



Narcotics Anonymous[®]

معنادان گمنام

IP No. 10 FA

کارکرد
قدم چهار در
معنادان
گمنام

این کتابچه نمونه‌ای است برای این که بدانید یک ترازنامه قدم چهار دقیق به چه شکل نوشته می‌شود. در حالی که ما کوشش می‌کنیم تا ترازنامه خود را کاملاً دقیق بنویسیم، ممکن است بخصوص در بار اول دریابیم که قادر نیستیم به کلیه این سئوالات جواب دهیم. در واقع به اکثر ما احساس شکست خوردگی دست می‌دهد، اما نباید بگذاریم که این مسئله ما را از سعی در دقیق نوشتن تا سرحد امکان، دور کند.

کارکرد قدم چهارم در معتادان گمنام

«ما یک ترازنامه اخلاقی، بی‌باکانه و جستجوگرانه
از خود تهیه کردیم»

این کتابچه برای کمک به نوشتن ترازنامه قدم چهارم در نظر گرفته شده است. بسیار مهم است که بایک راهنمای عضو NA کار کنیم و اگر هنوز راهنما ندارید، اکنون فرصت مناسبی است که یکی پیدا کنید تا در قدم‌ها به شما کمک کند. پیشنهاد می‌کنیم بعد از خواندن کتابچه قدم چهارم و پیش از آنکه قدم چهارم را شروع کنید، با راهنمایان دوباره آن را بخوانید. همچنین مطالعه نشریات NA و جلسات قدم‌ها کمک موثری هستند برای کسب اطلاعات بیشتر درباره قدم چهارم، روش‌های زیادی برای نوشتن ترازنامه وجود دارد و یک روش خاص وجود ندارد که برای همه درست باشد. این کتابچه تجربه، نیرو و امید بسیاری از معتادانی که در معتادان گمنام بهبود یافته‌اند را ارائه می‌کند. صرف نظر از روش، قدم چهارم ما موقعی موفقیت آمیز خواهد بود که جستجوگر و بی‌باک باشیم.

بی‌باک و جستجوگر

قدم چهارم از ما می‌خواهد که جستجوگر و بی‌باک باشیم. از ما می‌خواهد که به دقت به خودمان و به ریشه خود فریبی‌هایی که تاکنون عادت کرده بودیم با آنها واقعیت از خودمان پنهان کنیم، بنگریم. ما درون‌مان را جستجو می‌کنیم، چنان که انگار به خانه تاریکی وارد شده‌ایم و یک شمع راهنمای ماست، علی‌رغم ترس با مقاومت در برابر ناشناخته‌ها به پیش می‌رویم. باید تمایل داشته باشیم تا هر گوشه از اتاق‌های ذهن‌مان را روشن کنیم، چرا که زندگی‌مان به این کار بستگی دارد. آن چه این‌جا در جستجوییم هستیم، تصویر کامل و همه‌جانبه ماست. ما دریافته‌ایم که لازمه این کار صداقت است - صداقت برای بازبینی رفتارها، احساسات،

افکار و انگیزه‌های مان، علیرغم این که چه قدر به نظر بی‌اهمیت باشند. صداقت با خود بیشترین اهمیت را دارد چرا که کمک می‌کند تا دریا بیم بیماری ما چگونه زندگی مان را تحت تأثیر قرار داده است. ما همیشه با تصویری تحریف شده از خود عمل کرده‌ایم و هیچ‌گاه خود را به طور کامل واری نکرده بودیم. اکنون احتمالاً برای نخستین بار در زندگی شروع به دیدن خود آن‌گونه که واقعاً هستیم، می‌کنیم نه آن طور که تصور یا خیال می‌کردیم. این تصور هر قدر کامل‌تر و دقیق‌تر باشد، آزادی بیشتری به دست می‌آوریم.

در این جا لازم است تأکید کنیم که دقیق بودن به معنای کامل بودن نیست. هیچ قدم چهارم کاملی وجود ندارد. ما بیشترین کوشش خود را به کار می‌بندیم که تا سرحد امکان دقیق باشیم و با سخت کوشی و پشت‌کار تا آن‌جا که می‌توانیم صادقانه می‌نویسیم. توقع کامل بودن ممکن است به نوشتن قدم چهارم منجر شود. احتمالاً شنیده‌ایم که می‌گویند «اگر ترازنامه دقیق نویسی، دوباره مصرف می‌کنی» در این جا باید به قدم سوم بازگردیم و بدون هیچ قید و شرطی به خدا اعتماد کنیم. اگر بررسی کنیم که ترازنامه ما به اندازه کافی خوب نخواهد شد یا نگران این باشیم که وقتی با راهنمای مان در میان گذاشتیم چه خواهد گفت، ممکن است هیچ‌گاه انجامش ندهیم. این آخرین ترازنامه‌ای نیست که می‌نویسیم و قرار نیست رمان پر فروشی بنویسیم، بلکه فقط لازم است آغازی صادقانه داشته باشیم و تا آن‌جا که می‌توانیم دقیق باشیم. یکی از چیزهایی که در قدم سوم آموختیم اعتماد به خدا بود. حالا می‌توانیم بی‌باک باشیم و حقیقت را بنویسیم. قدم چهارم همان قدر روندی آزادی بخشی است که شفا بخش. به خدای مهربان ایمان می‌آوریم و اعتماد داریم اگر واقعاً بی‌باک و جستجوگر باشیم، دقیقاً همان را خواهیم نوشت که انتظار داریم.

