على التخلص من التحامل ومكنتك من التفكير بصدق وشجعتك على البحث بجدية داخل نفسك، فإنه يمكنك أن تنضم إلينا على الطريق الفسيح إن كانت عندك الرغبة (نعم-لا؟)، فبهذا الموقف لن تفشل أبداً، وسوف يأتيك وعي إيمانك بالتأكيد. (م.ك.م ص. 36)

بعضنا تدرج فيه الإلهام رويدا رويدا. ولكن الرب قريب يستجيب لكل من يُخلص في السعي إليه. ولما دنونا، تجلى لنا ربنا ! (م.ك.م ص. 37)

ومع استثناءات قليلة يجد أعضاؤنا أنهم قد رفعوا العبادة عن مصدر داخلي غير معروف والذي يقومون حالياً بتحديدته بإدراكهم الخاص لقوة أعظم من أنفسهم. (م.ك.م ص. 142)

### تعليمات الخطوة الثانية :

احتجنا إلى أن نسأل أنفسنا سؤالاً واحداً : هل أنا الآن مؤمن، أو حتى عندي الرغبة في أن أؤمن بأن هناك قوة أعظم مني؟ (نعم - لا؟) بمجرد أن يُقر المرء بإيمانه أو رغبته في الإيمان، نؤكد له بأنه على طريقه إلى التعافي. لقد ثبتت غير مرة بيننا أن أي بناء روحي مذهب المفعول يقوم على هذا الأساس البسيط . (م.ك.م ص. 31-32)

### الخطوة الثالثة : اتخذنا قراراً بتسليم إرادتنا وحياتنا إلى كنف الرب على قدر فهمنا له. (م.ك.م.ص. 38)

إننا ننشد التقدم الروحاني بدلاً من الكمال الروحاني. إن وصفنا لمدمن الكحول (المدمن)... ومغامرتنا الشخصية قبل وبعد،  
توضح ثلاث أفكار بارزة:

- أ. أننا كنا مدمنين على الكحول (مدمنين) ولم نتمكن من إدارة حياتنا.  
(بناءً على قائمة الخسائر الخاصة بك ، هل ينطبق هذا عليك؟ - نعم-لا؟)
- ب. أنه علي الأرجح لا توجد قوة بشرية بإمكانها أن تخلصنا من إدماننا للكحول (إدماننا).  
(بناءً على قائمة الجنوع الخاصة بك، هل انت في حاله تتجاوز المساعدة البشرية - نعم-لا؟)
- ج. أن الرب هو وحده صاحب القدرة والمشينة إن لجأنا إليه.  
(هل أنت مستعد للإيمان؟ - نعم-لا؟)

بوصولنا إلى مرحلة الاقتناع بـ (أ، ب، ج)، كنا بذلك في الخطوة الثالثة، وهي أننا قررنا تسليم إرادتنا وحياتنا إلى الرب علي قدر فهمنا له. ما الذي نعنيه بهذا تحديداً، وما الذي نفعله بالضبط؟

المطلب الأول هو أن نقتنع بأن أي حياة تُدار بالإرادة الذاتية قلما تنجح. (م.ك.م.ص. 39)  
(بناءً على قائمة الجنوع والخسائر الخاصة بك، هل أنت مقتنع أن حياتك المُدارة بالإرادة الذاتية ليست ناجحة؟ - نعم-لا؟)

إن الأنانية والتمحور حول الذات هي أصل كل المتاعب في اعتقادنا. بالاندفاع وراء مئات الأشكال من الخوف والتوهم وحب النفس والإشفاق على الذات نسيء إلى غيرنا فنُدفعهم إلى الانتقام. يؤذوننا أحياناً بدون أن نستقرهم، لكننا نجد دائماً تقريباً أن في وقت ما في الماضي قد اتخذنا قرارات بناءً على حب الذات وضعنا لاحقاً في وضع جعلنا عرضة للإيذاء.

لذلك، نعتقد أن مشاكلنا هي في الأساس من صنع أنفسنا. فهي تنشأ من داخلنا، ومدمن الكحول (المدمن) هو خير مثال على العناد الذي يدفع بصاحبه إلى الهلاك، وإن كان اعتقاده غير ذلك في المعتاد. لا بد لنا نحن مدمني الكحول (المدمنين) أن نتخلص من هذه الأنانية. يجب علينا أن نفعل ذلك وإلا كنا ضحية هذا الإدمان! الرب يجعل من ذلك أمراً ممكناً. وليس هناك من سبيل للخلاص تماماً من هذه الأنانية دون عونه. الكثير منا لديه من الاعتقادات الأخلاقية والفلسفية ما يكفي، ولكننا نعجز عن تنفيذها حتى وإن كانت لدينا الرغبة في ذلك. كما لا نستطيع أن نقلل من أنانيتنا كثيراً بمجرد التمني أو أن نحاول بقدرتنا وحدنا.

فليس هناك سبيل لنا إلا الاستعانة بالرب. (م.ك.م.ص. 40)

الإيمان بقوة الرب، بالإضافة إلى قدر كافي من الاستعداد، والصدق، والتواضع لبناء الترتيب الجديد للأمر والمحافظة عليه، كانت المتطلبات الأساسية. على الرغم من بساطة الأمر إلا أنه لم يكن سهلاً؛ فكان لابد من تقديم مقابل ما؛ كان هذا يعني تدمير الأناية. (م.ك.م.ص. 9)

هذه هي الطريقة وهذا هو السبب. أولاً، كان علينا أن نُكف عن لعب دور الرب، فلا جدوى من ذلك (هل توافق - نعم-لا؟). وبعد ذلك، قررنا أنه في هذه الأحداث من الحياة سيكون الرب مدير شؤوننا (نعم-لا؟). سيكون الوكيل وسنكون نحن المتوكلين عليه، هو الراعي ونحن الرعية. معظم الأفكار الجيدة بسيطة، وكان هذا المبدأ هو حجر الأساس لقوس النصر الجديد الذي عبرنا من خلاله إلى الحرية. (م.ك.م.ص. 41)

### وعدو الخطوة الثالثة :

عندما بلغنا هذه المنزلة بإخلاص، توالى بعد ذلك الأمور الطيبة بكل أشكالها. فأصبح لدينا رئيس عمل جديد، أمداً بما نحن بحاجة إليه بما له من قوة مطلقة إن بقينا قريبين منه وأدينا أوامره على خير وجه. وعلى هذا الأساس أصبحنا أقل اهتماماً بأنفسنا، ومصالحنا وخططنا الضيقة، واهتمنا أكثر بما يمكننا المساهمة به في الحياة. وعندما شعرنا بقوة جديدة تتدفق في وجداننا، وعندما استمتعنا براحة البال وعندما اكتشفنا أن باستطاعتنا مواجهة الحياة بنجاح، وعندما أدركنا وجود الرب، بدأنا نتخلص من خوفنا من اليوم، والغد، والمستقبل. لقد ولدنا من جديد. (م.ك.م.ص. 41)

فكرنا جيداً قبل اتخاذ هذه الخطوة، وتأكدنا أننا مستعدون وقادرون أخيراً على ان نسلم أنفسنا تماماً للرب - نعم-لا؟ (م.ك.م.ص. 41) إن غايتنا الحقيقية هي أن نطوع أنفسنا حتى نكون أكثر خدمة للرب وللناس من حولنا (م.ك.م.ص. 50).

### دعاء الخطوة الثالثة :

والآن وصلنا إلى الخطوة الثالثة. قال الكثير منا للخالق سبحانه، كما فهمناه :

" ربي، أسلم نفسي بين يديك، فاصنع بي ما تشاء، وخلصني من استعباد الذات، كي أنفذ ما تشاء على خير وجه، أرحمني من المشقة التي يكون الانتصار عليها شاهداً لمن أساعدهم بقوتك وحبك وسبيلك المستقيم، وأسألك أن أبقى دائماً راضياً بمشيئتك! "

(م.ك.م.ص. 41) (ثم تأمل ما هي إرادة الرب لك اليوم؟)

تعليمات الخطوة الثالثة : (كل صباح - هل أنت مستعد للقيام بهذا - نعم - لا؟)

إذا كنت تستطيع الإجابة بنعم، دعنا نردد هذا الدعاء معاً وسنكون قد اتخذنا الخطوة الثالثة.

## الخطوة الرابعة : قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا. (م.ك.م. ص. 38)

(التصالح مع النفس)... بعد ذلك انتقلنا إلى سلسلة من الأعمال الصارمة، كانت أولى خطواتها التطهير الشخصي، تلك الخطوة التي لم يسبق للكثير منا تجربتها. وعلى الرغم من أن قرارنا الخطوة الثالثة كان خطوة حاسمة وأساسية، فإن أثره الدائم لم يكن ليوجد لولا أننا أتبعناه في الحال بجهود صارم لنواجه كل ما أعاقنا في أنفسنا ونتخلص منه. لم يكن شربنا للكحول (المخدرات، الفعل القهري الوسواسي) سوى عَرَض من الأعراض، فكان علينا أن نبحث عن الأسباب والظروف. ولذلك بدأنا في جرد شخصي. كانت هذه هي الخطوة الرابعة... قمنا بعملية الجرد بصدق وأمانة. أولاً بحثنا عن العيوب التي تشوب ذاتنا والتي تسببت في فشلنا وبعد أن تيقنا من أن الذات، التي تتجلى في طرق عدة هي ما سببت لنا الانهزام، قمنا بالتفكير في مظاهرها العامة. (م.ك.م. ص. 41-42)

**المظهر الأول : الاستياء هو "العدو الأول" . إنه يدمر المزيد من مدمني الكحول (مدمنين) أكثر من أي شيء آخر. ومنه تنشأ كل أشكال الأمراض الروحانية، لأننا لم نكن نعاني مرضاً عقلياً وجسدياً فحسب، بل عانينا مرضاً روحانياً أيضاً. (هل توافق - نعم-لا؟)**  
(م.ك.م. ص. 42)

الأسباب والظروف، العيوب الشخصية، النقائص، العيوب التي تشوب ذاتنا، جذور مشاكلنا، عيوبية الذات				
المذكوره في الكتاب الكبير من صفحات (107 – xvii)				
- الغرور	- عدم الإخلاص	- الكراهية	- عدم مراعاة الآخرين	- عدم المسؤولية
- التفاخر	- عدم الأمانة	- النفور	- غير اجتماعي	- الإهمال
- التكبر	- الكذب	- الاشمزاز	- عدم التواصل	- اللامنطقي
- الشفقة على الذات	- المبالغة	- احتقار	- التشهير	- اللامبالاة
- الكآبة	- التهرب من الواقع	- التسلط	- الثرثرة	- لعب دور الضحية
- الغيرة	- التمحور حول الذات	- الكسل	- التحيز	- التعصب
- الحسد	- تبرير الذات	- قلة الصبر	- الانتقاد	- الإسراف/التبذير
- الشك	- القسوة	- الخوف	- السخرية	- العناد / التعنت
- الأنانية	- الوحشية	- القلق	- الشكوك	- الحساسية العاطفية
- حب النفس	- الغضب، الحقد	- الجبن	- التحفظ (الرجل)	- التأثر المبالغ فيه
- التهور	- المرارة	- عدم التسامح	- الخنوع (التذلل)	- الشعور بالشفقة على الذات
- الظلم	- العصبية	- الشهوة	- التحقير (المجادلة)	- الحزن المبالغ فيه.
- العدوانية	- الاستياء	- الخيانة		

وبالتغلب على المرض الروحاني، نستطيع ان نتعافي عقلياً وجسدياً. (م.ك.م. ص. 42) فنحن مدمنو الكحول (المدمنين) أشخاص حساسون للغاية. يستغرق بعضنا وقتاً طويلاً للتخلص من هذه الإعاقة الخطيرة (م.ك.م. ص. 81). وعندما بدأنا التعامل مع مصادر الاستياء، قمنا بتدوينها على ورقة ووضعنا قائمة بالأفراد والمؤسسات والمبادئ التي غضبنا منها (العمود 1). وسألنا أنفسنا لماذا كنا غاضبين (العمود 2). فوجدنا في معظم الحالات أن تقديرنا لذاتنا، أو أموالنا، أو طموحاتنا، أو علاقاتنا الشخصية (بما في ذلك العلاقات الجنسية) تعرضت للإساءة أو التهديد (العمود 3) فانز عجزنا واستشطننا غضباً. وفي قائمة الاستيئات التي أعدناها وضعنا مقابل كل اسم نوع الجرح الذي أصابنا، هل كان الأمر يتعلق بتقديرنا لذاتنا، أم أمننا، أم طموحاتنا، أم علاقاتنا الشخصية، أم علاقاتنا الجنسية؟ (العمود 3) (م.ك.م. ص. 42) عدنا بحياتنا الي الماضي، غير معتمدين الا علي الصراحة وبذل الجهد قدر المستطاع. وعندما انتهينا، درسنا ذلك بتأن. (م.ك.م. ص. 43)

نزعنا من عقولنا إساءة الآخرين لنا (العمود 2)، وانشغلنا فقط بما لنا من أخطاء (العمود 4). أين كنا أنانيين، وغير مخلصين ونسعى وراء لذاتنا وخائفين؟ (العمود 4) ورغم أن أي موقف لم يكن خطئنا بالكامل، إلا أننا حاولنا أن نتجاهل الشخص الآخر (العمود 1) تجاهلاً تاماً. ما هي المواقف التي نتحمل اللوم عنها؟ (العمود 4) كان الجرد لنا، وليس للشخص الآخر. وعندما رأينا قائمة أخطائنا قمنا بتدوينها (العمود 4)، وضعناها نصب أعيننا بكل وضوح، فاعترفنا بأخطائنا (العمود 4) وعزمنا على إصلاح هذه الأمور (العمود 5). (م.ك.م.ص. 44)

**المظهر الثاني :** درسنا مخاوفنا بشكل تام (5 أعمدة)، وكتبناها على الورق، رغم أنه لم يرتبط بها أي استياء لدينا. سألنا أنفسنا لماذا لدينا هذه المخاوف (العمود 2)؟ ألم يكن هذا بسبب أن الاعتماد على الذات قد خذلنا؟ (العمود 4) (م.ك.م.ص. 44)

**المظهر الثالث :** قمنا بمراجعة سلوكنا الخاص (جميع الأذى الذي ألحقناه بالآخرين، بما في ذلك السلوك الجنسي) خلال السنوات الماضية. أين كنا أنانيين، غير صادقين، أو غير مراعيين لشعور الآخرين؟ (العمود 4) من الذي آذيناها؟ (العمود 1) هل أثرنا الغيرة أو الشك أو المرارة بدون مبرر؟ (العمود 2) أين كنا على خطأ (العمود 4)، ما الذي كان ينبغي علينا فعله بدلاً من ذلك؟ (العمود 5) كتبنا كل ذلك على الورق وبدأنا نفكر فيه. (م.ك.م.ص. 45)

#### تعليمات الخطوة الرابعة :

إذا كنا قد بذلنا جهدنا في جردنا الذاتي، فهذا يعني أننا قد كتبنا الكثير. لقد دوننا مشاعر الاستياء وحللتناها (5 أعمدة). وبدأنا نفهم (العمود 4) عدم جدواها وضررها القاتل. بدأنا نرى (العمود 4) قدرتها الخطيرة على التدمير... لقد دوننا الأشخاص (العمود 1) الذين آذيناهم بسلوكنا (العمود 4)، ونحن على استعداد لتصحيح ما كان قدر المستطاع (العمود 5)... فإذا كنت بالفعل قد اتخذت قرار الخطوة الثالثة، وقمت بجرد الخطوة الرابعة لعيوبك الظاهرة، فإن هذه بداية طيبة. عندئذ تكون قد أدركت واستوعبت قدراً كبيراً من الحقائق عن نفسك. (م.ك.م.ص. 46)

ملاحظة: ليس من الضروري للقادمين الجدد التحدث عن كل استياء أو عمل أناني، أو كل شخص قد كذبوا عليه أو أنوه من أجل أن يكون الجرد شاملاً. الهدف هو الوصول إلى "الأسباب والظروف". أحياناً لا يتطلب الأمر سوى بضع حوادث لتوضيح أي النقائص التي منعت القادم الجديد من علاقة حميمة ثنائية مع "الذي لديه كل القوة". (والي بي، العودة إلى الأساسيات)

