

به نام خدا

راهنمای کارکرد

قدم‌های دوازده‌گانه

کم‌درآمدان گمنام

ویرایش:

اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۱

فهرست مطالب

۳.....	مقدمه
۵.....	قدم اول
۷.....	قدم دوم
۹.....	قدم سوم
۱۱.....	قدم چهارم
۱۲.....	قدم پنجم
۱۴.....	پرسش‌های ترازنامه قدم چهارم
۱۵.....	- دوران کودکی
۱۷.....	- نوجوانی و جوانی
۲۰.....	- بزرگسالی
۲۶.....	- پرسش‌های فهرست کم‌درآمدی
۲۹.....	قدم ششم
۳۰.....	قدم هفتم
۳۲.....	قدم هشتم
۳۴.....	قدم نهم
۳۶.....	قدم دهم
۳۸.....	قدم یازدهم
۳۹.....	قدم دوازدهم

به نام خدا



راهنمای کارکرد قدم انجمن کم‌درآمدان گمنام

مقدمه

کم‌درآمدان گمنام (UA)، انجمنی متشکل از زنان و مردانی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر سهیم می‌شوند تا به این وسیله، مشکل مشترک‌شان را برطرف کرده و در بهبودی از کم‌درآمدی اجباری به یکدیگر کمک کنند. تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به متوقف کردن کم‌درآمدی است. در انجمن کم‌درآمدان هیچ حق عضویتی گرفته نمی‌شود. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضا خودکفا هستیم.

این برنامه به هیچ موسسه، سازمان، مذهب و حزب سیاسی مرتبط نیست. انجمن کم‌درآمدان در هیچ مناقشه‌ای شرکت نمی‌کند و هیچ سازمان دیگری را تایید یا رد نمی‌کند.

هدف اصلی ما توقف کم‌درآمدی اجباری «فقط برای امروز» و رساندن پیام به کم‌درآمدان دیگر است تا آن‌ها هم بتوانند این کار را انجام دهند.

دوازده قدم کم‌درآمدان گمنام

- ۱- ما اقرار کردیم در مقابل کم‌درآمدی عاجز بودیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.
- ۲- به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- ۳- تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک کردیم بسپاریم.
- ۴- یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جست‌وجوگرانه از خود تهیه کردیم.

- ۵- چگونگی دقیق خطاهای مان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶ - آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.
- ۷ - با فروتنی از او خواستیم تا کمبودهای اخلاقی مان را برطرف سازد.
- ۸ - فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم، تهیه کردیم و درصدد جبران آن برآمدیم.
- ۹ - به‌طور مستقیم در هر کجا امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران زیان وارد کند.
- ۱۰- به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم.
- ۱۱- از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می‌کردیم نزدیک‌تر شویم و فقط جویای آگاهی از اراده‌ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- ۱۲ - با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به کم‌درآمدان دیگر برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا درآوریم.

قدم اول

ما اقرار کردیم در مقابل کم‌درآمدی عاجز بودیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.

قدم یک شالوده و اساس تغییر است. برای شروع بهبودی و آغاز فرآیند تغییر، لازم است ابتدا بپذیریم و اقرار کنیم که در برابر کم‌درآمدی عاجزیم و در نتیجه‌ی کم‌درآمدی زندگی‌مان غیرقابل اداره شده است. همچنان که این قدم را کار می‌کنیم، پی‌می‌بریم که چیزهای زیادی هستند که ما در برابر آن‌ها عاجزیم از قبیل؛ بدهکاری، بدهکاری به زمان، خودبزرگ‌بینی، فقر، ناهشیاری، خود محروم‌سازی، احساسات، کمیود عزت‌نفس، افراد، نهادهای دیگر و...

وقتی سعی می‌کنیم تمام این‌ها را کنترل کنیم، سرانجام زندگی ما را غیرقابل اداره می‌کنند. به هنگام کارکرد این قدم ممکن است گاهی در انکار باشیم، تضاد و شکست را تجربه کنیم و بخواهیم چیزها را کنترل کنیم. این بهترین زمان برای تمرین است. تمرین بی‌قدرتی و مشاهده غیرقابل اداره بودند.

پرسش‌ها

۱) قدم اول در کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت» (صفحه‌ی ۲۵) را بخوانید. از طریق نوشتن بررسی کنید در مورد چه چیزهایی عاجز هستید؟ آن‌ها را فهرست کنید. راجع به رفتارها، احساسات، نگرش‌ها، باورها و... شفافیت داشته باشید.

۲) با استفاده از روش نوشتن آزاد (سیال نویسی)، احساسات زیربنایی بی‌قدرتی (مانند ترس، خشم، اضطراب و...) را درباره‌ی ایده‌ی عاجز بودن، جست‌وجو کنید.

نوشتن آزاد (سیال نویسی)، به معنی نوشتن سریع، آزاد و بدون سانسور است. می‌توانید با چنین جملاتی شروع کنید: «وقتی به کنترل نکردن فکر می‌کنم، احساس می‌کنم و...».

۳) به‌طور دقیق بررسی کنید که چگونه و کجا زندگی شما غیرقابل اداره شده است.

۴) گرسنگی، عصبانیت، خستگی و تنهایی چطور موجب غیرقابل اداره بودن زندگی شما می‌شود؟

۵) قدم اول را دوباره بخوانید. اثرات کم‌درآمدی بر روی خود را پیدا کنید.

۶) آیا در حقیقت خود را یک کم‌درآمد می‌دانید؟ اگر نه، چرا؟ چه چیزی برای متقاعد کردن شما لازم است؟

۷) در مورد نظراتی که در قدم اول «دوازده قدم و دوازده سنت» ذکر شده، تحقیق کنید:

الف: «ماهیت پیش‌رونده بیماری ما» این عبارت برای شما چه معنایی دارد؟

ب: ماهیت کشنده بیماری ما در کتاب الکی‌های گمنام معرفی شده است. در این بررسی ببینید حداقل چگونه این بیماری باعث افت زندگی شما شده بود.

۸) فصل دوم کتاب پایه الکلی‌های گمنام «یک راه‌حل وجود دارد» را بخوانید. جست‌وجو کنید و نشان دهید که چگونه انضباط شخصی یا فقدان آن، نقش مهمی در زندگی شما بازی کرده است.

۹) فصل سوم کتاب پایه (مطالبی چند در مورد الکلیسم) را بخوانید. دو جمله از این بخش انتخاب کنید که با آن‌ها احساس شباهت می‌کنید و درباره‌ی آن‌ها بنویسید.

۱۰) قدم اول در «دوازده قدم و دوازده سنت»، را دوباره بخوانید و در مورد این مساله‌ی تبادل‌نظر و تعمق کنید که آگاهی قدم اول، چه کمکی به شما می‌کند؟

در ضمن خواندن، زیر کلمات و عبارتهایی که برای شما معنی‌دار و مهم هستند خط بکشید. در مورد اهمیت این عبارتها و این‌که چگونه در بهبودی شما به کار می‌روند، بنویسید.

قدم دوم

به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند

مطالعه‌ی مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب پایه)، فصل سوم و چهارم.

کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم دوم (صفحه‌ی ۲۹).

بعد از پی بردن به این واقعیت که ما در برابر کم‌درآمدی اجباری عاجزیم و این‌که نمی‌توانیم به‌تنهایی زندگی‌مان را اداره کنیم، ضروری است که به دنبال کمک باشیم. قدم دوم به ما می‌گوید که به‌تدریج نیرویی بزرگ‌تر از خود را پیدا می‌کنیم و به او ایمان خواهیم آورد. این نیرو، سلامت عقل و به‌طور مشخص هماهنگی، تعادل، پایداری، توانمندی و واقعی بودن را به ما بازمی‌گرداند.

هر مانعی که نسبت به یک نیروی برتر دارید را پیدا کنید. یک نیروی برتر تعریف کنید و به‌طور واضح مشخص کنید که چگونه به‌صورت عینی از این نیروی برتر در زندگی‌تان بهره‌خواهید برد؟ به یاد داشته باشید که سفر روحانی خود را برای ارتقاء رابطه با نیروی برترتان مشارکت کنید.

پرسش‌ها:

- ۱) از کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم دوم را بخوانید. تعمق کنید که چه ضرورتی دارد به قدم اول پرداخته شود؟
- ۲) به‌طور مشخص بیان کنید هنگامی که بیماری شما فعال بود، در چه مواردی سلامت عقل نداشتید؟ (تفکر نامعقول، رفتار غیرعقلانی و احساسات نابخردانه). در چه مواردی هنوز با نابخردی یا نداشتن سلامت عقل کشمکش دارید؟
- ۳) فصل چهارم از کتاب پایه (منکرین وجود خدا) را بخوانید. در مورد مفاهیم صداقت، روشن‌بینی و تمایل، تبادُل نظر و تعمق کنید. کجا و چگونه برای رشد بیشتر در فرآیند بهبودی به استفاده از این مفاهیم نیاز دارید؟
- ۴) تأمل کنید و بنویسید که شما چگونه از روش‌های جایگزین به‌جای پذیرش نیروی برتر در زندگی‌تان استفاده کرده‌اید؟ آیا هنوز به دنبال جایگزین‌ها می‌گردید؟ آن‌ها را بیابید.
- ۵) در مورد مفاهیم زیر که در قدم دوم کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت» به آن‌ها اشاره شده، تأمل، تبادُل نظر و تعمق کنید.
 - الف - ایمان به معنی توکل است نه مخالفت.
 - ب - مخالفت کردن، مشخصه بارز هر کم‌درآمد است.
 - ج - مانعی که باید از روی آن بپرید، بسیار بلندتر از آن است که فکر می‌کنید.

۶) قدم دوم از کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت» را دوباره بخوانید. در مورد مواجهه خود با مفاهیم مذهبی در کودکی، تبادل نظر و تعمق کنید.

یک ترازنامه‌ی دو ستونی رسم کنید، در سمت چپ احساسات یا تجربه‌های منفی خود از مفاهیم مذهبی و در سمت راست احساسات و تجربه‌های مثبت خود را بنویسید. با بررسی این ترازنامه به چه نتیجه‌ای می‌رسید؟

۷) با استفاده از روش «سیال نویسی» خشم خود را نسبت به خداوند در گذشته و حال جست‌وجو کنید. اگر در خود هیچ خشمی از خداوند سراغ ندارید با روش «سیال نویسی» بنویسید که چرا این مساله در مورد شما صدق نمی‌کند؟

۸) به‌طور مشخص بیان کنید در چه حوزه‌هایی نیاز دارید سلامت عقل به شما بازگردد؟ (هماهنگی، تعادل، تمامیت، توانایی پرداخت قرض، درک واقعیت).

قدم سوم

تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک کردیم بسپاریم

مطالعه‌ی مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب پایه)، فصل پنجم.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم سوم (صفحه‌ی ۳۷).