ترازنامه اخلاقی

در قدم چهارم از ما خواسته شده تا ترازنامه‌ای اخلاقی تهیه کنیم. وقتی برای اولین بار کلمه اخلاقی را شنیدیم، برخی از ما استنباطی نادرست از آن داشتیم و برخی دیگر هیچ درکی از آن نداشتند. اخلاقیات خیلی ساده به معنای ارزش‌ها می‌باشد، اصولی که امروز برای زندگی مان در بهبودی برگزیده‌ایم. منظور این کتابچه نه تعریف

اخلاقیات است و نه تعریف یک سری اصول اخلاقی که دیگران می‌بایست با آن‌ها زندگی کنند. می‌دانیم که هریک از ما ارزش‌های درونی خودمان را داریم. ما می‌توانیم «خوب» را نیرویی تعریف کنیم که بهترین‌های وجودمان را زنده می‌کند و بهبودی‌مان را استوار می‌سازد و «بد» نیرویی است که بدترمان می‌کند و دشمن بهبودی است.

نگریستن به احساسات‌مان در این مرحله می‌تواند بسیار سودمند باشد. در نوشتن قدم چهارم لازم است نه تنها به آن چه انجام داده‌ایم بلکه به آن چه احساس کرده‌ایم نیز نگاه کنیم. اخلاقیات ما احتمالاً گنگ و نامفهوم بوده است، اما، حتی در حین اعتیاد فعال هم آن‌ها را داشته‌ایم. در شرایطی که احساس بدی داشتیم یا احساس می‌کردیم چیزی درست نیست به احتمال زیاد بر سر اخلاقیات‌مان مصالحه کرده بودیم یا قادر به رعایت آن‌ها نبوده‌ایم.

وقتی به این درک رسیدیم، دریافتیم که چگونه قدم‌ها با یکدیگر تناسب دارند. ما تازه شروع به درک «چگونگی دقیق» خطاهایمان کردیم. به این معنا که به عمق خطاهایمان «چگونگی» آن چه انجام داده‌ایم می‌نگریم. مثلاً، اگر از والدینمان پول دزدیده‌ایم تا مواد بخریم، این یک خطاست حال چگونگی این خطا چیست؟ چگونگی این خطا خودمحموری، ترس، ناصادقی و نامهربانی ماست. ما خود محور بوده‌ایم، چون آن چه می‌خواستیم، به هزینه دیگری می‌خواستیم، می‌ترسیدیم که مبادا چیزی را که می‌خواهیم به دست نیاوریم. ناصادق بوده‌ایم چون بدون اطلاع و اجازه پول دیگران را خرج کرده‌ایم. ما نامهربان بودیم چون کاری می‌کردیم که دیگران را آزار می‌داد.

درباره خودمان

مهم این است که به یاد داشته باشیم این ترازنامه ماست نه جایی که گناهان و اعمال خطای دیگران را فهرست کنیم. وقتی این گونه به زندگی‌مان نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که ماهیت خطاها و نواقص شخصیتی ما ویژگی‌های زندگی‌مان هستند که در تضاد با اصول روحانی قرار دارند، آن‌گاه ترازنامه ما به روندی تبدیل می‌شود که طی آن در می‌یابیم چگونه نواقص شخصیتی ما نه تنها برای خودمان بلکه برای دیگران درد و ناراحتی به همراه دارد و چگونه زندگی تازه ما بر اساس دوازده قدم می‌تواند

آرامش آسایش و شادمانی را به ارمغان آورد. از طریق کارکرد قدم چهارم ما چیزهایی را که سد راه ما و چیزهایی را که برای مان کار می کند را کشف می کنیم.

رهنمودهای کلی:

وقتی آماده ای شروع کنیم، از خدا می خواهیم یاری کند که در این ترازنامه بی باک و جستجوگر باشیم بعضی از ما در آغاز ترازنامه خود دعایی می نویسیم، نکته مهم این است که بنشینیم و شروع کنیم به نوشتن و همین که احساسات مان ظاهر شد، باید تمایل داشته باشیم با آن ها روبرو شویم و به نوشتن ادامه دهیم. برخی از احساسات مان ممکن است ناراحت کننده و آزاردهنده باشد. اما مهم نیست چه اتفاقی می افتد، ما می دانیم که خدا با ماست. این واقعیت که داریم عمل مثبتی برای بهبودی مان انجام می دهیم باعث احساس خوبی می شود. سپس از خدای مهربان می خواهیم که کمک مان کند و می کوشیم تا به یاد داشته باشیم آن چه می نویسیم بین ما و خدایی است که خود درک می کنیم.

رئوس کلی زیر، ساختاری برای بازبینی خودمان است و عناصری بنیانی در بر دارد که در ترازنامه مان استفاده می کنیم. برای آن که گرفتار و سر در گم نشوید با راهنمای تان در ارتباط باشید. برخی پیشنهادها مفید از این قرار است:

- ۱- رئوس مطالب را دنبال کنید و هر بار یک بخش را انجام دهید.
 - ۲- حاشیه عریضی در کنار نوشته باقی بگذارید تا جایی برای یادداشت کردن افکاری که یکباره به مغزتان هجوم می آورد، داشته باشید.
 - ۳- هیچ چیز را پاک نکنید، خط نزنید و ترازنامه را ویرایش نکنید.
- در این کتابچه نمونه سؤالهایی را که ما از خودمان می پرسیم، خواهید دید. ممکن است برخی از سؤالها به کار شما نیاید، اینها صرفاً برای کمک در نظر گرفته شده است. هر سؤالی را هم چنان که پیش می روید، بنویسید. هر جا که پاسخ «بله» بود مثالهایی فهرست کنید. در هر موقعیتی سعی کنید ببینید کجا خطا کرده اید، انگیزه شما چه بود و چه نقشی داشتید.

از طریق بررسی و نگاه به رفتارمان قبل، در حین و بعد از اعتیاد فعال مان، الگوهای رفتاری ما ظاهر می شوند. منظور از ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه دستیابی

به حقیقت است و نگاهی سخت به واقعیت، آن چه در قدم چهارم در پی انجامش هستیم، نه تنها یافتن خطاها بلکه فهم این است که نقش ما در آن‌ها چه بوده و چگونه ممکن است آن الگوها ادامه داشته باشند. این کشف و شناسایی به ما اجازه می‌دهد تا در قدم‌های بعدی از نواقص مان رهایی یابیم. گرچه صادق بودن با خودمان درباره خطاها و نواقص شخصیتی ممکن است نگران کننده و حتی رنج آور باشد. نوشتن این اطلاعات نمی‌تواند به ما صدمه بزند.

بازبینی سه قدم اولیه: تاکنون شما سه قدم اولیه را با راهنمای‌تان کار کرده‌اید و این کار آمادگی لازم و بنیان تهیه ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه را فراهم آورده است. بسیاری از ما دریافته‌ایم که نوشتن سه قدم اولیه چقدر با ارزش است. حال پیش از نوشتن ترازنامه به عقب بازگردید و سه قدم اولیه را بازبینی کنید. این جاست که به خاطر می‌آوریم تنها وسیله نیروی برتر، نه نیروی خودمان می‌توانیم این مسیر را بی‌باکانه طی کنیم. پیش از نوشتن، چند لحظه سکوت می‌کنیم و از خدا به گونه‌ای که درکش می‌کنیم شهادت می‌طلبیم، تا بی‌باک و دقیق باشیم. حالا برای نوشتن قدم چهارم آماده‌ایم.

۱- رنجش‌ها:

ناراحتی‌های ما حاصل رنجش‌های ماست، ما تجربه‌های ناخوشایند گذشته را دوباره و دوباره در ذهن ما تجسم کرده‌ایم. از آن چه اتفاق افتاده به خشم آمده و فهرستی ذهنی از کینه‌ها و عصبانیت‌های گذشته را برای خود حفظ کردیم. افسوس خوردیم که چرا این نکته بجا را نگفتیم و چرا آن طرح‌هایی را که برای انتقام گرفته بودیم، اجرا کردیم یا شاید نکردیم. ما نگران گذشته و آینده بودیم و در نتیجه زمان حال را از دست می‌دادیم حالا احتیاج داریم که درباره رنجش‌های مان بنویسیم و ببینیم چه نقشی در شکل‌گیری آن‌ها داشته‌ایم.

الف- فهرست افراد، سازمان‌ها و مفاهیمی که از آن‌ها رنجش دارید را بنویسید. بسیاری از ما از کودکی‌مان آغاز می‌کنیم، اما هر روال دیگری هم ممکن است به شرطی که کامل باشد در فهرست‌تان همه مردم (والدین، معشوقه‌ها، دوستان، دشمنان، خودتان و...) سازمان‌ها و نهادها (زندان‌ها، پلیس، بیمارستان‌ها، مدرسه‌ها

و... و مفاهیم (مذاهب سیاست، تعصبات، آداب و رسوم اجتماعی، خدا و...) خلاصه هر چیزی که از دستش خشمگین هستید را قید کنید.