العمود 1	العمود 2	العمود 3	العمود 4 (العوائق)	العمود 5 (القوة)
الأشخاص أو المؤسسات أو المبادئ من هم الذين أنا غاضب تجاههم؟	السبب لماذا أنا غاضب؟	هذا يؤثر على أو يهدد أو يضر أو يتعارض لدي مع... تقديري لذاتي الأمان طموحاتي مواردي المالية علاقاتي (بما في ذلك العلاقات الجنسية)	أين كنت على خطأ؟ أين يقع علي اللوم؟ ما هي أخطائي؟ حدد العيوب الشخصية أو النقصان أو العوائق مثل: الكبر، الغيرة، الشهوة، عدم الأمانة، الحسد، الطمع، الخوف، الكسل، الكرهية، الأنانية، عدم الصبر، عدم المسؤولية	كيف يمكنني تصحيح الأمور؟ حدد السمات التي يجب السعي إليها مثل: التواضع، الثقة، المسؤولية، الحميمية(الألفة)، الأمانة، الرضا، الكرم، الحب، الإيمان، الشجاعة، الحماس، التسامح، انكار الذات (الإيثار)، الصبر
السيد براون (الاستياء)	اهتمامه تجاه زوجتي. أخبر زوجتي بعلاقتي العاطفية. قد يحصل براون على وظيفتي في العمل.	العلاقات الجنسية تقدير الذات الطموحات الموارد المالية الأمان	الغضب/الاستياء، عدم الأمانة، الخيانة، الشهوة، الكبر، الأنانية، السعي وراء الذات، الغيرة، الشك، عدم المسؤولية الخوف من: الطلاق، فقدان وظيفتي، عدم وجود علاقات جنسية، إلخ.	التقبل، التسامح، الحب، الصدق والإخلاص، الألفة، التواضع، الثقة، عدم الأنانية، الشجاعة، مساعدة الآخرين، الإيمان، تحمل المسؤولية
السيدة جونز (الاستياء)	إنها حمقاء - أظهرت تجاهي سلوك إزدراء. أودعت زوجها في مصحة للعلاج من الكحول. هو صديق لي. هي أيضا امرأة ناماة.	العلاقات الشخصية تقدير الذات	الغضب/الاستياء، الكبر، الغيرة، الشك، التعصب، الأنانية، عدم التسامح الخوف من الرفض	التقبل، التسامح، الحب، التواضع، الثقة، عدم الأنانية، الإيمان، الشجاعة، تحمل المسؤولية
صاحب العمل الذي أعمل لديه (الاستياء)	غير منطقي - غير عادل - متعطرس - يهدد بطردي بسبب شربي وزيادة أعباء المصاريف الخاصة بي.	تقدير الذات الأمان الموارد المالية الطموحات	الغضب/الاستياء، الكبر، عدم الأمانة، السرقة، الطمع، الكسل، الأنانية، السعي وراء الذات، عدم المسؤولية الخوف من فقدان وظيفته	التقبل، التسامح، الحب، التواضع الصدق، التعويض، الكرم، العمل، الحماس، عدم الأنانية، مساعدة الآخرين، تحمل المسؤولية، الإيمان، الشجاعة
زوجتي (الاستياء)	تسيء فهمي وتشتكي كثيراً. معجبة ببراون. تريد تسجيل المنزل باسمها.	العلاقات الشخصية العلاقات الجنسية الأمان	الغضب/الاستياء، الكبر، الغيرة، الشك، عدم الأمانة، الخيانة، عدم المسؤولية، الخوف من الطلاق، عدم وجود أموال، عدم الاستحقاق	التقبل، التسامح، الحب التواضع، الثقة الصدق، الإخلاص، تحمل المسؤولية، الإيمان، الشجاعة

المخاوف: وكنا عادة مُحدّدين كما هو موضح في هذا المثال:

العمود 1	العمود 2	العمود 3	العمود 4 (العوائق)	العمود 5 (القوة)
الأشخاص أو المؤسسات أو المبادئ من مَنْ أو مِنْ ماذا أخاف؟ ما الذي أخاف من خسارته أو عدم الحصول عليه؟	السبب لماذا أنا خائف؟	هذا يؤثر على أو يهدد أو يضر أو يتعارض لدي مع... تقديري لذاتي الأمان طموحاتي مواردي المالية علاقاتي (بما في ذلك العلاقات الجنسية)	أين كنت على خطأ؟ أين يقع علي اللوم ؟ ما هي أخطائي؟ حدد العيوب الشخصية أو التقائص أو العوائق مثل: الكبر، الغيرة، الشهوة، عدم الأمانة، الحسد، الطمع، الخوف، الكسل، الكراهية، الأنانية، عدم الصبر، عدم المسؤولية	ما الذي كان ينبغي علي فعله بدلاً من ذلك؟ حدد السمات التي يجب السعي إليها مثل: التواضع، الثقة، المسؤولية، الحميمية(الألفة)، الأمانة، الرضا، الكرم، الحب، الإيمان، الشجاعة، الحماس، التسامح، انكار الذات (الإيثار)، الصبر
الخوف من عدم السيطرة	الآخرون يرتكبون أخطاء وهم غير كفاء - إذا أردت أن يتم شيء بشكل صحيح يجب أن أفعله بنفسني!	تقدير الذات الأمان الطموحات الموارد المالية الأعمال العلاقات	الكبر، عدم التسامح، عدم مراعاة الآخرين، التتمر، الإساءة، الأنانية، السعي وراء المصالح الشخصية، الغيرة، الشك، عدم المسؤولية، الخوف من عدم الحصول على ما أريد، الخوف من الاستغلال	التواضع، التسامح، التقبل، مراعاة الآخرين، اللطف والاحترام، انكار الذات (الإيثار)، مساعدة الآخرين، الثقة، أن أكون مسؤولاً، الإيمان والشجاعة
الخوف من الرفض	لم يكن والداي متواجدين من أجلي. تركنتني زوجتي. يؤلمني عندما يرفضني الناس. يبدو أن الناس لا يحبونني.	تقدير الذات الأمان الطموحات الموارد المالية العلاقات العلاقات الجنسية	الكبر، كراهية الذات، الأنانية، السعي وراء المصالح الشخصية: لفت الأنظار، نبيل الاعتراف، التقدير، القبول من الآخرين، عدم المسؤولية - إرضاء الناس ولعب دور الضحية، عدم الأمانة، الشك، الخوف من عدم الجدارة، الخوف من أن أكون غير مرئي أو غير مقبول	التواضع، انكار الذات (الإيثار)، مساعدة الآخرين: الاعتراف بالآخرين وتقديرهم، أن أكون مسؤولاً ومحاسباً، التوافق (الانسجام) والأمانة، الثقة، الإيمان والشجاعة

السلوكيات المؤذية (بما في ذلك الجنس) : وكنا عادة مُحدّدين كما هو موضح في هذا المثال:

العمود 1	العمود 2	العمود 3	العمود 4 (العوائق)	العمود 5 (القوة)
الأشخاص أو المؤسسات أو المبادئ من هم الذين أذيتهم؟	كيف أذيتهم؟ ما الذي أثرته فيهم بدون مبرر: الغيرة؟ الشك؟ المرارة؟	ما الذي أثمر عليه أو هددته أو أضريت به أو عارضته لديهم؟ (عنهم) تقديرهم لذاتهم الأمان طموحاتهم مواردهم المالية علاقاتهم (بما في ذلك العلاقات الجنسية)	أين كنت على خطأ؟ أين يقع علي اللوم؟ ما هي أخطائي؟ حدد العيوب الشخصية أو النقائص أو العوائق مثل: الكبر، الغيرة، الشهوة، عدم الأمانة، الحسد، الطمع، الخوف، الكسل، الكرهية، الأنانية، عدم الصبر، عدم المسؤولية	ما الذي كان ينبغي علي فعله بدلاً من ذلك؟ كيف يمكنني تصحيح الأمور؟ حدد السمات التي يجب السعي إليها مثل: التواضع، الثقة، المسؤولية، الحميمية(الألفة)، الأمانة، الرضا، الكرم، الحب، الإيمان، الشجاعة، الحماس، التسامح، انكار الذات (الإيثار)، الصبر
الزوجة (السلوك الجنسي المؤذي)	كان لدي علاقة غير شرعية، أثرت لديها الغيرة، الاستياء، انعدام الثقة بشكل غير مبرر. شعرت بأنها غير كافية، شعرت بالخيانة، غير جديرة، ومحرومة من الحب.	تقدير الذات العلاقات الجنسية الأمان الطموحات الموارد المالية	الكبر، الشهوة، الخيانة، عدم الأمانة، الأنانية، السعي وراء المصالح الشخصية، عدم مراعاة الآخرين، عدم المسؤولية، الخوف من عدم وجود علاقة حميمة أو الطلاق أو الوحدة	التواضع، الحميمية (الألفة)، الإخلاص، الأمانة، انكار الذات (الإيثار)، مساعدة الآخرين، مراعاة الآخرين، المسؤولية، الإيمان، الشجاعة
صاحب العمل (السلوك المؤذي)	قمت بتضخيم حساب المصاريف. شوهت سمعتهم. أثرت الغضب، الاستياء وخسارة المال بشكل غير مبرر.	الموارد المالية تقدير الذات الأعمال العلاقات	عدم الأمانة، السرقة، الأنانية، السعي وراء المصالح الشخصية، التشهير، عدم المسؤولية، إلقاء اللوم، الغضب/الاستياء، الطمع، الخوف من الفقر، عدم دفع الفواتير، عدم الجدارة، إلخ.	الأمانة، التعويض، انكار الذات (الإيثار)، مساعدة الآخرين، التحدث عن الآخرين بشكل جيد، المسؤولية، المحاسبة، التسامح، الكرم، الإيمان، الشجاعة

الخطوة الخامسة: اعترفنا للرب ولأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا. (العمود 4) (م.ك.م.ص. 38)

(التصالح مع النفس)... بعد أن قمنا بالجرد شخصي، ماذا علينا أن نفعل بعد ذلك؟ كنا نحاول اكتساب موقف جديد وعلاقة جديدة مع خالقنا واكتشاف العراقل التي تعترى سبيلنا إليه (العمود 4). لقد أقررنا ببعض العيوب (العمود 4)؛ وقد تأكدنا بكل وضوح من وجود المشكلة، ووضعنا أيدينا على نقاط الضعف التي توصلنا إليها في جردنا الشخصي (العمود 4). والآن يجب طرح كل هذا جانباً. يتطلب هذا إجراءً منا والذي عند الانتهاء منه، يعني أننا قد اعترفنا للرب، ولأنفسنا، ولشخص آخر بطبيعة عيوبنا الدقيقة (العمود 4). وهنا ننتقل إلى الخطوة الخامسة في برنامج التعافي.

ربما يكون هذا صعباً، وبالأخص مناقشة عيوبنا (العمود 4) مع شخص آخر...

إذا ما تجاوزنا هذه الخطوة الأساسية قد نعجز عن التغلب على إدمان الكحول (المخدرات أو السلوكيات الإدمانية). (م.ك.م.ص. 47) لا بد أن نكون صرحاء تماماً مع شخص ما إن أردنا العمر الأطول والحياة الأسعد في هذه الدنيا. ومن الصواب والطبيعي أن نفكر جيداً قبل أن نختار الشخص أو الأشخاص الذين نتخذ معهم هذه الخطوة الحميمة والسرية... الشخص الذي نختاره للاعتراف لا بد أن يكون مناسباً، وسيكون من الطبيعي الذهاب إلى السلطة المختصة التي تكون مهمتها استقبال هذه الاعترافات. نبوح بهذه الأجزاء من قصتنا مع شخص سيفهم دون أن يتأثر.

السلطة المختصة:

(الأمر الجنائي – استشر محامياً؛ المشاكل النفسية أو العاطفية – استشر معالجاً؛ المسائل الطبية – استشر طبيبياً؛  
الأمر المالي – استشر محاسباً أو محامي ضرائب أو مستشار ديون؛ الأمر الأخلاقية – استشر مستشاراً روحانياً أو مشرفاً)

تعليمات الخطوة الخامسة

... نتحدث إلى الشخص المناسب (السلطة المختصة) القادر على الاحتفاظ بالثقة والسرية ويفهم ما نقصده ويتقبله بشكل تام ولا يحاول أن يغير من خطتنا. عندما نقرر الشخص الذي يجب أن يستمع إلى قصتنا علينا ألا نهدر أي وقت. بين أيدينا جرد مكتوب ونحن على استعداد لحديث مطول...

نتخلى عن كبرياءنا ونمضي في القصة، نخرج منها كل عيب في الشخصية (العمود 4) وكل نقطة سوداء كانت في الماضي.

(هل أنت مستعد لفعل هذا - نعم-لا؟) (م.ك.م.ص. 48)

## وعد الخطوة الخامسة

بمجرد الانتهاء من هذه الخطوة وعدم الاحتفاظ بأي شيء، سنجد أنفسنا مبتهجين ولدينا القدرة أن ننظر إلى أعين العالم، ونخلوا بأنفسنا في سلام وراحة تامة. بعد أن تخلصنا من مخاوفنا؛ نبدأ في الشعور بقرب خالقنا. قد يكون لدينا بعض المعتقدات الروحانية، ولكن الآن لدينا تجربة روحانية. سيكون لدينا دائما الشعور القوي بأن مشكلة الشرب (التعاطي، السلوكيات الإدمانية) قد مضت تماما، ونشعر بأننا على الطريق الصحيح، نمضي في معية الرب لنا. (م.ك.م. ص. 49)

قائمة جردي الأخلاقي	
الإرادة الذاتية (العمود 4) – الخطوتان الرابعة والخامسة (بلا قوة) عيودية النفس	إرادة الرب (العمود 5) – الخطوتان الثامنة والتاسعة (القوة!)...فلتكن مشيبتك دائما
النقائص، العوائق، العيوب الشخصية...	المبادئ الروحية التي يجب السعي إليها...
<ol style="list-style-type: none"> <li>١. الكبر، التغطرس، احتقار الذات</li> <li>٢. التعصب، كراهية النساء/الرجال، الوقاحة</li> <li>٣. الغيرة، عدم الثقة، الشك</li> <li>٤. الحسد، الطمع</li> <li>٥. الأنانية</li> <li>٦. السعي وراء الذات (دوافع مركزة على الذات...)</li> <li>٧. عدم الأمانة، السرقة، الكذب، المبالغة</li> <li>٨. عدم التسامح، قلة المراعاة</li> <li>٩. الجشع</li> <li>١٠. الشهوة، الخيانة، المغازله</li> <li>١١. الكراهية، الغضب، الاستياء</li> <li>١٢. الكسل، التراخي، المماطلة (التسويق)</li> <li>١٣. عدم الصبر</li> <li>١٤. الخوف من... (الرفض، السلطة، فقدان السيطرة، إلخ.)</li> <li>١٥. عدم المسؤولية، إلقاء اللوم، التمكين، لعب دور الضحية</li> <li>١٦. الكلام البذيء، التفكير غير الأخلاقي</li> <li>١٧. النميمة، الافتراء، الذم</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. التواضع</li> <li>٢. الاحترام، اللباقة، الأدب</li> <li>٣. الثقة</li> <li>٤. القناعة (الرضا)، الامتنان</li> <li>٥. نكران الذات، عدم الأنانية</li> <li>٦. المساعدة للآخرين</li> <li>٧. الأمانة، النزاهة، التعويض</li> <li>٨. التسامح، القبول، اللباقة</li> <li>٩. الكرم</li> <li>١٠. الألفة (الحميمة)، الإخلاص، العفة</li> <li>١١. المسامحة، المحبة</li> <li>١٢. النشاط، الحماسة، الاستجابة</li> <li>١٣. الصبر</li> <li>١٤. الإيمان، الشجاعة</li> <li>١٥. المسؤولية، المحاسبة</li> <li>١٦. الطهارة، النقاء، اللطف</li> <li>١٧. الثناء على الخير في الآخرين</li> </ol>
سيرتي الذاتية كمدمن غير متعافي!	وصف وظيفتي تحت إدارة الرب.

الخطوة السادسة : كنا علي استعداد تام أن يخلصنا الرب من كل هذه العيوب الشخصية (العمود 4). (م.ك.م.ص. 38)

(التصالح مع الرب) ... نجد مكاناً يمكننا فيه أن نكون هادئين لمدة ساعة، ونفكر ملياً (نتأمل وتدبر) فيما فعلناه (الأعمدة الخمسة).

هل كان علمنا ثابتاً حتى الآن؟ (نعم-لا؟) هل تم وضع الأساسات (الخطوات من الأولى الي الخامسة) بشكل صحيح؟ (نعم-لا؟)  
هل اقتصدنا في الإسمنت التي قام عليه الأساس؟ (نعم-لا؟) هل حاولنا صنع المونة بدون رمل؟ (نعم-لا؟)  
إذا استطعنا الإجابة على هذه الأسئلة بما يرضينا، ننتقل إلى الخطوة السادسة.

### تعليمات الخطوة السادسة

لقد ركزنا على ضرورة الاستعداد كشرط أساسي لا غنى عنه. هل نحن الآن مستعدون بأن ندع الرب ينزع منا كل الأشياء  
(العمود 4) التي اعترفنا بأنها بغيضة؟

(هل ترى الآن كيف أن العمود 4 كان مميتاً ومدمراً وعديم الجدوي في حياتك - نعم-لا؟)

هل يمكنه (الرب) الآن استئصالها كلها (العمود 4) — واحدة واحدة؟

(هل أنت مستعد الآن لأن يزيل الرب جميع عيوبك الشخصية - نعم-لا؟)

عندما أجادل في الاحتفاظ بعيوب شخصيتي، تهانينا فأنا أحصل عليها!

إذا تشبثنا بأي منها (العمود 4) ولا نريد التخلي عنه. نسأل الرب أن يساعدنا في أن تكون لدينا الاستعداد ان نتخلي عن ذلك الشيء.

(م.ك.م.ص. 49)

إذا تمكنت من الإجابة بـ "نعم"، عندها تكون قد أخذت الخطوة السادسة.

الخطوة السابعة : سأناها بتواضع أن يُخَلِّصُنَا من عيوبنا الشخصية (العمود 4). (م.ك.م ص. 38)

(التصالح مع الرب) ... عندما نكون مستعدين، نقول شيئاً كهذا:

"يا خَالِقِي، إني الآن مُسْتَعِدُّ كي تخلصني من كل ما بداخلي، حسنة وقيحة.

أتوسلُ إليك أن تُخَلِّصَنِي من كُلِّ عَيْبٍ شَخْصِيٍّ لَدِي ...

" ربي، أتوسلُ إليك أن تُخَلِّصَنِي من ... (انكر العيوب الشخصية التي حددتها في جردك في العمود 4) "

... يَحُولُ دوني ودون نفع الغير وعبادتك.

ربي ألهمني القوة ...

"يا رب، قَوِي فِي... (انكر المبادئ الروحية التي تسعى إلي تحقيقها كما حددتها في جردك في العمود 5)"

... عندما أخرج لأفعل مشيئتك, آمين.

تعليمات الخطوة السابعة (كل مساء - هل أنت مستعد لفعل هذا - نعم - لا؟)

ثم نكون قد انتهينا من الخطوة السابعة. (م.ك.م ص. 49)

دعاء الخطوة السابعة :

يا خَالِقِي، إني الآن مُسْتَعِدُّ كي تُخَلِّصَنِي من كل ما بداخلي، حسنة وقيحة. أتوسلُ إليك أن تُخَلِّصَنِي من كُلِّ عَيْبٍ

شَخْصِيٍّ لَدِي، يَحُولُ دوني ودون نفع الغير وعبادتك. ربي ألهمني القوة عندما أخرج لأفعل مشيئتك, آمين.

الخطوة الثامنة. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين أسأنا إليهم، وأصبحت لدينا نية لتقديم إصلاحات لهم جميعاً.  
(م.ك.م.ص. 38)

(التصالح مع الآخرين) ... الآن نحتاج إلى المزيد من العمل، والذي بدون يثبت لنا أن "الإيمان بلا عمل جسد بلا روح".  
لنلق نظرة على الخطوتين الثامنة والتاسعة. أمامنا قائمة بكل الأشخاص الذين أسأنا إليهم (العمود الأول)  
ونحن مستعدون لإصلاح ذلك - (نعم-لا؟)، قمنا بعملها هذه القائمة عندما أجرينا جرماً لأنفسنا الخطوة الرابعة - (نعم-لا؟)  
(م.ك.م.ص. 49)

(الخطوة التاسعة)	(الخطوة الثامنة)
<p>ما الذي كان ينبغي علي أن أفعله بدلاً من ذلك (العمود 5) ما الذي أحتاج لفعله لتصحيح الماضي؟ ما السلوك الذي سيفتنعهم أكثر من كلماتي؟</p>	<p>قم بعمل قائمة بالأشخاص والمؤسسات (العمود 1) الذين أسأت إليهم وأحتاج إلى عمل تعويضات مباشرة لهم. ما الذي أثاره سلوكي (العمود 4)؟ كيف أثرت عليهم؟ (العمود 3)</p>
<p>أظهر التقدير والاحترام لزوجتي من خلال أن أكون مخلصاً، صادقاً، غير أناني ومساعداً. سأمارس الحميمية وأكون مراعيلاً لاحتياجات ورغبات زوجتي. سأقضي وقتاً أطول معها. سأساعد في الأعمال والنفقات المنزلية. سأمارس هذه المبادئ بشكل مستمر. أسأل هذا الشخص عما يمكنني فعله لتصحيح الخطأ الذي ارتكبته.</p>	<p>(مثال) الزوجة (سلوك العلاقة) (العمود 1) الخيانة، الكذب، عدم الاعتبار، الأنانية، السعي وراء المصلحة الشخصية. (العمود 4) أثرت على تقديرهم لذاتهم وعلاقاتهم الجنسية. (العمود 3) أثرت مشاعر المرارة، الغيرة، الاستياء، والشعور بعدم الكفاءة (العمود 2 - الأذى الذي تسببته للآخرين).</p>
<p>سأغفر لهذا الشخص. سأعترف بجميع أخطائي وأعوض عن ما سرقته. سأتوقف عن تشويه سمعته وأتحدث عنه بشكل إيجابي أمام الآخرين. سأسأل هذا الشخص عما يمكنني فعله لتصحيح الخطأ الذي ارتكبته.</p>	<p>(مثال) صاحب العمل السابق (العمود 1) كنت غاضباً وممتلئاً بالاستياء وأتلفظ بالفاظ جارحة. كنت غير صادق. شتمت سمعته أمام الآخرين. سرقت من هذا الشخص. (العمود 4) أثرت على موارده المالية وعلاقاته وأمنه. (العمود 3) أثرت مشاعر الاستياء وخسارة المال (العمود 2 - الأذى الذي تسببته للآخرين).</p>

الخطوة التاسعة. قدمنا تعويضات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.  
(م.ك.م.ص. 39)

(التصالح مع الآخرين)... أحيانا نسمع مدمنا للكحول (للمخدرات) يقول إن الشيء الوحيد الذي يريد فعله هو البقاء رصيناً.  
بالتأكيد لا بد أن يبقى رصيناً لأنه لن يكون له أي مسكن ما لم يقم بذلك.  
ولكن أمامه طريق طويل حتى يفعل ما هو طيب لزوجته أو والديه الذين عاملهم معاملة سيئة لسنوات طويلة. (م.ك.م.ص. 53)  
القاعدة هي أن نقسو على أنفسنا، ولكن لا بد أن نراعي دائماً شعور الآخرين. (م.ك.م.ص. 48)

وضعنا أنفسنا تحت تقييم ذاتي صارم الخطوة الرابعة (نعم-لا؟). الآن نذهب إلى زملائنا وعلينا أن نصلح ما حدث من خطأ في الماضي  
نحاول إزالة الحطام (الأذى الذي تسببنا فيه) الذي تراكم نتيجة للعيش وفق الإرادة الذاتية وإدارة الأمور بأنفسنا.  
إن لم يكن لدينا الرغبة في القيام بذلك، علينا أن نطلبها إلى أن تصلنا.  
تذكر أننا اتفقنا في البداية بأننا سنبدل قصارى جهدنا (نعم-لا؟) للانتصار على الكحول (المخدرات، الأفعال القهرية الوسواسية).  
(م.ك.م.ص. 49)

#### البند الأول - الاستياء

ربما لا تزال هناك بعض الشكوك (نعم-لا؟) ... سوف تنشأ مسألة كيفية الاقتراب من الشخص الذي كرهناه. ربما يكون قد أساء إلينا  
أكثر مما أسانا إليه، وعلى الرغم من أننا قد نكون قد اكتسبنا موقفاً أفضل تجاهه، إلا أننا ما زلنا غير مستعدين للإقرار بأخطائنا  
(العمود 4). ومع ذلك، مع شخص لا نحبه، نأخذ المبادرة بشجاعة. نذهب إليه ونحن نمد يد المساعدة وبروح الصفا (العمود 5)،  
معترفين بمشاعرنا السلبية فيما مضي ومعربين عن أسفنا (العمود 4). لا يجب بأي حال من الأحوال أن ننتقد هذا الشخص أو نتجادل  
معه... نحن هناك لتنظيف الجانب الخاص بنا من الطريق... نبتعد تماماً عن مناقشة أخطاءه (العمود 2)، ونركز على أخطائنا فقط  
(العمود 4). (م.ك.م.ص. 49-50)

#### دعاء الغفران من الغضب/الاستياء

كان هذا سبيلنا: أدركنا أن كل من أساء إلينا (العمود 1) ربما كانوا مرضي روحياً. (هل توافق - نعم-لا؟) ورغم أننا لم نحب  
أعراضهم (العمود 2) أو الطريقة التي أزججتنا بها (العمود 3)، إلا أنهم، مثلنا، كانوا هم الآخرين مرضى أيضاً. (هل توافق - نعم-  
لا؟) طلبنا من الرب أن يُعيننا على أن نعاملهم بالتسامح والشفقة والصبر كما نعامل أي صديق مريض بكل سرور (العمود 5).  
وكان إذا أساء إلينا أحد، قلنا لأنفسنا :

"هذا شخص مريض. كيف يمكنني أن أساعده؟ (العمود 5) ربي أعوذ بك من الغضب، لتكن مشيئتك". (م.ك.م.ص. 43)

## البند الثاني - المال (استشر محاسباً، مستشار ديون)

على معظم مدمني الكحول (المخدرات) ديون (نعم-لا؟)، ونحن لا نتحايل على الدائنين... نجعل هؤلاء الأفراد يشعرون بأسفنا من خلال ترتيب أفضل صفقة بإمكاننا. لا بد أن نتخلص من خوفنا من الدائنين بغض النظر عن المدى الذي علينا بلوغه لأننا عرضة للعودة للشرب (التعاطي، السلوكيات الإدمانية) إذا كنا خائفين من مواجهتهم. (م.ك.م. ص. 50)

## البند الثالث - الجرائم الجنائية (استشر محامياً)

ربما ارتكبنا فعلاً إجرامياً قد نعاقب عليه بالسجن إذا علمت به السلطات (نعم-لا؟)...  
على الرغم من أن هذه التعويضات لها أشكال لا حصر لها (العمود 5)، إلا أن هناك بعض المبادئ العامة التي نرى فيها التوجيه. بتذكير أنفسنا أننا قررنا أن نبذل كل جهد (نعم-لا؟) (اتباع الوصفة) من أجل الوصول إلى التجربة الروحانية، نتوسل إلى الرب أن يمنحنا القوة والتوجيه لفعل الصواب (العمود 5)، مهما كانت العواقب الشخصية. قد نفقد مكانتنا أو سمعتنا أو نعاقب بالسجن، ولكننا مستعدون، ويجب علينا ألا نتهرب من أي شيء. (م.ك.م. ص. 50-51)

## دعاء إزالة الخوف

تركنا الرب يُظهر (العمود 5) من خلالنا ما يُمكن أن يفعله. نسأله أن يُزيل خوفنا وأن يُوجه اهتمامنا إلى ما يُريدنا أن نكون عليه (العمود 5). وعندئذ، نبدأ في التغلب على الخوف. (م.ك.م. ص. 44)

## البند 4 - العلاقات الجنسية

من المحتمل أن لدينا مشاكل داخلية (نعم-لا؟).  
ربما نختلط مع نساء (آخرين) بطريقة لا نرغب أن يُفشي فيها سِرُّنا. (م.ك.م. ص. 52)  
أخضعنا كل علاقة لهذا الاختبار - هل كانت بدافع الأنانية أم لا؟ (م.ك.م. ص. 45)

## دعاء تعويضات العلاقات الجنسية

طلبنا من الرب أن يصوغَ مُثلنا (العمود 5) وأن يُعيننا على العيش وفقاً لها...  
وعند التأمل، نطلب من الرب أن يرشدنا إلى ما نفعله بشأن كل مسألة بعينها. وسوف تأتينا الإجابة الصحيحة، إذا أردناها...  
نحن نتوسل بصدق إلى الرب أن يهدينا إلى الصراط المستقيم (العمود 5)، وأن يهدينا فيما التبس علينا من أمور، وأن يرزقنا الهدوء النفسي، وأن يمنحنا القوة حتى نفعل ما هو صواب.  
فإذا كان الجنس سبباً للمتاعب، ندفع بأنفسنا أكثر نحو مساعدة الآخرين. نفكر في احتياجاتهم ونعمل من أجلهم، لأن هذا يخرجنا من أنفسنا، ويهدئ الرغبة المُلحّة التي إذا استسلمنا لها واجهنا الكثير من المتاعب. (م.ك.م. ص. 45-46)

لا بد قبل أن نقوم بفعل أي إجراء جذري قد يأتي بتبعات على الآخرين أن نأخذ موافقتهم. فإن أذنوا لنا، تشاورنا مع الآخرين السلطة المختصة: (الأمر الجنائية – استشر محامياً؛ المشاكل النفسية أو العاطفية – استشر معالجاً؛ المسائل الطبية – استشر طبيباً؛ الأمور المالية – استشر محاسباً أو محامياً ضرائب أو مستشار ديون؛ الأمور الأخلاقية – استشر مستشاراً روحانياً أو مشرفاً) وطلبنا من الرب أن يساعدنا وذكرنا هذا الفعل الشديد، علينا ألا نتراجع. (م.ك.م. ص. 51)

نعم، يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لإعادة بناء ما تم تدميره علينا أن نأخذ بالمبادرة. فالتمتمة بالندم والأسف لن تدفع فاتورة البناء على الإطلاق... ليست الحياة الروحية نظرية من النظريات. يجب أن نعيشها... سوف يقتنعون من خلال سلوكنا (العمود 5) أكثر من كلماتنا. علينا أن نتذكر أن عشرة أو عشرين سنة من السكر (الإدمان) قد تجعل أي شخص متشككا.

قد يكون هناك بعض الأخطاء التي لا يعجزنا إصلاحها بشكل تام (نعم-لا؟). لا نهتم بها إذا استطعنا أن نقول لأنفسنا بإخلاص أننا بحاجة إلى إصلاحها إن استطعنا. لا يمكن رؤية بعض الناس - نرسل إليهم رسالة مخصصة، وقد يوجد سبب وجيه للتأجيل في بعض الحالات، ولكن لا نتوانى إن كان في المستطاع تفادي الأمر. لا بد أن نكون حساسين، حاذقين، مراعين لشعور الغير، ومتواضعين (العمود 5) دون أن نحقر أو نذل من أنفسنا (العمود 4). ولأننا نؤمن بالرب فنحن نقف على أقدامنا؛ ولا نركع لأحد. (م.ك.م. ص. 53)

### وعدو الخطوة التاسعة

إذا تابرنّا في هذه المرحلة الخطوتين الثامنة والتاسعة من التطور فسوف نُذهل قبل أن نصل إلى منتصف الطريق. (م.ك.م. ص. 53-54)

- نحن مقبلون على معرفة حرية جديدة وسعادة من نوع آخر.
- لن نندم على الماضي، ولن نتمنى إغلاق الباب عليه.
- سوف نفهم كلمة السكينة وسوف نعرف معنى السلام.
- مهما بلغت درجة انحدارنا في الماضي سوف نرى كيف لخبرتنا أن تفيد الآخرين.
- سوف يتلاشى الشعور بانعدام الفائدة والشفقة على الذات.
- سوف نفقد الاهتمام بالأشياء التي تعلقنا بها بسبب الأناية وسنكتسب اهتماماً في رفقائنا.
- سيختفي السعي وراء الذات.
- سيتغير موقفنا ونظرتنا كلها عن الحياة. سيبتعد عنا الخوف من الناس ومن عدم الأمان الاقتصادي.
- سنعلم بشكل حدسي كيف نتعامل مع المواقف التي كانت تربكنا.
- سوف ندرك فجأة أن الرب يفعل لنا ما لم نستطع فعله لأنفسنا.

(هل تريد هذه التجربة في حياتك - نعم-لا؟)

## الخطوة العاشرة : واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما كنا على خطأ اعترفنا بذلك فوراً. (م.ك.م ص. 39)

- الخطوة العاشرة تقترح بأن نواصل القيام بالجرد الشخصي الخطوة الرابعة
- ونواصل تصحيح أي أخطاء جديدة الخطوتان الثامنة والتاسعة بمرور الوقت. (هل ترغب في القيام بذلك - نعم-لا؟)
- بدأنا طريقة الحياة هذه بحزم بعدما تخلصنا من رواسب الماضي الخطوة التاسعة. (هل ترغب في القيام بذلك - نعم-لا؟)
- فدخلنا عالم الروح مهمتنا التالية هي التقدم في الفهم والتأثير، فهذا ليس أمراً يحدث بين عشية وضحاها؛ بل لابد أن يستمر طوال حياتنا. لابد أن نواصل مراقبة الأنانية، عدم الأمانة، الاستياء، والخوف الخطوة الرابعة.
- وعندما تبرز هذه العيوب نطلب من الرب على الفور أن يُخَلِّصَنَا مِنْهَا الخطوتان الثالثة والسابعة.
- نناقشها مع شخص آخر على الفور الخطوة الخامسة ونعمل على تصحيحها الخطوتان الثامنة والتاسعة بسرعة إذا أسأنا إلى أي شخص.
- ثم نوجه أفكارنا بحزم إلى شخص يمكننا مساعدته الخطوة الثانية عشرة. فحب الغير والتسامح معهم (العمود 5) هو قاعدة حياتنا.

## وعود الخطوة العاشرة (وصف شخص متعافٍ من إدمان الكحول/المخدرات) (م.ك.م ص. 54)

- وقد توقعنا عن قتال أي شيء أو أي شخص، حتى الكحول (المخدرات، السلوك القهري).
- لأن بحلول هذا الوقت، ستكون العقلانية قد عادت. نادراً ما سنهتم بالكحول (المخدرات أو السلوك القهري).
- وإذا أغرتنا، فإننا نفر منها كما نفر من لهب مشتعل. يكون رد فعلنا عقلياً وطبيعياً، وسنرى أن ذلك يكون تلقائياً.
- سنرى أن موقفنا الجديد من الكحول (المخدرات أو السلوك القهري) قد أعطي لنا دون أي تفكير أو جهد من جانبنا. لقد جاء بدون مجهود وهذا هو الإعجاز في الأمر.
- لا نحارب الكحول (المخدرات أو السلوك القهري)، ولا نتجنب إغرائه. نشعر كما لو أننا وُضعنا في موضع الحيادية - أمان وحماية.
- وحتى اننا لم نقسم على الإقلاع، وبدلاً من ذلك تمت إزالة المشكلة. لم تعد موجودة بالنسبة لنا.
- لسنا مغرورين ولا خائفين. هذه تجربتنا، وهكذا كان رد فعلنا طالما أننا نبقى في حالة روحية سليمة.

كن منتبهاً طوال اليوم واسأل نفسك، هل أعيش في العمود 4 (إرادة الذات - بلا قوة) أم في العمود 5 (إرادة الرب - القوة)؟  
تذكر أن تُصحح مسارك.

جردي اليومي (الخطوة العاشرة) الشخصي

(1) تخلص منه - دعه يمضي (2) توقف وادع (3) دون أفكارك على الورق

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	السلبيات التي يجب مراقبتها: تحقق منها يوميًا: إرادة الذات (العمود 4) - بدون قوة
							١. الاستياء
							٢. الكبر، الغرور، كراهية الذات
							٣. الحسد
							٤. الغيرة، عدم الثقة، الشك
							٥. الكذب، عدم الأمانة، المبالغة، السرقة
							٦. الأنانية، السعي للذات، التمرکز حول الذات
							٧. الكسل، التراخي، التسويف
							٨. عدم المراعاة، عدم التسامح
							٩. الشهوة، الخيانة، الفسوق
							١٠. التفكير غير الأخلاقي، الكلام البذيء
							١١. الكراهية، الغضب، الحنق، الانزعاج
							١٢. الطمع (المال) أو الشراهة (الطعام)
							١٣. الافتراء، النميمة، نشر الإشاعات
							١٤. قلة الصبر
							١٥. الخوف من...
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الإيجابيات التي يجب السعي لتحقيقها: تحقق منها يوميًا: إرادة الرب (العمود 5) - القوة
							١. التسامح
							٢. التواضع
							٣. الرضا
							٤. الثقة
							٥. الصدق، النزاهة
							٦. الإيثار
							٧. النشاط، الحماس، السرعة
							٨. التسامح، القبول
							٩. الألفة، الإخلاص، العفة
							١٠. النقاء
							١١. الحب، اللطف
							١٢. الكرم
							١٣. الثناء على الآخرين، البحث عن الخير في الآخرين
							١٤. الصبر
							١٥. الإيمان، الشجاعة

الخطوة الحادية عشرة : سعيًا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالرب على قدر فهمنا له، متوسلين إليه أن يمنحنا المعرفة لمشينته لنا والقوة على تنفيذها. (م.ك.م.ص. 39)

الخطوة الحادية عشرة تقترح الدعاء (التحدث إلى الرب) والتأمل (الاستماع إلى الرب).  
(هل أنت مستعد لفعل هذا - نعم - لا؟)

### تعليمات الخطوة الحادية عشرة

#### في المساء

عندما نخذ إلى الراحة ليلاً، نبدأ في مراجعة يومنا بصورة بناءة.  
هل كنا مستاءين أو أنانيين أو غير صادقين أو خائفين؟ الخطوة العاشرة  
هل علينا أن نعتذر لأحد؟ الخطوتين الثامنة والتاسعة  
هل احتفظنا بشيء لأنفسنا لابد أن نناقشه مع شخص آخر على الفور؟ الخطوة الخامسة  
هل كنا عطوفين ومحبين للجميع؟ ماذا كان بإمكاننا أن نفعله أفضل من ذلك؟ هل كنا نفكر في أنفسنا معظم الوقت؟ أم كنا نفكر فيما بوسعنا أن نفعله للآخرين، وماذا شغلنا في الحياة؟ الخطوة الثانية عشرة ولكن علينا توخي الحذر ألا ننجرف إلى القلق والندم أو التفكير الذي يسبب لنا المرض (العمود 4) لأن ذلك قد يهلك نفعا للآخرين. الخطوة الثانية عشرة  
بعد مراجعة يومنا نتوسل إلى الرب أن يغفر لنا الخطوة السابعة  
وأن يهدينا إلى الإجراءات الإصلاحية الخطوتين الثامنة والتاسعة التي يجب اتخاذها.

#### في الصباح

عند الاستيقاظ دعونا نفكر في الأربع وعشرين ساعة القادمة. نفكر في خطتنا خلال اليوم (العمود 5).  
وقبل أن نبدأ يومنا نطلب من الرب أن يوجه تفكيرنا الخطوة الثالثة .  
وخاصة نطلب منه أن يبعد عنا الإشفاق على الذات وعدم الإخلاص والأنانية (العمود 4) الخطوة العاشرة .  
وبهذه الحالة يمكننا توظيف قوانا العقلية بالتأكيد، لأن الرب في النهاية وهبنا عقولا لنستخدمها. سوف تعثلي حياة التفكير الخاصة بنا مكانا عاليا (العمود 5) عندما يتحرر تفكيرنا من الدوافع الخاطئة (العمود 4).  
(م.ك.م.ص. 55)

## في منتصف اليوم

عند التفكير في يومنا، قد نتردد في اتخاذ القرار، وقد نعجز عن تقرير الطريق الصواب. وهنا نرجع إلى الرب لنسأله الإلهام أو الحس أو القرار. نستريح ونهون على أنفسنا، ولا نجهد أنفسنا. وسوف نذهلنا بطريقة إلهامنا بالإجابة الصحيحة بعد محاولة هذا لفترة من الوقت.