قدم سوم یک نقطه‌ی اساسی در تعیین کیفیت و موفقیت ما در بهبودی‌مان است. این شامل تصمیم‌گیری برای رها کردن اراده‌ی 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 می‌سپاریم. ما به نیروی برترمان اجازه می‌دهیم که مسئولیت (اراده و زندگی‌مان) راه بر عهده بگیرد. مساله، رها کردن اراده‌ی شخصی و ارتقاء ایمان و اعتماد به یک نیروی برتر است. بخشی از قدم سوم ارتقاء فهم این مساله است که ما اراده‌ی شخصی خود را کنار بگذاریم و سعی 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 بسپاریم». یک راهکار در مورد کارکرد قدم سوم این است که توجه داشته باشیم، چطور می‌توان به‌آسانی مسیر را پیدا کرد، به‌خصوص که لازمه‌ی ادامه‌ی مسیر، اقدام برای کاری است که تمایل به انجام آن نداریم. این مساله می‌تواند مفید واقع شود، البته در صورتی‌که به آن واقف باشیم و قدم اول، دوم و سوم را به‌صورت روزانه در تمام بخش‌های زندگی‌مان به اجرا درآوریم.

پرسش‌ها:

- ۱) قدم سوم از کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت» را بخوانید. یک ترازنامه‌ی دیگر درست کنید. در سمت راست تمام دلایلی که شما می‌توانید به خداوند ایمان داشته باشید و در سمت چپ دلایلی را که برای باور نداشتن به خداوند دارید را فهرست کنید. در این تمرین چه چیزی مشاهده کردید؟ چه چیزی یاد گرفتید؟ در مورد آن تبادل نظر و تعمق کنید.
- ۲) دوباره قدم سوم را بخوانید. در مورد این عبارت «ایمان به‌تنهایی کافی نیست» تبادل نظر و تعمق کنید.
- ۳) فصل پنجم کتاب پایه «چگونگی عملکرد» را بخوانید. در مورد مفهوم وابستگی، آن‌چنان‌که در بهبودی به کار می‌رود، بنویسید. برای مثال چگونه وابستگی به یک نیروی برتر برای شما منجر به استقلال بیشتری می‌شود؟
- ۴) آیا شما یک کم‌درآمد اجباری شکرگزارید؟ تأمل کنید که چرا شکرگزار هستید یا نیستید؟
- ۵) قدم سوم از کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت» را دوباره بخوانید. در مورد این جمله: «من تنها در مورد اعمال یک نفر مسئول هستم» تبادل نظر و تعمق کنید که آن یک نفر کیست؟ چرا؟

- ۶) در مورد این ایده «یکی از مهم‌ترین مسائل در زندگی من، کم‌درآمد نبودن است» تبادل نظر و تعمق کنید.
- ۷) با روش سیال نویسی، جست‌وجو کنید که برای سپردن اراده و زندگی‌تان به مراقبت خداوند چه ترسی دارید.
- ۸) مفهوم نیروی برتر برای شما چیست؟
- ۹) فصل یازدهم از کتاب پایه، «چشم‌اندازی برای شما» را بخوانید.
- ۱۰) در مورد این‌که چرا شرکت در جلسات مهم است و چرا جلسات باید بخشی از بهبودی شما باشد تبادل نظر و تعمق کنید.
- ۱۱) در مورد این‌که چرا مهم است خارج از جلسه با دیگر اعضای کم‌درآمدان از طریق تلفن، اینترنت و... در ارتباط باشید تبادل نظر و تعمق کنید. برداشت خود از گمنامی را بنویسید. چرا گمنامی مهم است و گمنامی چگونه در ارتباط با افراد داخل و خارج از جلسات مرتبط می‌شود.
- ۱۲) در کتاب پایه، قسمت «یک تجربه‌ی روحانی» را بخوانید. راجع به موارد زیر تبادل نظر و تعمق کنید.
- الف - رشد روحانی یک تعهد روزانه است. شما برای رشد روحانی چه کارهایی نیاز دارید که به‌صورت روزانه انجام دهید؟
- ب - در به کار بردن مفاهیم صداقت، روشن‌بینی و تمایل در بهبودی در چه بخش‌هایی از زندگی‌تان مشکل دارید؟
- ۱۳) دوباره قدم سوم از کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت» را بخوانید. در مورد این مفهوم بنویسید که پس از کارکرد قدم دوم و سوم میزان موفقیت شما در کل برنامه‌ی کم‌درآمدان به این بستگی دارد که تا چه اندازه قدم سوم را خوب کار کنید.
- به صفحات ۳۹ تا ۴۰ (ص ۳۴ تا ۳۵) از کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت» رجوع کنید. سپس درک خود از نیروی برترتان را بنویسید و اندیشه‌های خود در مورد دعای قدم سوم از «کتاب پایه» را بنویسید. (ص. ۶۳ کتاب پایه)

دعای قدم سوم

پروردگارا، خود را تقدیم تو می‌دارم.

با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی.

از اسارت نفس رهایم کن تا انجام اراده‌ات را بهتر توانم.

مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر آن‌ها شاهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاری‌شان خواهم داد.

باشد که همیشه بر اراده‌ات گردن نهم. «آمین»

قدم چهارم

یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جست‌وجوگرانه از خود تهیه کردیم.

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب پایه) فصل پنجم، چگونگی عملکرد.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم چهارم (صفحه‌ی ۴۵).

قدم چهارم، گامی حیاتی در درک الگوهای رفتاری، احساسات، تجارب و سایر مسائلی است که منجر به کم‌درآمدی اجباری ما شده است. با نوشتن ترازنامه، شروع به شناسایی درد و تخریب‌های گذشته خود می‌کنیم. بهبودی نیازمند این است که ما جنبه‌های پنهان زندگی‌مان را از طریق کارکرد قدم چهارم آشکار کنیم. سپس در موقع کارکرد قدم پنجم تا نهم، روی این موضوع متمرکز می‌شویم.

با اقدامات مناسب، زندگی ما تغییر کرده و صلح، آرامش، نشاط و فراوانی پیدا می‌کنیم. افراد زیادی در بهبودی سعی دارند از این قدم اجتناب کنند. ضروری است که به محض اتمام قدم سوم، بلافاصله کارکرد قدم چهارم شروع شود. زمان مشخصی را به صورت منظم برای کارکرده این ترازنامه اختصاص دهید. هنگام نوشتن، از عواملی مانند تلویزیون، اینترنت، خوردن و... که باعث حواس‌پرتی می‌شوند پرهیز کنید. مهم است که در کارکرد این قدم به خودمان اجازه دهیم تمام احساساتی را که ظاهر می‌شوند درک کنیم. داشتن احساساتی مانند ناراحتی، عصبانیت، اضطراب و... طبیعی است.

بعضی افراد هنگام نوشتن خواب‌آلوده می‌شوند، در این وضعیت مکثی کرده و استراحت کنید اما در اسرع وقت نوشتن را از سر بگیرید.

گاهی برخی افراد در یک سؤال گیر می‌کنند. در این حالت خجالت نکشید و از تلفن یا اینترنت برای تجربه گرفتن، آگاه شدن، مورد تشویق و حمایت قرار گرفتن استفاده کنید.

اگرچه اغلب، ابتدا ترازنامه نوشته شده و بعد خوانده می‌شود اما در گروه‌های قدم هفتگی این موضوع به صورتی متفاوت انجام می‌شود.

ترازنامه‌های مختلفی وجود دارد و بعد از گذشت سال‌ها، اعضای بهبودی انواع مختلف آن‌ها را انجام می‌دهند. در اینجا ترازنامه سه نوع است: ترازنامه‌ی ستونی، ترازنامه‌ی پرسش‌های قدم چهارم و ترازنامه‌ی پرسش‌های کم‌درآمدی.

قدم پنجم

چگونگی دقیق خطاهای مان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب پایه)، فصل ششم.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم پنجم (صفحه ۵۷).

قدم پنجم در مورد ارتباط با دیگران است. ما با صداقت، ناگفته‌ها، خطاها و رنجش‌های خود را با خداوند و با یک انسان دیگر (راهنما) در میان می‌گذاریم. همه‌ی اشتباهات خود را ابتدا به نیروی برترمان، بعد به خودمان، سپس برای یک انسان دیگر بازگو می‌کنیم و چیزی را نگه نمی‌داریم.

از طریق مشارکت شجاعانه است که اعتماد کردن را یاد می‌گیریم و از رنج‌ها و محدودیت رها می‌شویم. این فرآیند ممکن است با درد و ترس همراه باشد. ممکن است به خاطر در میان گذاشتن اشتباهات مان با فرد دیگری، نگرانی و اضطراب به وجود آید.

در قدم پنجم، توجه، همدردی و درک متقابل فرد شنونده ضرورت دارد. لطف کنید هم ترازنامه‌ها را بنویسید، هم پرسش‌ها را مشارکت کنید و همچنین احساساتی را که هنگام مشارکت این قدم برای تان پیش می‌آید، بیان کنید. یکی از راه‌های پیدا کردن آمادگی برای انجام قدم پنجم، دعا و مراقبه است.

دعای زیر به‌عنوان پیشنهاد ارائه می‌شود:

خداوندا، ما به‌عنوان دوست به‌سوی تو می‌آییم.

تو گفته‌ای که هر وقت دو سه نفر به نام تو گرد هم آیند، تو هم در آنجا حضور خواهی داشت.

به اعتقاد ما، تو هم‌اکنون در اینجا با ما هستی.

معتقدیم که این راه، راهی است که می‌خواهی برویم و مورد تایید توست.

با تو پیمان می‌بندیم که همیشه صادق باشیم و برای پیدا کردن ضعف‌ها و اشتباهات مان به قلب خود رجوع کنیم تا بلکه لایق دریافت کمک‌های باشیم. اعتقاد داریم که مایلی حقیقتا در انجام امور زندگی با تو شریک شویم. کاملاً قبول مسئولیت کنیم و مطمئن باشیم که پاداش آن آزادی، رشد و نیک بختی است. از این بابت بی‌نهایت از تو سپاسگزاریم، از درگاهت مسئلت داریم که در تمام اوقات، ما را رهنمون باشی. تمنا داریم که راه‌های تازه‌ای برای زندگی شاکرانه به ما نشان

«آمین»

دهی و کمک کنی که روز به روز به تو نزدیک‌تر شویم.

به یاد داشته باشید که تنها خداوند دانای مطلق است و هیچ‌کسی تمامی جواب‌ها را ندارد. گمنامی اساس بهبودی است. این قدم باید در محیطی امن، آرام و بدون هیچ وسیله‌ی حواس‌پرتی کار شود.

ممکن است بخواهید مطالعات مقدماتی را قبل از کارکرد واقعی قدم بخوانید و درباره‌اش گفت‌وگو و تبادل نظر کنید. مزیت دیگر قدم پنجم این است که می‌تواند شما را در برطرف کردن نواقص و عیب‌های شخصیتی در قدم هفتم و در نوشتن فهرست جبران خسارت در قدم هشتم کمک کند.

