

# راهنمای کارکرد قدم انجمن کم‌درآمدان گمنام

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

## مقدمه

کم‌درآمدان گمنام (UA) انجمن زنان و مردانی است که تجربه، توانایی و امید خود را با یکدیگر مشارکت می‌کنند تا بدینوسیله مشکل مشترکشان را حل کنند و در بهبودی از کم‌درآمدی اجباری به یکدیگر کمک کنند. تنها لازمه عضویت تمایل به متوقف کردن کم‌درآمدی است. UA هیچ حق عضویتی ندارد؛ ما از طریق کمک‌های داوطلبانه خودمان خودکفا هستیم.

این برنامه به هیچ موسسه، سازمان، مذهب، حزب سیاسی مرتبط نیست، در هیچ مناقشه‌ای درگیر نمی‌شود و هیچ سازمان دیگری را تأیید یا رد نمی‌کند. هدف اصلی ما توقف کم‌درآمدی اجباری فقط برای امروز و رساندن پیام به کم‌درآمدان دیگر است که بتوانند این کار را انجام دهند.

## قدم اول

**ما پذیرفتیم که در برابر کم‌درآمدی عاجزیم و زندگیمان غیر قابل اداره شده بود.**

قدم یک شالوده و اساس تغییر است. برای شروع بهبودی و برای آغاز فرایند تغییر، ما ابتدا باید بپذیریم و اقرار کنیم که در برابر کم‌درآمدی عاجزیم و در نتیجه کم‌درآمدی زندگیمان غیرقابل اداره شده بود. همچنان که این قدم را کار می‌کنیم، پی می‌بریم که چیزهای زیادی است که ما در برابر آن عاجزیم از قبیل بدهکاری، بدهکاری زمان، خود بزرگ‌بینی، فقر، خود-محروم‌سازی، احساس کمبود عزت نفس، افراد و نهادها، و غیره، که زمانی که تلاش می‌کنیم آنها را کنترل کنیم، نهایتاً زندگی را غیرقابل اداره می‌سازد. در طول کارکرد این قدم ممکن است گاهی انکار کنید، مقاومت کنید و یا دچار دلسردی شوید و بخواهید که چیزها را کنترل کنید. این بهترین زمان است که اقرار به عجز را می‌توان تمرین کرد و غیرقابل اداره بودن را مشاهده نمود.

## سوالات:

۱- قدم یک را در کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت" بخوانید. چیزهایی که در برابرشان عاجز هستید را جستجو کنید و آنها را لیست کنید. به دقت و به صورت مشخص رفتارها، احساسات، نگرش‌ها و باورها و غیره را بنویسید.

## راهنمای کارکرد قدم انجمن کم‌درآمدان گمنام

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

۲- با استفاده از روش نوشتن سیال، احساسات زیربنایی خود (مانند ترس، خشم و اضطراب و غیره) درباره ایده عاجز بودن را جستجو کنید. (نوشتن سیال، یک روش نوشتن است که به صورت سریع، آزادانه و بدون سانسور انجام می‌شود). می‌توانید با جملاتی اینچنینی شروع کنید: "هنگامی که به رها کردن کنترل فکر می‌کنم، احساس ... می‌کنم".

۳- به طور خاص و دقیق بیان کنید که چگونه و در چه مواردی زندگی شما غیرقابل اداره است.

۴- موارد مربوط به گرسنگی، عصبانیت، خستگی و تنهایی را جستجو کنید. این موارد چگونه در غیرقابل اداره بودن زندگی شما نقش ایفا می‌کنند؟

۵- قدم یک را دوباره بخوانید. بیان کنید که کم‌درآمدی در طول سالیان گذشته چگونه بر روی شما تأثیر گذاشته است؟

۶- آیا شما حقیقتاً خود را یک کم‌درآمد می‌دانید؟ اگر نه، چرا؟ چه چیزی لازم است اتفاق بیفتد تا شما متقاعد شوید؟

۷- در مورد ایده‌های زیر که در فصل یک "۱۲ قدم و دوازده سنت" آمده‌اند بحث کنید:

الف: ماهیت پیشرونده بیماری کم‌درآمدی. این برای شما چه معنایی دارد؟

ب: ماهیت کشنده این بیماری، که در صفحه ۲۴ کتاب، پاراگراف ۲ آمده است. در این قسمت درباره این مسئله فکر کنید و جستجو کنید که چگونه این بیماری، حتی در سطح اندکی، باعث افت زندگی شما شده بود.

۸- فصل دوم کتاب بزرگ الکی‌های گمنام "یک راه حل وجود دارد" را بخوانید. در مورد این مسئله فکر کنید و جستجو کنید که چگونه انطباط شخصی و یا فقدان آن، نقش مهمی در زندگی شما بازی کرده است.

۹- فصل سوم "کتاب بزرگ" (مطالبی چند در مورد الکیسم) را بخوانید. دو عبارت از این بخش را که با آن احساس شباقت می‌کنید را انتخاب کنید و درباره آن بنویسید.

## راهنمای کارکرد قدم انجمن کم‌درآمدان گمنام

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

۱۰- قدم یک را در "دوازده قدم و دوازده سنت" دوباره بخوانید و در مورد این مسئله بحث کنید که آگاهی قدم اول چه کمکی به شما می‌کند. در طول خواندن، زیر کلمات و عبارتهایی که برای شما معنی دار و مهم هستند را خط بکشید. در مورد اهمیت این عبارتهای و اینکه چگونه به بهبودی شما مربوط می‌شوند بنویسید.

### قدم دو

ایمان آوردیم که نیروی برتر از ما می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

#### مطالعه مقدماتی:

الکلیهای گمنام (کتاب بزرگ)، فصل سه و چهار

کتاب دوازده قدم و دوازده سنت، قدم دو

بعد از پی بردن به این واقعیت که ما در برابر کم‌درآمدی اجباری عاجز هستیم و اینکه ما قادر نیستیم به تنهایی زندگیمان را اداره کنیم ضروریست که به دنبال کمک باشیم. قدم دو به ما می‌گوید که به تدریج نیروی برتر از خود را می‌یابیم و به آن باور پیدا می‌کنیم. این نیرو سلامت عقل و به طور مشخص: هماهنگی، تعادل، تمامیت، توانایی پرداخت قروض و واقعیت را به ما باز می‌گرداند.

تمام موانعی که ممکن است شما نسبت به باور به یک نیروی برتر داشته باشید را جستجو کنید. یک نیروی برتر تعریف نمایید و روشن کنید که شما چگونه می‌توانید بصورت مشخص از این نیروی برتر در زندگیتان استفاده کنید؟ به یاد داشته باشید که سلوک معنوی خود و ارتقاء رابطه با نیروی برترتان را مشارکت کنید.

### سوالات

۱۱- از کتاب دوازده قدم و دوازده سنت، قدم دو را بخوانید. در این مورد بحث کنید که چرا کارکرد قدم یک پیش از قدم دو ضروری است.

## راهنمای کارکرد قدم انجمن کم‌درآمدان گمنام

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

- ۱۲- بطور مشخص بیان کنید که هنگامی که بیماری شما فعال بود در چه مواردی سلامت عقل نداشتید (تفکرات، رفتارها و احساسات نابخردانه)؛ در چه مواردی شما هنوز با نابخردی یا نداشتن سلامت عقل کشمکش دارید؟
- ۱۳- فصل چهار از کتاب بزرگ (منکرین وجود خدا) را بخوانید. در مورد مفاهیم صداقت، روشن بینی و تمایل بحث و تأمل کنید. کجا و چگونه برای رشد بیشتر در فرایند بهبودی به این مفاهیم نیاز دارید؟
- ۱۴- تأمل کنید و بنویسید که شما چگونه از روش‌های جایگزین به جای پذیرش نیروی برتر در زندگیتان استفاده کرده‌اید. آیا هنوز به دنبال جایگزین‌ها می‌گردید؟ در مورد آن جستجو کنید.
- ۱۵- در مورد مفاهیم زیر که در کتاب دوازده قدم و دوازده سنت، در قدم دو به آنها اشاره شده است تأمل کنید و بحث کنید.

الف- ایمان به معنی توکل است نه مخالفت

ب- مخالفت مشخصه بارز هر کم‌درآمد است

ج- حلقه‌ای که شما باید از میان آن بپرید بسیار عریض تر از آن است که فکر می‌کنید

- ۱۶- قدم دوم کتاب دوازده قدم و دوازده سنت را دوباره بخوانید. در مورد مواجهه خودتان در کودکی با مفاهیم مذهبی بحث و تأمل کنید. یک ترازنامه دو ستونی رسم کنید. در سمت چپ احساسات و تجربه‌های منفی خود در مورد مفاهیم مذهبی را بنویسید و در سمت راست احساسات و تجربه‌های مثبت را. وقتی شما این ترازنامه را ارزیابی می‌کنید به چه نتیجه ای می‌رسید؟

- ۱۷- با استفاده از روش "نوشتن آزاد" خشم خود نسبت به خدا در گذشته و حال را جستجو کنید. اگر در خود هیچ خشمی از خدا سراغ ندارید با روش نوشتن آزاد بنویسید که چرا این مسئله در مورد شما صدق نمی‌کند؟

- ۱۸- به طور خاص در چه زمینه‌هایی نیاز دارید سلامت عقل به شما باز گردد (هماهنگی، تعادل، تمامیت، توانایی پرداخت قروض، واقعیت)؟

## راهنمای کارکرد قدم انجمن کم‌درآمدان گمنام

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

### قدم سه

تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوندی که درک کرده‌ایم، بسپاریم.

#### مطالعه مقدماتی

الکلیهای گمنام (کتاب بزرگ) صفحات ۶۳-۶۰

دوازده قدم و دوازه سنت، قدم سه

قدم سه یک نقطه اساسی در تعیین کیفیت و موفقیت ما در بهبودیمان است. این شامل تصمیم‌گیری برای رهاکردن اراده شخصی است و اینکه به خداوند، آنگونه که او را درک کرده‌ایم، اجازه دهیم از ما مراقبت کند. ما اراده و زندگی خود را به خداوند واگذار می‌کنیم. ما می‌گذاریم که نیروی برترمان مسئولیت را بر عهده بگیرد.

مسئله، رها کردن اراده شخصی و ارتقاء ایمان و اعتماد به یک نیروی برتر است. بخشی از قدم سه ارتقاء فهم این مسئله است که ما اراده شخصی خود را کنار بکشیم و تلاش برای کنترل زندگی و چیزهای اطرافمان را متوقف کنیم. بخش دیگر آن نیاز به روشن شدن بخش‌هایی است که لازم است سهم خود را انجام دهیم و سپس "رها کنیم و به خدا واگذار کنیم".

یک راهنمایی جهت کارکردن این قدم این است که دقت کنیم چگونه به آسانی مسیر را پیدا می‌کنیم، بخصوص هنگامی که لازمه ادامه مسیر انجام دادن کاری است که نمی‌خواهیم انجام دهیم. این می‌تواند مفید باشد که به آن آگاه باشیم و قدم یک، دو و سه را به صورت روزانه در تمام بخش‌های زندگیمان به اجرا درآوریم.

### سوالات

۱۹- قدم سه از دوازده قدم و دوازه سنت را بخوانید. یک ترازنامه دیگر درست کنید. در سمت راست تمام دلایلی که شما می‌توانید به خداوند ایمان داشته باشید را لیست کنید. در سمت چپ دلایلی که برای باور نداشتن به خداوند دارید را لیست کنید. از این تمرین چه چیزی مشاهده می‌کنید یا یاد می‌گیرید؟ در مورد آن بحث و تأمل کنید.

## راهنمای کارکرد قدم انجمن کم‌درآمدان گمنام

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

- ۲۰- قدم سه را مجدداً بخوانید. در مورد این عبارت «ایمان به تنهایی هیچ فایده‌ای برای ما ندارد» بحث و تأمل کنید.
- ۲۱- فصل پنجم کتاب بزرگ «چگونگی عملکرد» را بخوانید. در مورد مفهوم وابستگی، آنچنان که در بهبودی به کار می‌رود بنویسید. برای مثال چگونه وابستگی به یک قدرت برتر برای شما منجر به استقلال بالاتری می‌شود؟
- ۲۲- آیا شما یک کم‌درآمد اجباری سپاسگذار هستید؟ تأمل کنید که شما چرا سپاسگذار هستید یا نیستید؟
- ۲۳- فصل ۳ از کتاب دوازده سنت و دوازده قدم را دوباره بخوانید در مورد این جمله «من تنها در مورد اعمال یک نفر مسئول هستم» تأمل کنید. آن یک نفر کیست و چرا؟
- ۲۴- در مورد این ایده «کم‌درآمد نبودن یکی از مهمترین چیزها در زندگی من است» بحث و تأمل کنید.
- ۲۵- با روش نوشتن آزاد جستجو کنید که برای واگذار کردن اراده و زندگیتان به مراقبت خداوند چه ترسی دارید.
- ۲۶- نیروی برترتان را توصیف کنید.
- ۲۷- فصل یازده از کتاب بزرگ، «چشم‌اندازی برای شما» را بخوانید.
- ۲۸- در مورد اینکه چرا شرکت در جلسات مهم است و چرا جلسات باید بخشی از بهبودی شما باشد بحث و تأمل کنید.
- ۲۹- در این مورد که چرا مهم است خارج از جلسه با دیگر اعضای UA (از طریق تلفن، اینترنت و غیره) در ارتباط باشید بحث و تأمل کنید. برداشت خود از گمنامی را بنویسید. چرا گمنامی مهم است و گمنامی چگونه در ارتباط با افراد داخل و بیرون جلسات مرتبط می‌شود.
- ۳۰- صفحات ۵۶۹ تا ۵۷۰ کتاب بزرگ «یک تجربه روحانی» را بخوانید. راجع به موارد زیر بحث و تأمل کنید.
- الف- رشد معنوی یک تعهد روزانه است. شما برای رشد معنوی چه کارهایی نیاز دارید که به صورت روزانه انجام دهید؟



## راهنمای کارکرد قدم انجمن کم‌درآمدان گمنام

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

ب- در مورد مفاهیم صداقت، روشن بینی و تمایل در بهبودی. در چه بخش‌هایی از زندگیتان در به کاربردن این مفاهیم مشکل دارید؟

۳۱- فصل ۳ از کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت را دوباره بخوانید. در مورد این مفهوم بنویسید که پس از کارکردن قدم ۲ و ۳ میزان موفقیت شما در کل برنامه UA به این بستگی دارد که تا چه اندازه قدم سه را خوب کار کنید. به صفحات ۳۴-۳۵ از کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت رجوع کنید سپس توصیفی از نیروی برترتان بنویسید و همینطور اندیشه‌های خود در مورد دعای قدم ۳ در صفحه ۶۳ از کتاب بزرگ بنویسید.

### دعای قدم سوم

خداوندا خودم را به تو تقدیم می‌دارم تا مرا آنگونه سازی و با من چنان کنی که خود اراده می‌کنی. از اسارت نفس رهایم کن تا انجام ارده ات را بهتر توانم. مشکلاتم را از من بگیر تا پیروزی بر آنها شاهدهی باشد برای کسانی که به سوی قدرت تو، عشق تو و راه تو یاری خواهم کرد. باشد که همیشه بر اراده تو گردن نهم. آمین