## تذكر أن تفحص دوافعك

*اختبار الإرادة الذاتية : هل دوافعك غير صادقة أو أنانية أو نابعة من الخوف أو الإستياء؟ (تحتاج فقط لعيب واحد - العمود 4)*

*اختبار إرادة الرب : هل دوافعك صادقة ونقية وغير أنانية ونابعة من الحب؟ (يجب أن تحتوي على المبادئ الأربعة - العمود 5)*

عادة ما تنهي فترة التأمل بدعاء أن يلهمنا الرب طوال اليوم خطوتنا التالية (العمود 5)، وأن تمنح كل ما نحتاج إليه لنهتم بهذه المشاكل، ونتوسل بالأخص للتحرر من إرادة الذات (العمود 4) وأن نحرص على ألا نطلب أي طلب لأنفسنا فقط. ولكن يمكن أن نطلب لأنفسنا إذا كان ذلك سيساعد الآخرين. نحرص على ألا نتوسل أبدا لتحقيق مآربنا الشخصية. لقد أهدر العديد منا الكثير من الوقت في هذا، ولم يجدي الأمر. (م.ك.م. ص. 55)

## وعدو الخطوة الحادية عشرة

أثناء تفكيرنا في اليوم نتوقف لبرهة عندما نشعر بغضب أو شك، ونتوسل للحصول على الفكر أو العمل الصواب. نذكر أنفسنا دائما بأننا لم نعد الوحيدين في الصورة، ونقوم بإخضاع أنفسنا أكثر من مرة كل يوم: "فلتكن مشيبتك" (العمود 5).

عندها يقل الخطر للتعرض للإثارة أو الخوف أو الغضب أو القلق أو الشفقة على النفس أو القرارات السخيفة (العمود 4).

ونصبح أكثر اكتفاءً، لأننا لا نهدر طاقتنا بطريقة سخيفة مثلما نهدرها عندما نحاول تعديل حياتنا كي تتوافق مع أنفسنا.

إنها تعمل - إنها حقاً كذلك. (م.ك.م. ص. 56)

الخطوة الثانية عشرة: بتحقيق صحوه روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة لمدمني الكحول (المدمنين) وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا. (م.ك.م. ص. 39)

تظهر الخبرة العملية ألا شيء يضمن الابتعاد عن إدمان الكحول (الاستخدام، السلوكيات الإدمانية) بقدر ما يضمن ذلك العمل المكثف مع آخرين من مدمنين للكحول (المدمنين). حيث إن هذه الإستراتيجية تنجح عند فشل الأنشطة الأخرى. هذا هو الاقتراح الثاني عشر الذي نقدمه: قم بتوصيل هذه الرسالة إلى مدمني الكحول (المدمنين) الآخرين! (هل أنت مستعد لفعل هذا - نعم-لا؟) حيث يمكنك المساعدة عندما لا يستطيع أي شخص آخر القيام بذلك. ويمكنك أن تحوز ثقتهم عندما يفشل الآخرون. تذكر أنهم مرضى جداً. (م.ك.م. ص. 57)

وقد بدا أن ذلك يثبت أنه من الممكن أن يؤثر أحد مدمني الكحول (المدمن) على مدمن كحول (المدمن) آخر بشكل لا يمكن أن يقوم به سواه. كما أشار إلى أن العمل المُضني، الذي يقوم به مدمن الكحول (المدمن) مع مدمن كحول (المدمن) آخر، هو أمر ضروري للتعافي الدائم. (م.ك.م. ص. X)

... سرعان ما أكتشف انه عندما تُسد جميع السبل بأن ما ينقذ الموقف هو العمل مع شخص آخر غارق في إدمان الكحول (مدمن). (م.ك.م. ص. 10)

... كان السمسار (بيل وبيسون) قد عمل بشكل جاد مع العديد من مدمني الكحول (المدمنين) على أساس النظرية القائلة بأنه لا يساعد مدمن الكحول (المدمن) سوى مدمن كحول (المدمن)، لكنه لم ينجح إلا في أن يحافظ على نفسه ممتنعاً عن تناول الشراب (المخدرات). وأدرك فجأة أنه لكي ينقذ نفسه لابد له من حمل رسالته إلى مدمن كحول (المدمن) آخر. (م.ك.م. ص. ix-x)

لقد تعافينا، ومُنحنا القوة لمساعدة الآخرين. (م.ك.م. ص. 86)  
ولكن إذا كنت مضطرباً، فمن الأفضل لك أن تعمل مع مدمن آخر للكحول (المخدرات) بدلاً من ذلك! (م.ك.م. ص. 65)

### وعدو الخطوة الثانية عشرة

سنتكسب الحياة معنى جديداً. فرؤيتك للأفراد وهم يتعافون من المرض ويساعدون آخرين، ورؤيتهم أنهم لن يشعروا بالوحدة مرة أخرى، وأن تظهر رفقة جديدة بصحبتك وأن يكون لك عدد من الأصدقاء - فهذه تجربة ستكسبك خبرة يجب ألا تفوتها، ونحن ندرك أنك لن ترغب في تفويتها. فالاتصال المستمر بالقادمين الجدد وبعضنا البعض هو النقطة المضيئة في حياتنا. (م.ك.م. ص. 57)

من السهل أن تتوقف عن استكمال البرنامج الروحاني والاكتفاء بما تحقق. وهنا سنواجه متاعب جمّة، لأن الكحول (المخدرات، السلوكيات القهرية) هو عدو ماكر، ونحن لم نُشفى من إدمان الكحول (الإدمان).

ما لدينا بالفعل هو تأجيل يومي يتوقف على استمرار الحالة الروحانية.

كل يوم هو يوم يتعين علينا فيه أن نحمل مشيئة الرب (العمود 5) في كل أعمالنا.

"كيف عسى أن أخدمك على أفضل وجه - فلنكن مشيئتك (وليس مشيئتي)".

هذه أفكار (العمود 5) يجب أن تستمر معنا دائماً. يمكننا أن نمارس قوة إرادتنا على هذا الأساس وفق ما نرغب، وهذا هو الاستخدام الأمثل للإرادة. (م.ك.م.ص. 54)

فنحن نشعر أن توقفنا عن شرب الكحول (الاستخدام، السلوكيات القهرية) ما هو إلا البداية.

وتتضح مبادئنا وتتجلى أهميتها في منازلنا ووظائفنا وسائر أمورنا. (م.ك.م.ص. 13)

هكذا نتعافى، وهكذا يمكنك أيضاً أن تتعافى رغم أنك مجرد شخص بين يديه هذا الكتاب (الكتاب الكبير لزمالة م.ك.م.).

نعتمد ونأمل في أن يحوي بين دفتيه كل ما تحتاج إليه حتى تبدأ رحلتك. نعرف ما يجول بخاطرك. أنت تقول في نفسك:

"أنا عصبي ووحيد. لا أستطيع فعل هذا". كلا، أنت تستطيع (نعم-لا؟).

أنت نسيت أنك الآن حصلت على مصدر قوة أعظم من نفسك بكثير. ولجمع ما أنجزته مع هذا المصدر ما هو إلا مسألة عزيمة

وصبر وجهد. (م.ك.م.ص. 106)

تذكر، أن التعافي من حالة الذهن والجسد التي تبدو ميؤوساً منها ممكن من خلال تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة كما هو موجه

في الكتاب الكبير لزمالة مدمني الكحول المجهولين، كل يوم. هناك الكثير من العمل الذي ينتظرنا، فهذه مجرد البداية. تذكر ألا

تصبح مغروراً أو كسولاً.

ثق بالله، نظف منزلك، ساعد الآخرين.