بعد از اتمام قدم پنجم، بعضی افراد ترجیح می‌دهند در یک حرکت نمادین برای رهایی از اشتباهات و دردهای گذشته و سپردن آن‌ها به یک نیروی برتر فهرست را بسوزانند. هرچند که ممکن است بعضی از ما یک نسخه از فهرست نواقص شخصیتی و جبران خسارت خود را برای خود نگه‌داریم.

ترازنامه‌ی ستونی:

ترازنامه‌ی اصلی قدم چهارم، در فصل پنجم کتاب پایه موجود است. این ترازنامه شامل فهرست رنجش‌های گذشته و حال، در چهارستون به شکل زیر است:

من رنجش دارم از:	دلیل رنجش من:	کدام‌یک از غرایز من تهدید شدند؟	سهم یا اشتباه من چه بود؟
مثال: شرکت کارت اعتباری	هر هفته زنگ می‌زنند و از من پول می‌خواهند.	اعتماد به نفس امنیت	از کارت اعتباری استفاده کردم و بدهی بالا آوردم. در معامله با شرکت، رفتار خوبی نداشتم.

علاوه بر این پیشنهاد می‌شود در این ترازنامه با نوشتن ترس‌های مان بر روی کاغذ، آن‌ها را مرور کنیم و با نوشتن تمام رفتارهای گذشته و بررسی انگیزه‌های مان، رفتارهای ناسالم جنسی مان را مشاهده کنیم.

پرسش‌های ترازنامه‌ی قدم چهارم:

ترازنامه‌ای که در ادامه می‌آید از روش پرسش و پاسخ استفاده می‌کند. این روش در قدم چهار کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت» نوشته‌شده است. با این وجود شما می‌توانید از هر روشی که با آن راحت‌تر هستید، استفاده کنید. مهم‌ترین نکته این است که آن را انجام دهید.

اگر نوشتن چنین ترازنامه‌ای برای‌تان سخت است، ممکن است روش بررسی با یک نفر دیگر بتواند کمک کند یا دوستی در برنامه پیدا کنید که قدم چهارم را کار می‌کند و با هم و هم‌زمان ترازنامه را بنویسید.

اگر این ترازنامه را کار می‌کنید و به پرسشی رسیدید که فکر می‌کنید به شما مربوط نیست، چند دقیقه به صورت روان و صادقانه بنویسید که چرا این مساله در مورد شما صدق نمی‌کند. می‌توانید این‌گونه شروع کنید، «این در مورد من صدق نمی‌کند. من هیچ‌گاه...»

درنهایت، اگر تحت هیچ شرایطی نتوانستید نوشتن ترازنامه را شروع کنید، برای داشتن «تمایل» دعا کنید یا به قدم سوم برگردید و بیشتر در مورد آن بنویسید.

پرسش‌ها

۱) فصل پنجم از «کتاب پایه» و قدم چهارم از کتاب «دوازده قدم و دوازده سنت» را بخوانید. تاریخچه‌ای از کم‌درآمدی

اجباری‌تان بنویسید. با اولین تجربه‌تان در مورد پول که به یاد می‌آورید، شروع کنید و موارد زیر را توضیح دهید:

- پولی که قرض گرفتید، پولی که به صورت اجباری خرج کردید یا پولی که دزدیدید و...
 - چک‌های بی‌محللی که کشیدید، چه مشکلاتی برای‌تان به وجود آورد؟
 - هیچ‌وقت به اندازه‌ی کافی پول برای یک زندگی نداشتید که با سربلندی بتوانید نسبت به خود احساس ارزشمندی کنید.
 - ورشکستگی به دفعات و بی‌پولی.
 - استفاده از پول برای پر کردن خلا درونی، تحت تاثیر قرار دادن دیگران، احساس ارزشمندی، ابزاری برای محروم کردن خود و احساس قربانی کردن.
 - جمع کردن پول، حساست به خرج دادن و عدم سخاوتمندی (زمانی که می‌توانستید به دیگران کمک کنید).
 - هر مساله‌ی دیگری که با پول مرتبط است یا از آن آگاهی دارید.
- به‌طور موشکافانه و جستجوگرانه بیان کنید که برای حل مشکلات بالا چه کوششی کرده‌اید؟

دوران کودکی:

- ۲) به بهترین شکلی که می‌توانید شرح دهید رابطه‌ی مادران با والدین خود چگونه بوده است؟
- ۳) رابطه‌ی پدرتان با والدین خود چگونه بوده است؟
- ۴) وضعیت خانواده خود را هنگام تولدتان شرح دهید:
- تعداد خانوار و اعضای خانواده، تفاوت سنی برادران و خواهران با والدین، وضعیت اقتصادی، وضعیت عاطفی (افسردگی، خصومت و...)، آیا اقوام و بستگان دیگری در خانه‌ی شما زندگی می‌کردند؟
- ۵) توضیح دهید که از دید شما، دیگر اعضای خانواده چه احساسی درباره‌ی شما و تولدتان داشتند؟ آیا فرزند خواسته بودید یا ناخواسته؟ توضیح دهید.
- ۶) اگر از روی نام کسی نام‌گذاری شده‌اید، آن شخص چگونه فردی بوده است؟ جست‌وجو کنید که چه احساسی نسبت به این وضعیت داشتید.
- ۷) در زمان تولد برادران و خواهرانتان، چند سال داشتید؟ با استفاده از روش سیال نویسی و صادقانه جست‌وجو کنید که چه احساسی نسبت به تولد آن‌ها داشتید.
- ۸) آیا تک‌فرزند بوده‌اید؟ اگر تک‌فرزند بودید آیا از این مساله رنجش داشتید یا از آن لذت می‌بردید؟ از روش سیال نویسی استفاده کنید و احساسات خود را جست‌وجو کنید.
- ۹) هنگام تولد شما، آیا والدین‌تان فرزندی با جنسیت دیگری می‌خواستند؟ آیا آن‌ها نام و لباس پوشیدن شما را منطبق با جنسیت دلخواه‌شان انتخاب کردند؟ اگر چنین است، احساسات خود را در این مورد توضیح دهید.
- ۱۰) آیا در دوران کودکی‌تان، والدین شما به‌اندازه‌ای مریض بودند که نیاز به بستری شدن داشته باشند؟ اگر چنین است احساسات خود را نسبت به این موضوع شرح دهید.
- ۱۱) آیا شما در کودکی از یکی از اعضای مهم خانواده جدا شدید؟ اگر چنین است احساسات خود را در مورد این تجربه بیان کنید. (احساساتی مانند ترس، تنهایی، طرد شدن، احساس گناه و احساس مسئولیت نسبت به آن موضوع و...)
- ۱۲) زندگی مشترک والدین شما چگونه بود؟ آن‌ها چگونه مسائل مالی، کاری و پرداخت به‌موقع قبوض خود را رسیدگی می‌کردند؟ آیا دعوا می‌کردند؟ اگر پاسخ مثبت است بیان کنید واکنش شما نسبت به دعوی آن‌ها چه بوده است؟ آیا می‌ترسیدید یا جانب‌داری می‌کردید؟ آیا احساس مسئولیت می‌کردید؟ آیا والدین شما در مورد پول با هم مشاجره می‌کردند؟ دعوی آن‌ها چه تأثیری روی شما گذاشت؟
- ۱۳) آیا مذهب یا اعتقادات والدین شما با هم فرق می‌کرد؟ آیا نسبت به تفاوت‌های‌شان، دچار سردرگمی می‌شدید؟ در صورت مثبت بودن پاسخ، این سردرگمی را توضیح دهید.

- ۱۴) آیا به دلایل مختلف از بابت والدین خود احساس شرم یا خجالت می‌کردید؟ به‌عنوان مثال: از طرز صحبت کردن، لباس پوشیدن، رفتار، نداشتن تحصیلات، شغل و نگرش آن‌ها به پول (وضع مالی خوبی داشتند یا نه؟ آیا شیفته‌ی پول بودند و...؟) احساس شرم، خجالت، سرخوردگی و... را در خود جست‌وجو کنید.
- ۱۵) با استفاده از روش نوشتن آزاد احساسات خود را درباره‌ی ارتباط جنسی والدین‌تان جست‌وجو کنید؟ هیچ‌گاه آن‌ها را برهنه دیده بودید؟ آیا هیچ‌گاه والدین خود را هنگام رابطه جنسی دیده یا صدای آن‌ها را شنیده بودید؟
- ۱۶) والدین‌تان چگونه عشق و محبت خود را به یکدیگر یا به سایر افراد خانواده ابراز می‌کردند؟ احساسات و واکنش‌های خود را در این مورد جست‌وجو کنید.
- ۱۷) آیا والدین‌تان آن‌قدر به هم نزدیک بودند که شما احساس محرومیت کنید؟ احساسات خود را در مورد به حساب نیامدن و در مورد برآورده نشدن نیازهای‌تان جست‌وجو کنید.
- ۱۸) آیا والدین‌تان در دوران کودکی شما، جدا از هم زندگی می‌کردند یا از هم طلاق گرفته بودند؟ اگر چنین است، احساسات خود را در مورد این کمبود جست‌وجو کنید.
- ۱۹) آیا به نظر می‌رسید والدین‌تان بیشتر از شما، دوستان شما را دوست داشته باشند؟ آیا به نظر می‌رسید دوستان شما، والدین‌تان را بیشتر از شما دوست دارند؟ اگر چنین است، احساس رنجش، بی‌لیاقتی، بی‌ارزشی و... خود را شرح دهید.
- ۲۰) آیا از تاریکی ترس داشتید؟ اگر چنین بوده، آن احساس را بازنگری کرده و شرح دهید.
- ۲۱) در صورت بد رفتاری، آیا با لولوخورخوره، آقا غوله یا... تهدید می‌شدید؟ احساسات و واکنش‌های‌تان را نسبت به این تهدید بیان کنید.
- ۲۲) چگونه تنبیه می‌شدید؟ آیا والدین‌تان به صورت فیزیکی شما را تنبیه می‌کردند یا با دلیل و منطق شما را قانع می‌کردند؟ واکنش‌های‌تان را جست‌وجو و بیان کنید.
- ۲۳) آیا به خاطر فشار والدین، خواهران، برادران یا دیگران از دعوا کردن یا دعوا نکردن ترس داشتید؟ احساسات خود را بیان کنید.
- ۲۴) آیا خانواده‌ی شما اغلب از جایی به جایی دیگر نقل مکان می‌کردند؟ اگر چنین است آیا اغلب دوستانی داشتید که مجبور به قطع ارتباط با آن‌ها می‌شدید؟ جست‌وجو کنید چگونه این تجربه روی شما تأثیر گذاشته است؟
- ۲۵) آیا شروع مدرسه را به یاد دارید؟ احساسات شما چه بود؟ سعی کنید مقاطع تحصیلی متوالی را به یاد آورید، درعین حال، احساسات خود را در قبال معلمان، دانش آموزان و... شرح دهید. هرگونه دعوا، تحقیر، آسیب، خجالت‌زدگی را یادداشت کنید. همه‌ی آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.

