

قدم‌های ششم و هفتم UA

قدم ششم

آمادگی کامل پیدا کردیم که پروردگار تمام نواقص شخصیتی ما را برطرف سازد.

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام ("کتاب بزرگ"، صفحه‌ی ۱۰۶)

دوازده قدم و دوازده سنت، قدم ششم

نواقص شخصیتی از تراز قدم چهارم آشکار و هنگام کار کرد قدم پنجم مشخص می‌شوند.

سؤال اصلی قدم ششم، این است: "آیا آماده‌اید" نواقص شخصیتی‌تان برطرف شوند؟ به زبان ساده، آیا آماده‌اید تغییر کنید؟

قبل از هرگونه تغییری، مشکل باید شناسایی شود. نواقص شخصیتی ما که در قدم‌های چهار و پنج مشخص شدند، چه بودند؟ به طور کلی نواقص شخصیتی ممکن است در قالب هرگونه احساسات، اعمال، واکنش‌ها، گرایش‌ها، باورها، رفتارها و الگوهای شناخته شوند که برای ما ناراحتی به بار می‌آورند، صلح و آرامش‌مان را خدشه‌دار می‌سازند، در روابطمان مشکل آفرین می‌شوند و مانع رشد عاطفی و معنوی ما شده‌اند.

هنگامی که نواقص شخصیتی شما مشخص شد، می‌توانید از قالبی مانند زیر استفاده کنید:

یکی از نواقص شخصیتی من است:

این نقص شخصیتی زندگی من را از راه‌های زیر تحت تأثیر قرار داده است.

این نقص شخصیتی زندگی من را از راه‌های زیر تضعیف کرده است.

برای برطرف شدن این نقص شخصیتی چه کار کردم؟

اگر خود را مغلوب نواقص شخصیتی خود یافتید، به یاد داشته باشید که هدف رشد است و اینکه هیچ‌کدام از ما، آنها را به صورت کامل برطرف نکرده‌ایم. چیزی که ما نیاز داریم این است که نسبت به رشد روحانی تمایل داشته باشیم.

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام

قدم‌های ششم و هفتم UA

قدم هفتم

ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی مان را برطرف سازد

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام ("کتاب بزرگ")، صفحه ۱۰۶

دوازده قدم و دوازده سنت، قدم هفتم

قدم هفتم، قدم دعا است، درخواست از نیروی برتر برای برطرف کردن کمبودها. این قدم تصدیق می‌کند، تغییر، خود تلاشی همه‌جانبه است. هنگامی که آماده می‌شویم نواقص شخصیتی خود را رها کنیم، از نیروی برتر می‌خواهیم که آنها را برطرف کند. علاوه بر این که خداوند نواقص شخصیتی مان را برطرف می‌کند، مسئولیت ما هم، تمرین رفتارهای درست است.

تواضع کلمه کلیدی این قدم است که شاید به معنی باز بودن، صداقت و آموزش‌پذیری باشد - همراه با ویژگی بسیار مهم تمایل به دانستن اراده‌ی خداوند و انجام آن.

درک خود از مفهوم فروتنی را توضیح دهید. بنویسید که چه چیزی را فروتنی می‌دانید. مقاومت‌های خود را در برابر مفهوم فروتنی شرح دهید.

یک راه اجرای قدم هفت این است که بنویسید به جای نواقص شخصیتی چه ویژگی‌های مثبت یا راه‌حلی را باید تمرین کنید. که می‌تواند به شکل زیر باشد:

تعویض با (تلاش برای)

نواقص شخصیتی

انگیزه داشتن

نقش بازی کردن

آرامش / صلح / پذیرش

عصبانیت

ایمان

ترس

پذیرش خود

مقایسه / رقابت

تواضع / مهربانی

تکبر

توان پرداخت

بدهکاری

مواجهه با واقعیت

انکار

بخشش خود

گناه

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام



قدم‌های ششم و هفتم UA

دعای پاراگراف دوم صفحه ۱۰۶ "کتاب بزرگ" را بخوانید. نواقص شخصیتی را از فهرست قدم چهارم بنویسید.

" آفریدگارا اکنون آماده‌ام تا تمام بد و خوب وجودم را به تو بسپارم، تمنا دارم یک یک نقص‌های درونیم را که سد راه خدمت به تو و هم‌نوعانم است در وجود من برطرف نمایی و از این پس قدرتی عطا فرمایی تا کمر به خدمت تو بندم."

آمین

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام