

قدم‌های هشتم، نهم و دهم UA

قدم هشتم

لیستی از تمام افرادی که به آن‌ها آسیب رساندیم تهیه کردیم و خواستار آن شدیم تا از تمامی آن‌ها جبران خسارت کنیم.

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام ("کتاب بزرگ")، صفحه ۱۰۷

دوازده قدم و دوازده سنت، قدم هشتم

در نتیجه‌ی کارکرد قدم چهارم باید لیستی از افرادی که از آن‌ها جبران خسارت کنید داشته باشید. لیست می‌تواند به شکل زیر باشد:

<u>شخصی که آسیب رساندم</u>	<u>کاری که کردم</u>	<u>جبران خسارت</u>
مادرم	ازش پول دزدیدم.	
شرکت «آکمی»	درباره‌ی ترک کردن کار دروغ گفتم.	
کریس (رابطه‌ی قبلی)	بدون توضیح ترکش کردم.	

این قدم بسیار شخصی است و فرد نیاز زیادی به حمایت و راهنمایی دارد. در حالی که مشارکت صادقانه در سطح گروه در خصوص افراد و سازمان‌ها، کاری که با آنها کردید و روش‌های جبران خسارت بسیار مهم است، فرایند تعیین جبران خسارت به خودی خود بهترین روش دریافت بازخورد تشویقی است. کار کردن به صورت انفرادی با یک راهنما یا هم‌راهنما می‌تواند لیست جبران خسارت را تسهیل کند. به یاد داشته باشید که هدف این قدم مجازات نیست، بلکه رهایی از احساس گناه، ننگ، شرم، ترس و غیره است که شما را اسیر کرده است.

بعضی افراد هنگام نوشتن لیست و در حین آماده‌سازی و تصمیم برای اقدام مناسب جهت جبران خسارت، مشارکت خاطرات، افکار، احساسات و نیت‌های خود را مفید می‌دانند.

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام

قدم‌های هشتم، نهم و دهم UA

دعای زیر، پیشنهادی جهت حمایت معنوی قدم هشتم است.
" در قبال شرایطی که من را به وجود آورده، مسئول نیستم، اما می‌خواهم سعی کنم در قبال خود مسئول باشم. ای نیروی برتر کمک کن تا بتوانم خسارتی را که در حق دیگران روا داشتم، جبران نمایم. تمنا دارم مسیر صبر، تحمل، مهربانی، و عشق را به من بیاموزی."

قدم نهم

هر جا امکان داشت مستقیماً از افراد فوق جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران زیان وارد کند.

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام ("کتاب بزرگ")، صفحه ۱۰۷-۱۱۴

دوازده قدم و دوازده سنت، قدم نهم

این قدم برای شماس است تا از آن به عنوان وسیله‌ای برای انجام سهم خود استفاده کنید. بعضی اوقات جبران خسارت، صحبت کردن یا تماس مستقیم با شخص یا سازمان نیست. اگر جبران خسارت مستقیم نیاز و یا ممکن باشد، بهتر است آن را در رو یا با تلفن و حداقل به عنوان آخرین راه پیش رو، با نوشتن نامه انجام داد.

به تنهایی اقدام نکنید و قبل از هر اقدامی احتیاط کنید. این قدم دوست داشتنی است، اما شامل مواجهه با گذشته و افرادی است که به آن‌ها آسیب رساندید. جبران خسارت‌ها نباید برای به دیگران آسیب بزند و یا تلافی جویانه باشد.

- به ذهن بسپارید که این قدم بر پایه‌ی اقدام، تغییر و بخشش است.
- مهربان باشید و اجازه دهید دیگران از شما حمایت کنند. خیلی از افراد این قدم را باعث افزایش اعتماد به نفس می‌دانند؛ و در عین حال رابطه‌ی شما را با دیگران و با نیروی برتر، بهبود می‌بخشد.
- اگر بعضی جبران خسارت‌ها دشوار باشند، می‌توانید آن‌ها را با همراهی یک دوست بهبودی انجام دهید.

قدم‌های هشتم، نهم و دهم UA

اگر در این مرحله از بهبودی کوشا باشیم، قبل از اینکه به نیمه مسیر برسیم شگفت‌زده خواهیم شد. شادی و آزادی جدیدی را خواهیم شناخت. حسرت گذشته را نمی‌خوریم و در را نیز بر به روی آن نخواهیم بست. واژه‌ی آرامش را درک خواهیم کرد و صلح و آرامش را خواهیم شناخت. اهمیتی ندارد چقدر اوضاع را خراب کرده باشیم، خواهیم دید که تجربه‌مان چقدر به دیگران سود می‌رساند. احساس بی‌مصرف بودن بی‌فایده بودن و ترحم و دلسوزی به حال خود از بین خواهد رفت. علاقه‌ی به کارهای خودخواهانه خودمحو رانه را از دست می‌دهیم و به دوستان خود علاقمند خواهیم شد. خودکامگی از بین خواهد رفت. تفکر و دید کلی‌مان نسبت به زندگی تغییر خواهد کرد. ترس از مردم و عدم امنیت مالی از ما دور خواهد شد. مستقیماً خواهیم فهمید چگونه با شرایطی کنار بیاییم که قبلاً ما را گیج می‌کرد. ناگهان خواهیم فهمید که خداوند کاری را برای ما می‌کند که ما نمی‌توانستیم برای خودمان انجام دهیم. آیا این وعده‌ها نامعقول هستند؟ ما این‌گونه فکر نمی‌کنیم. آن‌ها برآورده خواهند شد. گاهی به سرعت و گاهی به آرامی. اگر برایشان کاری کنیم همیشه عملی خواهند شد. (کتاب بزرگ الکی‌های گمنام، صفحات ۱۱۳-۱۱۴).

قدم دهم

به تهیه تراژنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه که اشتباه می‌کردیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

مطالعات مقدماتی:

الکی‌های گمنام ("کتاب بزرگ")، صفحات ۱۱۴-۱۱۵

دوازده قدم و دوازده سنت، قدم دهم

قدم دهم به صورت سنتی شروع "قدم‌های نگهدارنده" نامیده می‌شود. برای حفاظت از بهبودی‌مان باید همیشه هوشیار باشیم و فرآیند خود-مراقبتی را هرروزه انجام دهیم.

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام

قدم‌های هشتم، نهم و دهم UA

هرروزه زمانی را برای تفکر و تأمل به خود کنار بگذاریم. برخی فکر می‌کنند بهتر است که جواب سؤالات زیر را بنویسند و در سی روز متوالی به مشارکت بگذارند. این سؤالات براساس "مرور شبانه" در "کتاب بزرگ" صفحه ۱۱۶ است.

- ۱- آیا رنجش داشتم، خودم‌محور بودم، ناصداق بودم، یا ترس داشتم؟
 - ۲- آیا به کسی معذرت‌خواهی بدهکارم؟
 - ۳- آیا چیزی را درون خودم نگه داشته‌ام که باید فوراً آن را با فرد دیگری مشارکت می‌کردم؟
 - ۴- آیا نسبت به همه مهربان و بامحبت بوده‌ام؟ (به ذهن بسپارید که این ایده آل است). شرح دهید کجا مهربان و با محبت بودید و کجا نبودید.
 - ۵- چه کاری را می‌توانستم بهتر انجام دهم؟
 - ۶- آیا بیشتر اوقات به خودم فکر می‌کردم (مسأله اینجا وسواس به خود است، نه مراقبت از خود)؟
 - ۷- یا آیا به این فکر می‌کردم که چه کاری می‌توانستم برای دیگران انجام بدهم، چه توشه‌ای می‌توانستم از زندگی بردارم؟ (به عنوان مثال خدمت کردن، مفید بودن)
 - ۸- در چه زمینه‌هایی باید از خداوند طلب بخشش کنم و چه قدم‌های درستی باید بردارم؟ (قدم‌های ۶-۹)
 - ۹- امروز چه کاری را به‌خوبی انجام دادم؟
 - ۱۰- چه چیزی را امروز درباره‌ی خودم با ارزش دانستم / دوست داشتم؟
 - ۱۱- امروز بابت چه چیزی سپاسگزارم؟
 - ۱۲- یک دستاورد روحانی را توصیف کنید: با چه چالش روحانی رو به رو شدم؟ (چالش یا کاری که تنها با اراده و خواست خودم نمی‌توانستم آنرا خوب انجام دهم - و نیازمند ارتباط با نیروی برتر بودم؟)
 - ۱۳- کجا دیدم که خدا در زندگی من کار می‌کند یا چگونه ردپای خدا را در اطراف خودم می‌بینم؟
 - ۱۴- آیا اصول اولیه مالی از قبیل بار نیاوردن بدهی جدید، قبول نکردن کاری با حقوق کمتر از نیاز و رد نکردن پول را حفظ کردم؟
- بهبودی فرایندی روزانه است. سعی کنید قدم دهم را بخشی از زندگی روزانه‌ی خود سازید.