۲۶) آیا از شکل ظاهری (قیافه، لباس و...) یا وضعیت زندگی‌تان خجالت‌زده بودید؟ آیا حس می‌کردید که با همکلاسی‌های‌تان متفاوتید؟ احساسات خود را جست‌وجو کنید.

۲۷) آیا نسبت به مهارت‌های علمی، ورزشی یا اجتماعی خود احساس خودکم‌بینی یا خودبزرگ‌بینی داشتید؟ احساسات و تجارب خود را بیان کنید.

۲۸) هرگونه تجربه‌ی منفی را که در مدارس یا اماکن مذهبی، اردوی تابستانی، کلاس‌های ورزشی یا موسیقی و... داشته‌اید، نوشته و شرح دهید.

۲۹) کدام‌یک از کارهای خانه را انجام می‌دادید و چه احساسی در مورد آن کارها داشتید؟ آیا منصفانه بودند؟ آیا می‌توانستید والدین خود را راضی کنید؟ چگونه در قبال انجام کارهای خانه پاداش می‌گرفتید؟

۳۰) اولین باری که چیزی را دزدیدید، بنویسید. همه دزدی‌های خود را فهرست کنید. (برای مثال شکلات، عروسک، پول و...).

۳۱) به‌عنوان یک کودک چگونه پول دریافت می‌کردید؟ آیا پول توجیبی داشتید؟ آیا کار می‌کردید؟ آیا به‌راحتی و آزادانه پول دریافت می‌کردید یا طبق یک روال خاص پول می‌گرفتید؟ آیا دچار محرومیت بودید یا به‌صورت افراطی پول دریافت می‌کردید؟ احساسات‌تان را درباره‌ی داشتن یا نداشتن مقدار پول کافی جست‌وجو کنید.

۳۲) با استفاده از نوشتن آزاد و صادقانه، هرگونه احساس گناه، ترس، خجالت، بی‌لیاقتی یا هرگونه انحرافات مربوط به موارد جنسی دوران بچگی را جست‌وجو کنید.

الف. کنجکاوی جنسی: برای مثال، آیا در رابطه با مسائل جنسی معمولی تنبیه می‌شدید؟

ب. خودارضایی: اولین باری که خودارضایی کردید، چند سال داشتید؟ آیا هرگز در حین انجام عمل مچ‌تان گرفته‌شده و مجبور شده‌اید که احساس گناه کنید؟ آیا زمانی که مچ‌تان گرفته نمی‌شد، بازهم احساس گناه می‌کردید؟

ج. شناسایی جنسی با هم‌سالان: احساسات و تجربیات خود را شرح دهید.

د. رابطه‌ی جنسی با محارم: در صورت داشتن هرگونه رابطه‌ی جنسی با محارم در خانواده‌تان آن‌ها را نوشته و شرح دهید.

۳۳) هرگونه خاطره دردآور دوران کودکی را که باقی‌مانده است شرح دهید.

۳۴) جواب دادن به کدام‌یک از پرسش‌های بالا برای شما سخت‌تر بود. احساسات زیربنایی مربوط به آن پرسش را توضیح دهید.

نوجوانی و جوانی:

۳۵) آیا والدین، شما را با سایر اعضای خانواده یا دوستان مقایسه می‌کردند؟ آیا از آن‌ها به خاطر این که می‌خواستند شبیه شخص دیگری باشید، رنجش داشتید؟ احساسات خود را شرح دهید.

۳۶) چگونه در خانواده جلب توجه می کردید؟ آیا اخم، قهر یا کج خلقی می کردید؟ آیا مانند احمقها رفتار می کردید؟ آیا سعی می کردید کامل باشید؟ آیا بیمار می شدید؟ احساسات خود را شرح دهید.

۳۷) احساسات خود نسبت به والدین تان را شرح دهید. برای مثال آیا خیلی پیر، چاق، شلخته یا کامل بودند؟

۳۸) چگونه با سایر اعضای خانواده کنار می آمدید؟ برای مثال با هم رقابت می کردید یا همکاری؟ با دشمنی رفتار می کردید یا منفعلانه؟

۳۹) از چه منبعی پول دریافت می کردید؟ آیا کار می کردید؟ پول توجیبی می گرفتید یا...؟ آیا احساس می کردید که به اندازهی کافی پول دارید یا خیر؟ آیا پول منبع دعوا و رنجش در خانواده بود؟ هرگونه احساس دیگری که به عنوان یک نوجوان دربارهی پول داشتید را بیان کنید.

۴۰) تجارب مدرسه را بیان کنید. آیا به مدرسه علاقه مند بودید یا خیر؟ آیا ترک تحصیل کردید؟ احساسات خود را دربارهی مسائل مدرسه شرح دهید.

۴۱) زندگی اجتماعی تان چطور بود؟ اجتماعی بودید یا گوشه گیر یا دردرساز؟ احساس متفاوت یا خاص بودن خود را شرح دهید. آیا جزئی از گروه بودید یا منزوی؟

۴۲) آیا دوستانی داشتید؟ روابط متقابل خود را با آنها شرح دهید. دوستی تان چگونه بود؟ آیا قابل اعتماد بودید یا وقتی که امور مطابق میل شما پیش نمی رفت و انتظارات شما برآورده نمی شد، ارتباط با فرد بهتری پیش می آمد، بدون هیچ توضیحی، قطع رابطه می کردید؟

۴۳) چه احساسی دربارهی دانش آموزانی داشتید که سردسته و در رأس بودند؟ آیا خود، این گونه بودید یا این که از دانش آموزانی که این طور بودند رنجش داشتید؟ احساسات خود را در مورد رقابت شرح دهید.

۴۴) آیا از این که خوش تیپ ترین، زیباترین، باهوش ترین و اجتماعی ترین فرد مدرسه نبودید، رنجش داشتید؟ آن احساسات را شرح دهید. زمینه هایی را که احساس شایستگی یا موفقیت داشتید، توصیف کنید.

۴۵) احساسات خود را در مورد ظاهر و لباس هایی که می پوشیدید، توضیح دهید. برای مثال: آیا از ظاهر تان خجالت می کشیدید یا احساس رضایت داشتید؟ یا این که در مورد آن مغرور بودید؟ داشتن یا نداشتن پول، چگونه روی ظاهر شما و احساسی که در مورد خود داشتید تأثیر گذار بود؟

۴۶) آیا در مقطع راهنمایی پیش آمده که یکی از پایه ها را جهشی بخوانید؟ اگر چنین بوده آیا از لحاظ احساسی و اجتماعی دچار مشکل شدید؟ یا برعکس، هرگز یک مقطع عقب افتاده اید؟ این مساله چه تأثیری بر شما داشته است؟ واکنش و رنجش های خود را توضیح دهید.

۴۷) چه دروغ هایی می گفتید؟ هنگامی که لو می رفتید، چه احساسی داشتید؟

- ۴۸) شرم‌آورترین واقعه دوران نوجوانی شما چه بوده است؟ آیا وقایع شرم‌آور دیگری هم هست که به یاد داشته باشید؟ با استفاده از روش نوشتن آزاد و صادقانه این تجربیات را توضیح دهید.
- ۴۹) احساس غبطه و حسادت خود را توضیح دهید.
- ۵۰) آیا در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کردید؟ احساسات و تجربیات خود را در رابطه با شرکت یا عدم شرکت در برنامه‌های ورزشی توضیح دهید.
- ۵۱) چگونه خشم خود را مدیریت می‌کردید؟ آیا احساس می‌کردید ترسو هستید؟ آیا دعوا می‌کردید؟ آیا پرخاشگر منفعل بودید؟ (خشم خود را غیرمستقیم نشان می‌دادید؟).
- ۵۲) تجارب خود در رابطه با استفاده از الکل و مواد مخدر را توضیح دهید.
- ۵۳) تجربیات خود را در رابطه با رانندگی بیان کنید: گرفتن گواهینامه، استفاده از ماشین خانواده یا خرید ماشین خود، تصادف‌ها، جریمه‌ها، استفاده از نوشیدنی مضر در حین رانندگی، رانندگی تحت تأثیر نوشیدنی‌های مضر یا مواد مخدر و...
- ۵۴) تجربیات قرارهای عاشقانه خود و چگونگی افزایش آن‌ها را در طول زمان شرح دهید. آیا به‌صورت مستمر قرارهای عاشقانه داشتید یا خیر؟ آیا در امور جنسی بی‌قیدوبند بودید؟ ناامیدی‌ها و رنجش‌های خود را توضیح دهید.
- ۵۵) احساساتی مانند خجالت، گناه، ترس و... را در رابطه با مسائل جنسی خود به‌عنوان یک نوجوان یا جوان توضیح دهید؛ مانند تجربیات خودارضایی، علاقه به جنس مخالف یا علاقه به هم‌جنس. آیا در نتیجه‌ی تأثیر هم‌سالان خود یا برای جلب رضایت دیگران درگیر فعالیت‌های جنسی شده‌اید؟
- ۵۶) احساسات‌تان را در مورد اولین تجربه رابطه جنسی خود بنویسید. آیا احساس گناه، ناامیدی، خودمشغولی داشتید؟
- ۵۷) آیا باردار شدید یا شخصی را باردار کردید. اگر بله چه احساسی درباره اعمال و وضعیت خود داشتید؟
- ۵۸) احساسات خود درباره‌ی خیال‌پردازی‌های جنسی، وسوسه‌ها و ارتباطات جنسی شرح دهید.
- ۵۹) بهترین تجربه‌ی دوره نوجوانی و جوانی شما چه بوده است؟
- ۶۰) بدترین تجربه‌ای که در دوره‌ی نوجوانی و جوانی داشتید چه بوده است؟
- ۶۱) آیا شما آن شخصی بودید که دوست داشتید؟
- ۶۲) در پرسش‌هایی که جواب دادید، با استفاده از نوشتن آزاد هر چیزی که به‌طور ویژه از آن ناراحت شدید را بیشتر توضیح دهید.

بزرگسالی:

۶۳) تاریخچه‌ی کاری خود و سختی‌های مرتبط با آن را توضیح دهید (الگوها، رفتارها، احساسات و... که به پیشرفت شما یا نحوه‌ی تعامل با همکاران و کارفرمایان زیان وارد کرد را بنویسید).

۶۴) آیا فکر می‌کردید یا فکر می‌کنید، دنیا به شما بدهکار است؟ با استفاده از نوشتن آزاد، این احساسات را توضیح دهید.

۶۵) کم‌درآمدی اجباری برای شما چه معنایی دارد؟ چگونه می‌فهمید که شما یک کم‌درآمد اجباری هستید؟ احساسات خود را در مورد این که یک کم‌درآمد اجباری هستید، شرح دهید.

۶۶) بدهکاری اجباری را از همان دیدگاه شرح دهید.

۶۷) چگونه، چطور و در چه مواردی پیگیری خودخواهانه‌ی روابط جنسی‌تان به شما و دیگران آسیب رساند؟ مشخصا بگویید که چه افرادی و چگونه توسط رفتار شما آسیب دیدند؟ آیا ازدواج خود را تباه کرده و به فرزندان‌تان آسیب رساندید؟ آیا جایگاه خود را در جامعه به خطر انداختید؟ در آن زمان چگونه به این وضعیت واکنش نشان می‌دادید؟ آیا احساس گناه کردید یا اصرار می‌کردید که قربانی و بی‌گناه هستید و در نتیجه خود را از هرگونه مسئولیتی مبرا می‌دانستید؟

۶۸) واکنش شما به ناامیدی ناشی از مسائل جنسی چگونه بود؟ هنگامی که شما را طرد می‌کردند، آیا خشمگین یا افسرده می‌شدید؟ آیا آن را به افراد دیگری انتقال می‌دادید؟ با دقت شرح دهید.

۶۹) اگر در خانواده طرد شدید یا با رفتار سردی مواجه شدید، آیا آن را به‌عنوان دلیلی برای بی‌بندوباری جنسی، بدهکاری یا کم‌درآمدی اجباری به کار می‌بردید؟

۷۰) آیا هرگز ازدواج کرده‌اید؟ با چه نوع فردی ازدواج کردید؟ مهم‌ترین روابط زندگی شما چه بوده است؟

۷۱) اگر با افراد سرد رابطه داشته‌اید، توضیح دهید چرا این نوع افراد را انتخاب کردید؟ آیا پدر یا مادر شما سرد بودند؟ آیا از رفتار همسران به‌عنوان بهانه‌ای برای غرق شدن در روابط عاشقانه استفاده می‌کردید؟

۷۲) چرا ازدواج یا رابطه‌ی طولانی‌مدت داشتید؟ آیا دلایل درستی داشتید؟ اگر هنوز ازدواج نکرده‌اید یا در رابطه‌ای نیستید، دلیل آن چیست؟ با استفاده از نوشتن سیال، احساسات خود را شرح دهید.

۷۳) آیا زودتر از دوستان و همسالان خود ازدواج کردید یا دیرتر از آنان؟ احساسات خود را جست‌وجو کنید.

۷۴) رنجش‌های خود را از روابط، ازدواج و خانواده، شرح دهید.

۷۵) اگر در رابطه‌ای هستید، آیا به خانواده‌ی خود اجازه دخالت می‌دهید؟

۷۶) آیا هنوز هم در چشم والدین خود بچه هستید؟ اگر چنین است، آیا از این موضوع سود می‌برید؟ لطفاً توضیح دهید. آیا از نظر مالی به خانواده وابسته‌اید؟ اگر چنین است، احساسات خود را در این رابطه شرح دهید.

۷۷) آیا از دید همسران بچه هستید؟ چگونه از آن به نفع یا به ضرر خود استفاده می‌کنید.

۷۸) آیا تابه‌حال، والدین‌تان شما را از مشکلات، به‌خصوص مشکل مالی که خود باید آن را حل می‌کردید، خارج کرده‌اند؟ توضیح دهید.

۷۹) آیا در مورد دیگران غیبت می‌کنید؟ احساسات مرتبط با این رفتار را شرح دهید.

۸۰) آیا فکر می‌کنید که قوانین و مقررات مالی برای دیگران است؟ آیا این حق را دارید که همین‌طور پیش می‌روید برای خود قوانینی وضع کنید؟ توضیح دهید.

۸۱) اگر هم‌اکنون، امکان انتقام گرفتن برای‌تان فراهم بود، چه کسانی در صدر فهرست شما بودند؟ چرا؟

۸۲) احساسات کنونی خود را در مورد افراد زیر بررسی و بیان کنید: برادران و خواهران، والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، دوستان، شریک زندگی یا همسران، فرزندان‌تان، کارتان، مسائل مالی‌تان، وضعیت تأهل‌تان، طلبکاران‌تان.

۸۳) فهرست آرزوها و اهداف خود را نوشته و شرح دهید.

۸۴) چقدر برای خانواده‌ی خود، زمان صرف می‌کنید؟ چگونه بین تعهدات خانوادگی خود و کارکرد روی برنامه‌ی کم‌درآمدان گمنام تعادل برقرار می‌کنید؟ آیا حداقل یک‌شب در هفته را فقط به خانواده خود اختصاص می‌دهید؟

۸۵) بزرگ‌ترین ترس شما در زندگی چیست؟ با استفاده از سیال نویسی، این ترس را شناسایی و شرح دهید.

۸۶) زندگی جنسی شما چگونه است؟ آیا همان‌طور که انتظار داشتید، رضایت‌بخش است؟ آیا نسبت به احساسات شریک یا همسر خود بی‌تفاوت هستید؟ آیا تاکنون از روابط جنسی برای تنبیه یا جایزه استفاده کرده‌اید؟

۸۷) دیدگاه خود را در مورد رابطه‌ی جنسی سالم شرح دهید.

۸۸) احساسات مرتبط با هرگونه تجربه‌ی جنسی که در آن احساس ناخوشایندی داشته‌اید را شناسایی کرده و آن را شرح دهید.

۸۹) آیا تاکنون به دلیل پروراندن هوای نفس، درگیر رابطه‌ی جنسی شده‌اید؟

۹۰) آیا از این‌که از لحاظ جنسی طرد شوید یا به بازیچه گرفته شوید یا مورد سوءاستفاده جنسی قرار بگیرید، ترس دارید؟ اگر این‌گونه است، این ترس را شرح دهید.

۹۱) آیا از بدن یا ظاهر خود خجالت می‌کشید؟ فهرست چیزهایی که احساس می‌کنید در مورد بدن یا ظاهر‌تان خوب نیستند را بنویسید. احساسات خود را جست‌وجو کنید

۹۲) فهرست صفات مثبت جسمی خودتان را بنویسید و آن‌ها را شرح دهید. احساسات خود را جست‌وجو کنید.

۹۳) هر جنبه‌ی دیگری از خود که باعث خجالت شما شده است را توضیح دهید.

۹۴) آیا از مردم برای به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهید استفاده می‌کنید؟ آیا برای این‌که بتوانید در زندگی اجتماعی یا تجاری پیشرفت کنید، شایعه‌پراکنی کرده و دیگران را تحقیر یا «ترور شخصیتی» می‌کنید؟ آیا برای احساس برتری، غیبت می‌کنید؟

۹۵) برای به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهید از چه راه و روشی از مردم سوءاستفاده می‌کنید؟

۹۶) جست‌وجو کنید که وضعیت مالی‌تان (در گذشته و حال) چگونه در شیوه‌ی ارتباط شما با دیگران، به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم تأثیر داشته است؟

۹۷) فهرست چیزهایی که دزدیده‌اید را نوشته و آن‌ها را شرح دهید. شامل مسائلی از قبیل زمان کاری و وسایل صاحب‌کار، احساسات خوب خودتان که ممکن است خراب کرده باشید و...

۹۸) الگوی مریض شدن خود را بیان کنید. آیا از مریضی به‌عنوان بهانه‌ای برای اجتناب از مسئولیت‌های مالی، کاری و سایر مسئولیت‌ها یا برای جلب توجه و همدردی استفاده می‌کنید؟ اغلب چه احساساتی باعث بیماری‌های جسمی در شما می‌شوند؟ برای مثال: وقتی خشمگین می‌شوید، سردرد می‌گیرید یا وقتی عصبی هستید دل‌درد می‌گیرید و...

۹۹) احساسات خود را در مورد اشخاص مقتدر در روابط شغلی، توضیح دهید. برای مثال: رنجش‌های‌تان را از رؤسای خود بنویسید. احساسات خود را در مورد همکاران‌تان شرح دهید. آیا به آن‌ها حسادت می‌ورزید یا احساس رقابت دارید؟ فهرست همه‌ی احساسات منفی خود را در مورد افراد مرتبط با زندگی کاری‌تان، بنویسید.

۱۰۰) آیا نگران این هستید که سایر افراد در محل کارتان، پول، اعتبار و منزلت بیشتری از شما دریافت می‌کنند؟ توضیح دهید.

۱۰۱) آیا در کار خود بی‌مسئولیت و بی‌تفاوت هستید؟ آیا احساس مسئولیت می‌کنید؟

۱۰۲) آیا از این بهانه استفاده می‌کنید که چون در برنامه‌ی بهبودی هستید، رئیس، فامیل و دوستان‌تان نباید از شما انتظار زیادی داشته باشند؟

۱۰۳) اگر طلاق گرفته‌اید یا دارید طلاق می‌گیرید، احساسات منفی خود درباره‌ی این وضعیت و افراد درگیر با آن، بنویسید. رنجش‌ها، ترس‌ها و احساس گناه‌های خود را در رابطه با همسر و فرزندان‌تان شرح دهید. آیا وضعیتی ایجاد می‌کنید که فرزندان‌تان مجبور شوند از بین شما و همسران یکی را انتخاب کنند (از بین شما، کدام‌یک را بیشتر دوست دارند؟).

۱۰۴) چگونه کم‌درآمدی اجباری شما در قبال پول، زمان، کار، انرژی و... بر خانواده، دوستان و شرکای کاری‌تان تأثیر گذاشته است؟

۱۰۵) اگر شریک زندگی یا همسران شما را طرد کرد، سعی می‌کنید که موضوع را حل کنید یا به سمت شخصی می‌روید که درک بهتری دارد؟

- ۱۰۶) اگر مدت طولانی است در یک رابطه هستید، دقیقاً توضیح دهید که چه احساسی درباره‌ی شریک زندگی، همسر و فرزندان‌تان دارید؟
- ۱۰۷) انتظارات شما از اعضای خانواده‌تان چیست؟ آیا احساس می‌کنید، مطابق انتظارات شما زندگی می‌کنند؟ آیا انتظارات شما واقع‌گرایانه است یا خیر؟
- ۱۰۸) فکر می‌کنید که اگر این خانواده را نداشتید زندگی‌تان چگونه بود؟ توضیح دهید.
- ۱۰۹) آیا احساس می‌کنید، هیچ‌کس شما را درک نمی‌کند؟ احساس ناامیدی خود را جست‌وجو و بیان کنید.
- ۱۱۰) آیا نسبت به سایر اعضای کم‌درآمدان، احساس تفاوت یا جدایی می‌کنید؟
- ۱۱۱) آیا با جمله‌هایی مانند: «حداقل به بدی آن شخص نیستم» یا «حداقل آن قدر هم ضعیف نیستم» از نگاه به درون خود، دوری می‌کنید؟ توضیح دهید.
- ۱۱۲) آیا به نظر شما افرادی که از نظر فکری، جسمی، اخلاقی، اجتماعی و... که ظاهراً از شما پایین‌تر هستند را قضاوت یا تمسخر می‌کنید؟
- ۱۱۳) آیا خود را به‌وسیله‌ی مقایسه با دیگران و در نتیجه احساس بی‌کفایتی کردن و... در درد و رنج قرار می‌دهید؟ پیشینه‌ی این رفتار و احساسات نهفته در آن را شرح دهید.
- ۱۱۴) تنها شخصی که به شایستگی می‌توانید خود را با او مقایسه کنید، خودتان هستید. پنج روز پیش چطور بودید؟ پنج هفته پیش؟ پنج ماه پیش؟ در اولین جلسه‌ی کم‌درآمدان چطور بودید؟ اکنون چطور هستید؟ تفاوت شما با قبل در چیست؟
- ۱۱۵) فهرست تمام کارها، رازهایی که قسم‌خورده‌اید فاش نکنید و با خود به گور ببرید را بنویسید. با استفاده از روش سیال نویسی احساسات مربوط به آن‌ها را شرح دهید.
- ۱۱۶) آیا به خاطر ترس طرد شدن، از یک رابطه یا غرق شدن در آن، نگران نزدیک شدن به فرد دیگری هستید؟ احساسات خود را شرح دهید.
- ۱۱۷) آیا دیگران را از خود دور می‌کنید، قبل از این که آن‌ها شما را طرد کنند؟ توضیح دهید.
- ۱۱۸) مفهوم عشق از نظر شما چیست؟ درک و احساس‌تان را درباره‌ی عشق بیان کنید.
- ۱۱۹) در کدام زمینه‌ها مسئولیت‌پذیر و در کدام زمینه‌ها بی‌مسئولیت هستید؟
- ۱۲۰) چه ترس‌هایی درباره‌ی پول دارید؟ تجربیات خود را درباره‌ی بخشندگی بیش‌ازحد یا محروم ساختن خود از پول، دارایی و مراقبت از خود، شرح دهید.
- ۱۲۱) وضع ظاهری‌تان به‌هم‌ریخته است یا آراسته؟ توضیح دهید این موضوع چگونه به امور مالی و احساس شما درباره‌ی خودتان مربوط می‌شود. (برای مثال بلندپروازی، کمبود اعتمادبه‌نفس و...).

۱۲۲) آیا مردم را از روی ظاهرشان قضاوت می‌کنید؟ توضیح دهید. چگونه این قضاوت‌ها به نگرش شما درباره‌ی پول مرتبط می‌شود.

۱۲۳) چه کارهایی باعث می‌شود که شما طماع، حسود و خشمگین شوید؟

۱۲۴) آیا کسانی را که مانند شما فکر نمی‌کنند، تحقیر و تمسخر می‌کنید؟ توضیح دهید.

۱۲۵) آیا خود را حقیر می‌شمارید و به مردم از بدی‌های خود می‌گویید یا این‌که غرق در خودبزرگ‌بینی می‌شوید و به مردم می‌گویید که چقدر خوب و عالی هستید؟ توضیح دهید.

۱۲۶) هرگونه رنجش و نفرتی که همچنان در خود احساس می‌کنید را توضیح دهید.

۱۲۷) چه چیزی باعث می‌شود احساس گناه کنید؟ با سیال نویسی (آزاد و صادقانه) توضیح دهید.

۱۲۸) آیا از سایر اعضای کم‌درآمدان یا سایر برنامه‌های دوازده‌قدمی رنجش دارید؟ توضیح دهید.

۱۲۹) در مورد چه مسائلی دروغ می‌گویید؟ احساسات نهفته در دروغ‌های خود را یافته و شرح دهید.

۱۳۰) آیا احساس «خودبزرگ‌بینی» می‌کنید؟ آیا نقش یک شخصیت مهم را به‌خصوص درباره‌ی پول، کار، جایگاه و... بازی می‌کنید؟ شرح دهید.

۱۳۱) آیا از این‌که نسبت به زمانی که در کم‌درآمدان تازه‌وارد بودید، توجه کمتری به شما می‌شود، رنجش دارید؟

۱۳۲) آیا زمانی که دیگران از شما روی‌گردان می‌شوند و در بازی‌ها و روش‌های قدیمی شما شرکت نمی‌کنند، ناراحت می‌شوید؟ چگونه با این اتفاق مواجه می‌شوید؟

۱۳۳) چه زمانی و چگونه از اعضای کم‌درآمدان یا برنامه‌های بهبودی دیگر سوءاستفاده کردید؟ آیا با اعضای انجمن روابط عاطفی و جنسی داشته‌اید؟ توضیح دهید.

۱۳۴) در مورد چه چیزهایی نگران هستید؟ (مثلاً آینده، گذشته، طلبکاران، به‌اندازه‌ی کافی پول، وقت و درآمد نداشتن و...).

۱۳۵) آیا تاکنون آن‌قدر سرگرم پول درآوردن یا ساختن زندگی کامل بوده‌اید که از خانواده خود غافل شوید؟ این موارد را یافته و شرح دهید.

۱۳۶) آیا فرزندان خود را همان‌طور که پدر و مادران شما را تنبیه می‌کردند، تنبیه می‌کنید؟ توضیح دهید.

۱۳۷) آیا تا به حال روابط شما با خانواده‌تان به حدی غیرقابل تحمل شده است که برای تأمین نیاز به محبت و توجه به انجمن وابسته شوید؟

۱۳۸) آیا احساس می‌کنید، مجبورید به دیگران ثابت کنید که سزاوار دریافت عشق از سوی آنان هستید؟ (مثلاً خانواده، دوستان، اعضای کم‌درآمدان و...) به‌طور کامل توضیح دهید.

۱۳۹) آیا شما نسبت به نیازهای خانواده، دوستان، کار و خودتان بی‌تفاوت و بی‌توجه هستید؟ توضیح دهید.

۱۴۰) آیا به این خاطر که برای دیگران مشکلات و دردسرهای بزرگی درست کردید، احساس گناه می‌کنید؟ این احساس گناه را شرح دهید.

۱۴۱) آیا دیگران را با گفتن جملاتی نظیر: «نمی‌توانی بر کم‌درآمدی غلبه کنی»، «هوشیاری یا پرهیز خود را از دست خواهی داد»، «اگر راحت را پیدا نکنی، بی‌پول می‌مانی»، «به کمک خانواده‌ات نیاز داری» و... تهدید می‌کنید؟

۱۴۲) آیا به‌تازگی یا تا به حال در رابطه عاشقانه‌ای بوده‌اید که ممکن باشد به شما یا دیگران آسیب برساند؟ توضیح دهید.

۱۴۳) آیا هنوز هم درباره‌ی خودارضایی، احساس گناه می‌کنید؟

۱۴۴) آیا با مردم بحث می‌کنید؟ آیا باید حق با شما باشد؟ توضیح دهید.

۱۴۵) آیا غیبت می‌کنید؟ آیا درباره‌ی رفتار دیگران شایعه‌پراکنی می‌کنید؟

۱۴۶) آیا از این‌که نیروی برتر شما به‌خوبی یا حتی بهتر از نیروی برتر دیگران نباشد، نگران هستید؟ آیا خودتان را در رشد روحانی با دیگران مقایسه می‌کنید؟ آیا از لحاظ روحانی نسبت به دیگران احساس برتری می‌کنید؟

۱۴۷) آیا به دلیل داشتن تحصیلات، پول، هوش یا استعداد، رنگ پوست، موقعیت اجتماعی، شغل و... نسبت به دیگران احساس برتری می‌کنید؟ فهرست احساسات خود را در مورد برتر بودن یافته و شرح دهید.

۱۴۸) آیا به دلیل کم بودن تحصیلات، پول، هوش یا به خاطر استعداد، رنگ پوست، موقعیت اجتماعی، شغل و... نسبت به دیگران احساس حقارت می‌کنید؟ فهرست احساسات خود را در مورد کمتر از حد بودن نوشته و شرح دهید.

۱۴۹) آیا هنوز هم دنبال کسی می‌گردید که شما را نجات دهد؟ کجا و چگونه؟ برای مثال، آیا به خانواده، قرعه‌کشی (لاتاری) یا... چشم دارید که شما را نجات دهند؟

۱۵۰) آیا فکر می‌کنید، نسبت به اکثر مردم برتر هستید؟ مواردی که احساس می‌کنید بابت آن‌ها بهتر از دیگران هستید را بنویسید. احساسات نهفته در این گرایش را شرح دهید.

۱۵۱) آیا فکر می‌کنید که نسبت به اکثر مردم پایین‌تر هستید؟ مواردی که احساس می‌کنید در آن‌ها پایین‌تر از دیگران هستید، بنویسید. احساسات نهفته در این باور را شرح دهید.

۱۵۲) آیا برای‌تان سخت است که وقت‌شناس باشید؟ احساسات مربوط به دیر رسیدن را شرح دهید.

۱۵۳) آیا از انسان‌های شاد رنجش دارید؟ در نظر بگیرید از افرادی که خوشحال به نظر می‌رسند، بپرسید چگونه به این حالت رسیدند.

۱۵۴) آیا هنوز هم درون خود را با بیرون دیگران قضاوت و مقایسه می‌کنید؟ شرح دهید.

۱۵۵) آیا هنوز هم به افرادی که رابطه فعال‌تری با وام گرفتن، کسب درآمد و خرج کردن پول، دارند حسادت می‌کنید؟ شرح دهید.

۱۵۶) آیا به دلیل دوست‌نداشتن آنچه روزگار برای شما رقم‌زده، عصبانی و ناامید هستید؟ با استفاده از نوشتن آزاد، این احساسات را شرح دهید.

۱۵۷) ترس‌های کنونی خود را فهرست کنید.

۱۵۸) در حال حاضر چگونه توجه مردم را به خود جلب می‌کنید؟ به‌وسیله‌ی اخم کردن، قهر کردن، کج‌خلقی، خوب بودن بیش‌ازحد و بیان این خوبی‌ها نزد دیگران، احمقانه رفتار کردن، ناامید ساختن دیگران از فعالیت‌های‌شان، غر زدن برای این‌که بقیه بفهمند، چقدر وضع درآمدتان بد است، خرج کردن پول، یا محروم ساختن خود و «نقش قربانی را بازی کردن».

۱۵۹) علاوه بر کم‌درآمدی اجباری، چه نقص‌های شخصیتی دیگری در عدم ثبات مالی شما تأثیرگذار است؟

۱۶۰) آیا عدم سازگاری با شغل‌تان، شما را دچار ترس و احساس حقارت کرده است؟ به شکلی که اعتمادبه‌نفس‌تان از بین برود و پر از تضاد شوید؟ توضیح دهید.

۱۶۱) آیا کوشش می‌کنید که احساس عدم امنیت خود را با اغراق، فریب، دروغ یا اجتناب از مسئولیت‌پذیری، پنهان سازید؟ آیا در گذشته یا حال شکایت داشته‌اید که دیگران نتوانسته‌اند، توانایی‌های واقعی و منحصربه‌فرد شما را کشف کنند؟

۱۶۲) آیا با جاه‌طلبی و رفتار غیراخلاقی خواسته‌اید که دیگران را دور بزیند یا تضعیف کنید؟ شرح دهید.

۱۶۳) آیا ولخرج بودید؟ آیا بدون حساب پول قرض می‌گرفتید، بدون توجه به این‌که آن را پس بدهید یا خیر؟ آیا آن‌قدر خسیس بودید که از حمایت مالی خانواده‌ی خود اجتناب کنید؟ آیا در امور مالی صرفه‌جویی می‌کردید؟ در مورد معامله‌هایی که سریعاً شما را پول‌دار می‌کرد چطور عمل می‌کردید؟ یا در مورد وعده‌های «یک‌شبه پولدار شدن» که کاملاً مطمئن بودید بلافاصله شما را ثروتمند می‌کند؟

۱۶۴) آیا هنوز هم دنبال کسی می‌گردید که شما را نجات دهد؟ کجا و چگونه؟ برای مثال، آیا به خانواده، قرعه‌کشی (لاتاری) یا غیره چشم دارید که شما را نجات دهند؟

پرسش‌های فهرست شده در مورد کم‌درآمدی

الف:

۱) کم‌درآمدی خود را چگونه توجیه می‌کنید؟

۲) به چه طریقی پول یا چیزهای دیگر را از دیگران قرض می‌گرفتید، بدون آن‌که در فکر پس دادن آن باشید؟ آیا مثل یک گدا عمل می‌کردید؟ چگونه؟ توضیح دهید.

۳) چگونه سعی کردید کم‌درآمدی خود را مخفی کنید؟

۴) چه شرایطی شما را به سمت کم‌درآمدی سوق داد؟

- ۵) چه کسی را برای کم‌درآمدی‌تان سرزنش می‌کنید؟
- ۶) برای کم‌درآمد بودن یا داشتن شغل کم‌درآمد در کارتان چه بهانه‌هایی آورده‌اید؟
- ۷) در چه مواقعی مثل یک شخص نیازمند درخواست کمک یا صدقه کرده‌اید؟
- ۸) در چه حوزه‌هایی از زندگی راه‌حل آسان را انتخاب کرده و از انجام کار درست پرهیز می‌کنید؟
- ۹) برای غلبه بر کم‌درآمدی چه کارهایی انجام می‌دهید؟ (قرض گرفتن، وام گرفتن، گدایی، دزدی، تقلب، تغییر کار، عوض کردن تخصص، تغییر مکان، تهدید دیگران، کارهای غیرقانونی/ غیراخلاقی و...).
- ۱۰) چه شرایط یا باورهای خیالی را برای فرار از کارکرد خلق کرده‌اید؟

ب:

- ۱۱- چگونه شما بر کم‌درآمدی یا کنار گذاشتن کامیابی پافشاری می‌کنید؟
- ۱۲) چگونه رفتار کم‌درآمدی از جانب شما به دیگران آسیب رسانده است؟
- ۱۳) چگونه رابطه‌ی شما با انجام ازدواج متأثر یا خراب شده است؟
- ۱۴) چگونه والدین یا فرزندان‌تان به خاطر کم‌درآمدی رنج کشیده‌اند؟
- ۱۵) چگونه کم‌درآمدی شما بر موقعیت شغلی‌تان تأثیر گذاشته است؟
- ۱۶) چگونه به عواقب ناشی از کم‌درآمدی‌تان، واکنش نشان می‌دادید؟ (عصبانیت، انکار، غصه خوردن، سرزنش دیگران).
- ۱۷) هنگام کوشش برای توقف کم‌درآمدی، چگونه نسبت به ناامیدی واکنش نشان داده‌اید؟
- ۱۸) هنگام طرد شدن از طرف دیگران، احساس می‌کردید لایق چه هستید؟ واکنش شما چه بود؟ آیا کینه‌توز و افسرده می‌شدید؟ عصبانیت خود را بر سر چه کسی خالی می‌کردید؟
- ۱۹) چه دلایلی برای کم‌درآمدی خود داشتید؟
- ۲۰) در محیط‌های کاری خصومت‌آمیز و کم‌درآمد، چه واکنشی داشتید؟ آیا تلافی می‌کردید؟ چه کاری انجام می‌دادید؟ به چه کسی آسیب می‌زدید؟ چگونه؟
- ۲۱) آیا احساس بی‌لیاقتی در انجام یک کار، اعتمادبه‌نفس شما را از بین برده و بر شخصیت‌تان تأثیر می‌گذاشت؟ اگر چنین بود، آیا آن احساس را بر سر شخص دیگری خالی می‌کردید؟ چه کسی و چگونه؟
- ۲۲) چگونه احساس نالایق بودن بر دیدگاه شما نسبت به کار و کارایی شغلی‌تان تأثیر می‌گذاشت؟ آیا آن را بر سر فرد دیگری خالی می‌کردید؟ چگونه؟ چرا؟
- ۲۳) از چه راه‌هایی سعی می‌کنید سریعاً پول نقد به دست آورید تا کم‌درآمدی خود را جبران کنید؟ آیا این موارد با ارزش‌ها و کلیت شما همخوانی دارند؟

- ۲۴) به خاطر کم‌درآمدی چه چیزهایی را در خود انکار کرده‌اید؟
- ۲۵) چه فرصت‌هایی را به خاطر کم‌درآمدی از دست داده‌اید؟
- ۲۶) آیا در تلاش برای پیشرفت؛ همکاران خود را تضعیف کرده‌اید؟
- ۲۷) چگونه همکاران، خانواده یا دیگران را استثمار کرده یا آن‌ها را مجبور کرده‌اید، کار شما را انجام دهند؟
- ۲۸) آیا به دلیل نداشتن پول کافی برای گرفتن تخفیف، با دیگران چانه‌زنی کرده‌اید؟
- ۲۹) چه زمانی چون خود نمی‌خواستید کارهای تان را انجام دهید، دیگران را وادار کردید که آن‌ها را انجام دهند؟

قدم ششم

آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند همه نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ)، قسمت مربوط به قدم ششم.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم ششم (صفحه‌ی ۶۵).

با کمک ترازنامه‌ی قدم چهارم، نواقص شخصیتی آشکار و هنگام کارکرد قدم پنجم مشخص می‌شوند. سؤال اصلی قدم ششم، این است: «آیا آماده‌اید» نواقص شخصیتی‌تان برطرف شوند؟ به زبان ساده، آیا آماده تغییر هستید؟ قبل از هرگونه تغییری، مشکل باید شناسایی شود. نواقص شخصیتی ما که در قدم‌های چهارم و پنجم مشخص شدند، چه بودند؟ به‌طورکلی نواقص شخصیتی ممکن است در قالب هرگونه احساسات، اعمال، واکنش‌ها، گرایش‌ها، باورها، رفتارها و الگوهای شناخته شوند که برای ما نازاحتی به بار می‌آورند، صلح و آرامش‌مان را خدشه‌دار می‌سازند، در روابطمان مشکل‌آفرین شده و مانع رشد عاطفی و روحانی ما می‌شوند. هنگامی که نواقص شخصیتی ما مشخص شد، می‌توانیم از الگوی زیر استفاده کنیم: به‌طور مثال، یکی از نواقص شخصیتی من..... است.

این نقص شخصیتی، زندگی من را از راه‌های زیر تحت‌تأثیر 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 شخصیتی‌تان یافتید، به یاد داشته باشید که هدف رشد است و این که هیچ‌کدام از ما، آن‌ها را

به‌صورت کامل، برطرف نکرده‌ایم. چیزی که ما نیاز داریم این است که نسبت به رشد معنوی تمایل داشته باشیم

قدم هفتم

با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی‌مان را برطرف سازد

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ)، قسمت مربوط به قدم هفتم.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم هفتم (صفحه‌ی ۷۳).

قدم هفتم، قدم دعا کردن است. درخواست از نیروی برتر برای برطرف کردن کمبودها. این قدم تصدیق می‌کند که تغییر، کوششی همه‌جانبه است. هنگامی که آماده می‌شویم، نواقص شخصیتی خود را برطرف کنیم، از نیروی برتر می‌خواهیم که آنها را برطرف کند. با وجودی که خداوند کمک‌مان می‌کند تا نواقص شخصیتی‌مان را برطرف کنیم، مسئولیت ما هم تمرین رفتارهای درست است. تواضع، کلمه کلیدی این قدم است که شاید به معنی باز بودن، داشتن صداقت و آموزش‌پذیری باشد. همراه با ویژگی بسیار مهم تمایل به دانستن اراده‌ی خداوند و انجام آن.

پرسش‌ها:

- ۱) درک خود از مفهوم فروتنی را توضیح دهید.
- ۲) چه چیزی را فروتنی می‌دانید؟ آن‌ها را بیان کنید.
- ۳) مقاومت‌های خود را در برابر مفهوم فروتنی شرح دهید.
- ۴) یک‌راه اجرای قدم هفت این است که بنویسید به‌جای نواقص شخصیتی، چه ویژگی‌های مثبت یا راه‌حلی را باید تمرین کنید، می‌تواند به شکل زیر باشد:

نواقص شخصیتی	تعویض با (کوشش برای)
نقش بازی کردن	انگیزه داشتن
عصبانیت	آرامش / صلح / پذیرش
ترس	ایمان
مقایسه / رقابت	پذیرش خود
تکبر	تواضع / مهربانی
بدهکاری	توان پرداخت
انکار	مواجهه با واقعیت
گناه	بخشش خود

کتاب پایه قسمت مربوط به دعای قدم هفتم را بخوانید. نواقص شخصیتی را از فهرست قدم چهارم بنویسید.

دعای قدم هفتم:

آفریدگارا، من اکنون آماده‌ام تا تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم. تمنا دارم یک‌یک نقص‌های درونم که سد راه خدمت به تو و همنوعان من است را برطرف کنی و قدرتی عطا فرمایی تا از این پس به خدمت تو کمر بندم.

"آمین"

قدم هشتم

فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم، تهیه کردیم و درصد جبران برآمدیم.

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب پایه)، قسمت مربوط به قدم هشتم.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم هشتم (صفحه ۸۱).

در نتیجه کارکرد قدم چهارم، باید فهرست افرادی که می‌خواهیم از آن‌ها جبران خسارت کنیم، داشته باشیم.

این فهرست می‌تواند به شکل زیر باشد:

شخصی که به او آسیب رساندم	کاری که کردم	جبران خسارت
مادرم	ازش پول دزدیدم	
شرکت «آکمی»	درباره‌ی ترک کردن کار دروغ گفتم.	
همسر م کریس (رابطه‌ی قبلی)	بدون توضیح ترکش کردم	

این قدم بسیار شخصی است و فرد نیاز زیادی به حمایت و راهنمایی دارد. درحالی‌که مشارکت صادقانه در سطح گروه، درباره‌ی افراد و سازمان‌ها، کاری که با آن‌ها کردید و روش‌های جبران خسارت بسیار مهم است، فرآیند تعیین جبران خسارت به‌خودی‌خود بهترین روش دریافت بازخورد تشویقی است. کارکرد به‌صورت انفرادی با یک راهنما یا هم‌راهنما می‌تواند، فهرست جبران خسارت را ساده‌تر کند.

به یاد داشته باشید که هدف این قدم مجازات نیست بلکه رهایی از احساس گناه، ننگ، شرم، ترس و... است که ما را اسیر خود کرده است. بعضی افراد هنگام نوشتن فهرست و در حین آماده‌سازی و تصمیم‌گیری برای اقدام مناسب برای جبران خسارت، بیان خاطرات، افکار، احساسات و بیان انگیزه‌های خود را مفید می‌دانند.

دعای زیر، پیشنهادی به منظور حمایت معنوی قدم هشتم است:

من در مقابل شرایطی که با آن زاده شده‌ام، مسئول نیستم؛ اما می‌خواهم سعی کنم در برابر خودم مسئول باشم. ای نیروی برتر کمکم کن تا بتوانم خسارتی را که در حق دیگران روا داشتم، جبران کنیم. تمنا دارم مسیر صبر، بردباری، مهربانی و عشق را به من بیاموزی.

«آمین»

قدم نهم

به‌طور مستقیم در هر کجا که امکان داشت 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 پایه)، قسمت مربوط به قدم نهم.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم نهم (صفحه‌ی ۸۷).

این قدم برای شما است تا از آن به‌عنوان وسیله‌ای برای انجام سهم خود، استفاده کنید. گاهی جبران خسارت، صحبت کردن

یا تماس مستقیم با شخص یا سازمان نیست. اگر جبران خسارت مستقیم لازم و ممکن باشد، بهتر است آن را رودررو یا با

تلفن و حداقل به‌عنوان آخرین راه پیش رو، با نوشتن نامه انجام داد.

به‌تنهایی اقدام نکنید و قبل از هر اقدامی احتیاط کنید. این قدم دوست‌داشتنی است، اما شامل مواجهه با گذشته و افرادی

است که به آن‌ها آسیب رساندید. جبران خسارت‌ها نباید به دیگران آسیب بزند یا تلافی‌جویانه 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 اعضاء این قدم را باعث افزایش اعتمادبه‌نفس می‌دانند و

درعین‌حال با انجام این قدم رابطه‌ی آن‌ها با دیگران و با نیروی برتر، بهبود می‌یابد.

- اگر بعضی جبران خسارت‌ها دشوار باشند، می‌توانید آن‌ها را با همراهی یک دوست بهبودی انجام دهید. (برای مثال، مراجعه

به اداره کل مالیات IRS)

- اگر در این مرحله از بهبودی کوشا باشیم، قبل از این‌که به نیمه‌ی مسیر برسیم شگفت‌زده خواهیم شد. شادی و آزادی

جدیدی را خواهیم شناخت. حسرت گذشته را نمی‌خوریم و در را نیز 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 تجربه‌ی ما چقدر به دیگران سود می‌رساند. احساس

بی‌مصرف بودن، بی‌فایده بودن، ترحم و دلسوزی به حال خود از بین خواهد رفت.

علاقه به کارهای خودخواهانه و خودمحورانه را از دست می‌دهیم و به‌جای آن به دوستان خود علاقه‌مند خواهیم شد.

خودکامگی از بین خواهد رفت. تفکر و دید کلی ما نسبت به زندگی تغییر خواهد کرد. ترس از مردم و عدم امنیت مالی از ما

دور خواهد شد. به‌زودی خواهیم فهمید، چگونه با شرایطی که پیش‌ازاین ما را گمراه ساخته بود، کنار بیاییم. 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 به‌سرعت و گاهی به‌آرامی. اگر برای‌شان کاری کنیم همیشه عملی خواهند شد. (کتاب پایه الکلی‌های گمنام).

قدم دهم

به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم
مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب پایه)، قسمت مربوط به قدم دهم.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم دهم (صفحه‌ی ۹۱).

قدم دهم به صورت سنتی شروع «قدم‌های نگه‌دارنده» نامیده می‌شود. برای حفاظت از بهبودی‌مان باید همیشه هوشیار باشیم و فرآیند خود مراقبتی را به‌طور روزانه انجام دهیم. روزانه زمانی را برای تفکر و تأمل به خود اختصاص دهیم. برخی معتقدند بهتر است که پاسخ پرسش‌های زیر را بنویسند و در سی روز متوالی به مشارکت بگذارند.

این پرسش‌ها بر اساس «مرور شبانه» در «کتاب پایه» صفحه ۱۱۶ است.

(۱) آیا امروز رنجش داشتیم، آیا خودم‌محور یا ناصداق بودم؟ آیا امروز ترس داشتیم؟

(۲) آیا امروز به کسی معذرت‌خواهی بدهکارم؟

(۳) آیا امروز چیزی را درون خودم نگه‌داشته‌ام که باید فوراً آن را با فرد دیگری مشارکت می‌کردم؟

(۴) آیا امروز نسبت به همه مهربان و بامحبت بوده‌ام؟ (به ذهن بسپارید که این ایده‌آل است). شرح دهید کجا مهربان و بامحبت بودید و کجا نبودید.

(۵) امروز چه کاری را می‌توانستم بهتر انجام دهم؟

(۶) آیا امروز بیشتر اوقات به خودم فکر می‌کردم؟ (افکار وسواسی مدنظر است، نه افکار خود مراقبتی)

(۷) آیا امروز به این فکر می‌کردم که چه کاری می‌توانستم برای دیگران انجام بدهم، چه توشه‌ای می‌توانم از زندگی بردارم؟ (به‌عنوان مثال خدمت کردن، مفید بودن).

(۸) امروز در چه زمینه‌هایی باید از خداوند طلب بخشش کنم و چه اقدامات درستی باید انجام دهم؟ (قدم‌های ۶-۹)

(۹) امروز چه کاری را به‌خوبی انجام دادم؟

(۱۰) امروز چه چیزی را درباره‌ی خودم با ارزش ندانسته و دوست نداشتم؟

(۱۱) امروز بابت چه چیزی شکرگزارم؟

(۱۲) یک دست‌آورد روحانی را توصیف کنید: با چه چالش روحانی روبرو شدم؟ (چالش یا کاری که تنها با اراده‌ی و خواست خودم نمی‌توانستم آن را خوب انجام دهم و نیازمند ارتباط با نیروی برتر بودم).

(۱۳) کجا دیدم که خداوند در زندگی من کار می‌کند یا چگونه رد پای او را در پیرامون خودم می‌بینم؟

۱۴) آیا امروز اصول اولیه‌ی مالی از قبیل به بار نیاوردن بدهی جدید، قبول نکردن کاری با حقوق ناکافی و رد نکردن پول را

حفظ کردم؟

* بهبودی فرآیندی روزانه است. سعی کنید قدم دهم را بخشی از زندگی روزانه‌ی خود قرار دهید.

قدم یازدهم

از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می‌کردیم نزدیک‌تر شویم و فقط جویای آگاهی از اراده‌ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب پایه)، قسمت مربوط به قدم یازدهم.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم یازدهم (صفحه‌ی ۹۹).

به‌منظور حفظ و افزایش ارتقاء ارتباط آگاهانه خود با نیروی برتر در حین حفظ و افزایش آرامش و آسایش، هرروز زمانی را برای دعا و مراقبه اختصاص دهید. به‌علاوه شاید بخواهید دعای فرانسیس سنت آسیزی «کتاب دوازده قدم و دوازده سنت» صفحه‌ی ۹۹ و دعای آرامش «کتاب دوازده قدم و دوازده سنت» صفحه‌ی ۴۱ را مرور کنید.

دعای قدم یازدهم:

ای خالق مهربان، مرا وسیله‌ی صلح و آشتی خود قرار ده تا آنجا که نفرت است، حامل عشق، جایی که خطاکاری است، حامل گذشت، جایی که نفاق است، حامل یکرنگی، جایی که نادرستی است، حامل درستی، جایی که شک است، حامل یقین، جایی که نومیدی است، حامل امید، جایی که تاریکی است، حامل نور و درجایی که غم است، حامل شادی باشم. پروردگارا کمک کن تا به‌جای تسلی خواهی، تسلی دهم به‌جای درک شدن، درک کنم. به‌جای عشق گرفتن، عشق بورزم؛ زیرا پیدا کردن درگرو گم‌شدن است. با بخشش دیگران خود بخشوده می‌شویم و در مرگ حیات جاودان پیدا می‌کنیم.

«آمین»

دعای آرامش:

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم. شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

«آمین»

قدم دوازدهم

با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به کم‌درآمدان دیگر برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا درآوریم.

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب پایه)، فصل هفتم.

«دوازده قدم و دوازده سنت»، قدم دوازدهم (صفحه‌ی ۱۰۹).

قدم دوازدهم برای بی‌نیازی و تداوم بهبودی ما لازم است. سه جنبه مهمی که در این قدم آمده، به شرح زیر است:

(۱) این قدم می‌گوید در نتیجه کارکرد این قدم‌ها ما «بیداری روحانی» خواهیم داشت. درک و تجربه خود از «بیداری روحانی» را بنویسید.

(۲) یکی از مهم‌ترین اصول بهبودی یادگرفتن این است که خدمت کرده و به دیگر کم‌درآمدان اجباری با دادن پیام کم‌درآمدان کمک کنیم.

پیشنهاد می‌شود که هرچه سریع‌تر به بهترین نحوی که ممکن است در خدمت دیگران باشیم. همان‌طور که به خودمان خدمت می‌کنیم. راه‌های زیادی برای خدمت کردن وجود دارد: کمک در برگزاری جلسات، قبول خدمت، خدمت به تازه‌واردان، شرکت در جلسات، حمایت و... دقت کنید برای خدمت باید آمادگی داشته باشیم.

برای مثال حمایت قبل از کارکرد قدم‌ها یا هنگامی که هنوز بدهی دارید یا کم‌درآمد هستید یا قبل از این که در گروه عملکرد شرکت کنید خودتان گروه تشکیل ندهید. در زمینه‌هایی که تجربه، نیرو و امید ندارید به تازه‌واردان راه‌کار ندهید.

(۳) راه دیگر برای کارکرد این قدم این است که درباره‌ی اصول روحانی برنامه که در زیر آمده است بنویسیم. اصول به شماره قدم‌ها مرتبط است.

(۱) پذیرش	(۲) امید	(۳) ایمان	(۴) صداقت	(۵) شهامت	(۶) تمایل
(۷) فروتنی	(۸) آرامش	(۹) عملکرد	(۱۰) مراقبه	(۱۱) روحانیت	(۱۲) خدمت

«همه‌ی ما بیماریم و راهی برای رهایی از آن پیدا کردیم و می‌خواهیم آگاهی خود را از آن طریق با تمام کسانی که می‌توانند استفاده کنند، سهیم شویم. این فقط با قبول و حل مشکلات خود امکان‌پذیر، است تا بتوانیم شروع کنیم به صادق بودن با خود و با دنیا درباره‌ی خود و با خداوندی که هدایت همه‌ی ما را به عهده دارد.»

«کتاب دوازده قدم و دوازده سنت» صفحه‌ی ۱۲۵

ویرایش: اردیبهشت ۱۴۰۱

<http://www.ua-iran.ir>