ب - علت یا علت‌های هر رنجشی را فهرست کنید. با هر رنجشی ما دلایل خشم و چگونگی تأثیرش را بررسی می‌کنیم. در زیر چند سؤال می‌آید که به ما کمک می‌کند تا احساساتمان را بشناسیم:

- کجا به خاطر غرور احساساتم جریحه‌دار شد؟

- آیا امنیت و سلامتم تهدید شده بود؟

- آیا روابط شخصی یا جنسی‌ام لطمه‌خورده یا تهدید شده بود؟

- آیا جاه‌طلبی‌ام اسباب درگیری با دیگران شده بود؟

ج - در هر رنجشی سعی می‌کنیم ببینیم کجا اشتباه کرده‌ایم و نقش ما در شکل‌گیری آن چیست؟ در هر موقعیتی واکنش ما به احساساتمان چگونه بوده است؟ باید تا آن جا که می‌توانیم صادق باشیم و دریابیم چه نقص اخلاقی در واکنش ما نقش داشته است. این‌ها نمونه سؤالاتی است که از خود می‌پرسیم.

- کجا نیاز یا حرص به قدرت زیر بنا اعمالم بود؟

- تا چه حد رنجش‌هایم را با خود حمل کردم؟

- از چه راه‌هایی دیگران را آلت دست قرار می‌دادم؟ چرا؟

- چگونه رفتارم خودخواهانه بود؟

- آیا فکر می‌نم‌زندگی به من مدیون است؟

- چگونه انتظاراتم از دیگران باعث گرفتاریم می‌شد؟

- غرور و خود پرستی چگونه در این موقعیت‌ها خود را نشان می‌داد؟

- چگونه ترس مرا بر می‌انگیخت (تحریک می‌کرد)؟

۵- موقعیت‌هایی که خود را در آن بر حق می‌دانیم به تحقیق و مطالعه دقیق و گفتگو با راهنمایمان نیاز دارد. پاسخ دادن به سؤالات بالا و پرسش‌های دیگری که برایمان مطرح می‌شود کمک می‌کند تا نواقص شخصیتی‌مان را صادقانه بشناسیم و از هیچ نکته‌ای غافل نشویم. جایی که دیگران در حق ما اشتباه کرده‌اند به یاد داشته باشیم که باید توقع کامل بودن از دیگران را رها سازیم. در بهبودی‌ما جایی برای خود

محق بینی وجود ندارد. اگر طالب آرامش فکری هستیم باید یاد بگیریم که دیگران را همان گونه که هستند بپذیریم.

۲- روابط:

منظور از روابط خیلی بیشتر از فهرست روابط جنسی است، ما در همه روابط مان مشکل داشته‌ایم. بسیاری از نواقص شخصیتی ما به صحنه می‌آیند و مانع از آن می‌شوند که روابط سالم و موفق داشته باشیم.

الف - روابط شخصیتی‌تان را فهرست کنید. این فهرست همکاران، دوستان، خویشاوندان، اعضای خانواده، همسایگان و غیره را در بر دارد. جنبه‌های مثبت و منفی هر رابطه را بررسی کنید و درباره ضعف‌ها و نقاط قوت خود صادق باشید. از این که وقت را صرف خطاهای دیگران کنید، اجتناب ورزید و ما بر روی اشتباهات خودمان متمرکز می‌شویم و محدوده‌ای را که خود محوری و سایر نواقص شخصیتی‌مان بروز کرده‌اند را بررسی می‌کنیم. باید به درون بنگریم و صادقانه انگیزه‌های‌مان را بررسی کنیم. که چگونه نواقص شخصیتی ما، مثلاً عدم تحمل، در روابط ما ظاهر می‌شود. احتمالاً ما به دفعات مانع از اظهار نظر دیگران شده‌ایم یا حتی حق داشتن عقیده را به آن‌ها نداده‌ایم و این رویه بی‌اعتنایی، دشمنی و مشکلات دیگر را سبب شده است. ما نیاز داشتیم که همیشه بر حق باشیم نیازی که از ترس سرچشمه می‌گرفت. ما بی‌هیچ لزومی منتقد دیگران بودیم، اما وقتی انتقاد سازنده‌ای مستقیماً متوجه‌مان بود، اصلاً پذیرش آن را نداشتیم. این‌ها برخی سوالاتی است که از خود می‌پرسیم:

- چه زمانی نسبت به دیگران مدارا (تحمل) نداشته‌ام؟

- چه زمانی خودم را برتر از دیگران احساس می‌کردم؟

- چگونه از دیگران استفاده و سوء استفاده کرده‌ام؟

- از چه طریقی سعی کرده‌ام که دیگران احساس بی‌ارزشی کند؟

مثال دیگر دل برای خود سوزاندن است. یکی از راه‌هایی که ما برای منفعت خود دیگران را فریب می‌دهیم زیاده روی در دل برای خود سوزاندن است. یعنی این که از دیگران بخواهیم تغییر کنند یا در برابر خواست‌های ما تسلیم شوند، یعنی جستجوی راهی برای فرار از مسئولیت. ما از خود می‌پرسیم:

- چگونه از دل برای خود سوزاندن برای دست یافتن به آن چه می‌خواستیم استفاده کرده‌ام؟
- آیا دروغ گفتم یا حقیقت را تحریف کرده‌ام؟ چرا؟
- به چه طریقی دیگران را وا داشته‌ام احساس گناه کنند؟
- ارائه شخصی و خودمحوری کجا در روابط من نقش داشته است؟
- وقتی به خواسته‌ام نمی‌رسیدم ترسو می‌شدم و رفتاری ناصادقانه و حسادت آمیز داشتم؟
- آیا به جای این که دیگران را تحمل کنم و درک کنم، بیشتر به خودم مشغول بودم؟
- ب- روابط جنسی‌تان را فهرست کنید. که شامل روابط عمیق یا کوتاه، با همسر، معشوقه یا غیره می‌شود. ما به هر سؤالی با توجه به نوع روابط بالا پاسخ می‌دهیم:
- آیا به خاطر نیازهایم دروغ گفته‌ام و از دیگران سوء استفاده کرده‌ام؟
- آیا برای طرف مقابل اهمیت قائل بوده‌ام؟
- چگونه آن را (اهمیت داشتن) ابراز کرده‌ام؟
- آیا احساس بهتر یا بدتر بودن از طرف مقابل داشته‌ام؟
- چطور وابستگی‌هایم باعث شد که بر سر باورهایم و خودم مصالحه کنم؟
- چه اوقاتی بله گفتم، وقتی می‌خواستیم نه بگویم؟ چرا؟
- آیا در نهایت احساس بی‌ارزشی، احساس مورد استفاده و سوء استفاده قرار گرفتن به من دست می‌داد؟
- آیا فکر می‌کردم سکس حالم را خوب می‌کند و بعد از آن همه چیز رو به راه می‌شود؟
- آیا روابط من با رنج و ناراحتی خودم یا دیگران پایان می‌یافت؟
- چه نوع شریکی برای دوران بیماری‌ام انتخاب کرده‌ام؟ آیا هنوز هم ادامه دارد؟
- آیا سکس قابل معامله و فروشی بود؟
- کجا در روابطم ناصادق بوده‌ام؟
- آیا به هزینه دیگران نیازهای جنسی‌ام را برطرف کرده‌ام؟

بسیاری از تجربه‌های جنسی که داشته‌ایم در مقوله «روابط» نمی‌گنجد. به نوشتن این تجربه‌ها احساس‌های مان هم نیاز داریم به ویژه آن‌هایی که با شرم و گناه آمیخته‌اند.

ج- برای هر رابطه‌ای که در بخش الف و ب فهرست کرده‌اید، به طور خلاصه بنویسید که چه تأثیری بر شما گذاشته و بگویید نواقص شخصیتی را که در آن رابطه ظاهر شده شناسایی کنید. بسیاری از نواقص شخصیتی ما به روابط شخصی مان صدمه زده است. به عنوان معناد عواطف ما تا حد افراط و بیش از آن چه تناسب دارد؟ پیش رفته است. نوشتن ترازنامه کمک می‌کند تا ببینیم چگونه اعتیاد ما نقشی مهم در روابطمان با افراد، مکان‌ها و چیزها داشته است.

۳- خود مشغولی و خود محوری: بخشی از قدم چهارم نگرستن به چگونگی خود مشغولی ماست. بسیاری از احساسات و حتی نواقص شخصیتی ما از خود محوری مطلق ما سرچشمه می‌گیرد. ما شبیه به کودک خردسالی هستیم که هیچوقت رشد نکرده است. در دوران مصرف و احتمالاً در زمان پاک‌ی ما پیوسته برخواسته‌ها، احتیاجات و امیالمان تمرکز یافته‌ایم. ما همه چیز را بی هیچ زحمتی یا قبول هزینه‌ای می‌خواستیم و برای آن چه می‌خواستیم حاضر به کارکردن یا پرداختن بهایش نبوده‌ایم. ما دریافته‌ایم که هرکس و هر چیز بیشترین حد توقعات را داشته‌ایم. ما می‌خواستیم انسان‌ها، مکان‌ها و اشیاء همه به طریقی ما را خوشحال، راضی و کامل کنند. اکنون، در دوران بهبودی دریافته‌ایم که خداوند می‌تواند این وظیفه را انجام دهد.

در طول قدم چهارم به موقعیت‌ها و اوضاع و احوال نگاه می‌کنیم تا ببینیم زیربنای اعمال مان چه بوده است تمرکز به روی احساسات مان نیز در این مورد کمک می‌کند. آموختن شناسایی احساسی که داشته‌ایم بسیار مهم است. ممکن است نیاز باشد که برای معنای کلمه‌ها به فرهنگ لغات مراجعه می‌کنیم. گفتن این که «احساس بدی داشتم» کار ساده‌ای است، اما ما احتیاج داریم عمیق‌تر جستجو کنیم و بفهمیم چه احساسی داشته‌ایم، در زیر فهرستی از واژه‌ها را مشاهده می‌کنید که در تمرکز بر روی احساسات مان مفید خواهد بود.

گناه	خجالت	عدم تحمل
خود دلسوزی (تأسف به حال خود)	رنجش	خشم
افسردگی	محرومیت	سردرگمی
تنهایی	دلواپسی	خیانت
ناامیدی	شکست	ترس
انکار	تکبر	بی کفایتی

الف- احساسات فهرست بالا را بررسی کنید و همینطور سایر احساساتی که در ترازنامه خود شناسایی کرده‌اید، از احساساتی که فراوان تجربه کرده‌اید، چند موقعیت را که معمولاً پیش آمده فهرست کنید. شرایطی را که در آن موقعیت‌ها بوده بررسی کنید و دلایل بروز احساسات خود را فهرست کنید. از خودتان پرسید:

- چگونه این احساس مرا تحت تأثیر قرارداد؟
- آیا این احساس با آن موقعیت تناسب داشت؟
- آیا رفتارم با آن موقعیت تناسب داشت؟
- چه چیزی را به یاد می‌آورد؟

ب- در هر احساس و موقعیتی، سعی کنید نقش خود محوری و خود مشغولی را بیابید، پرسید:

- آیا در این موقعیت احساس با عمل من بر مبنای خود محق دیدن (حق به جانب) بود؟
- آیا خود خواهانه رفتار کردم؟
- توقعاتم از دیگران و خودم چه بود؟
- آیا اصرار داشتم همه چیز آن طور که من می‌خواهم باشد و اگر نبود عصبانی می‌شدم؟
- واکنش من به احساساتم چه بود؟

۴- خجالت و گناه:

یکی از شایعترین توجیه‌هایی که ما برای کار نکردن قدم چهارم پیدا می‌کنیم (اسرار تاریک و عمیق) ماست: موقعیت‌هایی که سبب می‌شود تا احساس گناه و شرم کنیم، نوشتن و مشارکت درباره چیزهایی که ما هرگز نگاهی به آن‌ها نکرده‌ایم اصولاً برایمان دشوارتر است. عدم تمایل به رویارویی با این موقعیت‌ها می‌تواند مانع بازدارنده‌ای در راه بهبودی ما باشد. در مورد خجالت و گناه باید به یاد داشته باشیم که بسیاری چیزها به بیماری ما باز می‌گردد و نکته مهم این است که ما برای خیلی چیزها که در دوره مصرف انجام داده‌ایم مسئول نیستیم ولی برای بهبودی مان مسئولیم.

تا این جا، به هنگام نوشتن ممکن است با احساس خجالت روبرو شده باشیم. بسیار مهم است است که به جستجو ادامه بدهید چرا که این احساسات زیربنای بسیاری از اعمال ماست. به همین دلیل تشویق تان می‌کنیم تا آنجا که می‌توانید صادقانه بنویسید. ما درباره موقعیت‌هایی می‌نویسیم که در آن‌ها احساس گناه می‌کنیم. همچنین درباره موقعیت‌هایی که در آن‌ها تقصیری نداشته‌ایم. بعضی از اوقات در مواردی احساس گناه می‌کرده‌ایم که مسئولیت متوجه ما نبوده است. مهم این است که به این موارد هم با دقت نگاه کنیم تا بتوانیم احساسات مان را شناسایی کنیم و بینیم چگونه امروز هنوز هم بر ما تأثیر می‌گذارند.

الف- بسیار مهم است که ما احساسات و نواقص شخصیتی مان را در این موارد نیز شناسایی کنیم. از خودتان بپرسید:

- چه چیزهایی را هرگز به کسی نگفته‌اید؟
- چه چیزی سبب شده تا آن‌ها به اسرار تبدیل شود؟
- آیا تجربه‌هایی (مثلاً جنسی، مالی، روابط خانوادگی یا کاری) با احساس خجالت، گناه یا سردرگمی داشته‌اید؟
- آیا فاعل یا مفعول سوء استفاده فیزیکی بوده‌اید؟
- ترس و خودمحوری چه نقشی داشتند؟
- چرا احساس گناه و خجالت را با خود حمل کرده‌ام؟

- وقتی چیزی خلاف انتظارم جریان داشت چه واکنشی داشته‌ام؟
- آیا به دلیل رفتار اشتباه دیگری، خود را مقصر دانسته‌ام؟
- احساس خجالت و گناه چگونه جنبه‌های دیگر زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار داده است؟

۵- اوقاتی که خود را قربانی احساس می‌کنیم

در طول زندگی پیش آمده که خودمان را چون قربانی نگریسته‌ایم و این احساس را به دلایل متفاوتی داشته‌ایم. برای مثال برخی از ما در دوران کودکی از لحاظ فیزیکی، روانی یا احساسی مورد سوء استفاده بزرگترها قرار گرفته‌ایم و به معنای حقیقی کلمه قربانی بوده‌ایم چرا که قادر به حمایت از خود نبوده‌ایم. متأسفانه بسیاری از ما این عادل را در خود پرورش داده‌ایم که واکنش‌مان به زندگی و نگاه‌مان به دنیا همیشه به عنوان قربانی باشد. میل به ناتوان بودن، زندگی و نگاه‌مان به دنیا همیشه به عنوان قربانی باشد. میل به ناتوان بودن، ناجی طلبیدن و به عهده نگرفتن مسئولیت، جنبه‌های اصلی بیماری ماست. ما دیگران را بخاطر مشکلات‌مان سرزنش می‌کنیم و از آن‌ها می‌رنجیم و قادر نیستیم نقش خود را در مشکلات‌مان ببینیم. این چرخه‌ای است که مدام استمرار می‌یابد، ما دوباره و دوباره خود را در موقعیت‌هایی می‌یابیم که قربانی یا قربانی کننده می‌شویم.

با مرور گذشته‌مان در می‌یابیم که احتیاج داریم نگاهی به مواردی بیاندازیم که آغاز کننده یا در معرض روابط توأم با سوءاستفاده بوده‌ایم. ما از یک بیماری خود ویرانگر رنج می‌بریم که این گونه مشکلات را بزرگ جلوه می‌دهد. اشتیاق ما به بهبودی این مقوله را اهمیتی ویژه می‌بخشد تا برخی از عناوین آن را فهرستی کنیم. بررسی صادقانه این موقعیت‌ها دورنمای تازه‌ای به ما می‌بخشد و کمک می‌کند، تا ببینیم چگونه خود باعث قربانی شدن خودمان شده‌ایم. طی

این روند، ما فرصت می‌یابیم تا از تفکر قربانی دیدن خود و واکنش آن رهایی یابیم.

الف. ما به سئوالاتی از این دست پاسخ می‌دهیم:

- در موقعیت‌هایی که تا به حال نوشته‌ام (یا برخی که ننوشته‌ام) احساس قربانی شدن داشته‌ام؟
- چه انتظاراتی از والدینم داشته‌ام؟
- آیا هنوز هم آن انتظارات را دارم؟
- در کودکی وقتی چیزی را بدست نمی‌آوردم رفتارم چگونه بود؟
- امروز وقتی که چیزی را که می‌خواهم به دست نمی‌آورم، رفتارم چگونه است؟
- امروز مثل یک قربانی رفتار می‌کنم؟
- در این موقعیت‌ها چه احساسی دارم؟
- بین احترام خود و این واقعیت‌ها چه رابطه‌ای وجود دارد؟
- در برابر ادامه این الگوها چه مسئولیتی دارم؟

۶- ترس

با نگاهی دقیق به خود محوری، رنجش‌ها و روابطمان، در می‌یابیم که ترس، تردید و ناامنی در مرکز بیشتر رفتارهایمان قرار دارد، ما می‌خواستیم آن چه می‌خواستیم، وقتی که می‌خواستیم در هراس بودیم که ممکن است به دستش نیاوریم. در نهایت می‌ترسیدیم که کسی از ما مراقبت نکند. بسیاری از نواقص ما و تجلی آن‌ها کوشش نابجای ما در برآوردن نیازها و حفظ خودمان است. اگر دقیق نگاه کنیم در می‌یابیم که تقریباً از همه چیز می‌ترسیدیم. ترس ما مانع از آن می‌شود که آن چه می‌خواستیم انجام دهیم و آن چه که می‌خواستیم، باشیم.

الف. ما همه ترس‌هایمان را فهرست می‌کنیم. برخی از ترس‌های ما از این قرار است: ترس از ناشناخته‌ها، ترس از درد، ترس از طرد شدن، ترس از تنها ماندن، ترس از مسئولیت، ترس از تعهد، ترس از بزرگ شدن، ترس از موفقیت و شکست، ما

می ترسیدیم که آن چه را می خواهیم به اندازه کافی بدست نیاوریم یا آن چه داریم از دست بدهیم.

ب. به پرسش های زیر درباره ترس های مان پاسخ می دهیم:

- چرا این ترس را دارم؟

- این ترس چگونه مرا از کار انداخته یا مرا از تغییر باز می دارد؟

- آیا ترس من بخاطر این نیست که فکر می کنم باید فقط به خودم اتکاء کنم؟

- واکنش ام به این ترس چیست؟

- این ترس امروز چگونه در زندگی من بروز می یابد؟

۷- دارایی ها: ما اعمال و احساسات مان را بررسی می کنیم و از ماهیت دقیق خطاهای مان پرده برداشتیم. حالا وقت آن است که به دارائی های مان نیز نگاه کنیم. به خاطر داشته باشید که بررسی ما باید امتیازات شخصیتی و هم چنین کمبوده و کاستی های ما را هر دو در بر داشته باشد. در نگاهی که به رفتارهای مان داریم بسیار مهم است که ببینیم چگونه می خواهیم رفتاری متفاوت داشته باشیم. دارائی های مان به ما ایده های مورد نیاز جهت حرکت به جلو می دهد. ما فروتنی را زمانی به دست می آوریم که صادقانه درک کنیم که ما نیز انسان هستیم نه کاملاً خوب و نه کاملاً بد. ما از امتیازها و کمبودها ساخته شده ایم و همیشه امکان پیشرفت وجود دارد. اگر نتوانستیم نکته مثبتی در خود بیابیم، لازم است که کمی دقیق تر به خود بنگریم. با جستجوی بیشتر حتماً امتیازاتی خواهیم یافت. فهرست زیر احتمالاً کمک می کند که برخی از امتیازات را در خود شناسایی کنید:

صدقت	ایمان	تمایل
صبر	خدا آگاهی	روشن بینی
شهامت	عمل مثبت	پذیرش
اعتماد	دست و دل بازی	مشارکت
بخشش	عطوفت	مهربانی
عشق	پاک ماندن	مدارا
		سپاسگزاری

این دارائی‌ها به ما نشان می‌دهد، آن طور هم که فکر می‌کرده‌ایم «آدم بدی» نبوده‌ایم و به ما شهامت و نیروی پیشروی می‌بخشد. ما پاک هستیم و تمایل به تغییر و رشد داریم و اعمال مثبتی برای بهبودی‌مان انجام می‌دهیم. ما اراده و زندگی‌مان را به مراقبت نیروی برتر سپرده‌ایم و داریم یاد می‌گیریم که با اصولی تازه زندگی کنیم. با ادامه قدم‌ها، آن نگرش‌ها و رفتارهایی که برای ما کار نمی‌کند و برای آرامش ذهنی ما مفید نیست تغییر می‌یابد. ما می‌کوشیم تا در بهبودی‌مان زندگی شادمانه‌ای بنا کنیم و قدم چهارم کوششی روشن و قاطع در این راه است.

الف. درباره هر یک از امتیازاتی که در بخش قبلی فهرست شده یک بند بنویسید. سعی کنید به رویدادی در گذشته یا حال که این امتیازها در آن متجلی شده است. بیاندیشید، مواردی که این امتیازها را در زندگی امروزه‌تان تجربه می‌کنید فهرست کنید. در این بخش نظیر بخش‌های قبلی، سعی کنید چیزی را از قلم نیندازید. اگر دیدید شناسایی یک امتیاز مشخص مشکل است، پیشنهاد می‌کنیم با راهنمای‌تان صحبت کنید. هم چنین می‌توانید با اعضاء دیگر که به آن‌ها احترام می‌گذارید و یا در گروه خانگی (همیشگی)‌تان عضو هستند، در میان بگذارید.

توانایی شناسایی خوبی در دیگران به خودی خود یک امتیاز است. حالا وقت آن رسیده است تا این توانایی را برای خودمان به کار بگیریم، تا همان قدر که باید با دیگران مهربان باشیم با خودمان هم مهربان شویم. ما دریافته‌ایم بسیاری امتیازهای بالقوه بسادگی نمایان می‌شوند و تنها با تمرین به امتیازهای بالفعل خیالی دوران اعتیاد فعال‌مان ناپدید می‌شود.

حال که اسرارمان را آشکار کردیم (کشف کردیم)، وقت آن است که بگذاریم از زندگی‌مان بیرون بروند. با ادامه کار کردن قدم‌ها نواقص شخصیتی که آرامش ذهنی‌مان را نابود کرده بود شروع به تغییر می‌کند. چگونگی دقیق خطاهای‌مان نشان داد که در واقع ما تا چه حد عاجز هستیم. ما دیدیم که سعی برای زندگی بر اساس نیروی خودمان می‌تواند تا چه حد مرگبار باشد. با کار کردن قدم‌ها، ما به نیروی برتر از خودمان ایمان می‌آوریم. صداقت در قدم چهارم، قدم سوم ما را مستحکم‌تر می‌کند چرا که در واقعیتی بی‌پرده و آشکارا می‌بینیم که اعتماد به نیرویی برتر چه راحتی خیالی به همراه دارد. با تمرین اصول روحانی صداقت، روشن بینی و تمایل درمی‌یابیم

که عشق، پذیرش، مدارا، ایمان، احترام به خود و اعتماد ممکن است. وقتی که قدم‌های دوازده‌گانه را زندگی می‌کنیم، رهایی از گذشته، آزادی خود بودن و آن‌چه در واقع هستیم را تجربه می‌کنیم. این رونید درمان‌گر است: گامی بزرگ در جهت آزادی. با این روحیه ما آماده‌ایم تا به قدم پنجم برویم و تراژنامه‌مان را با خدا و انسانی دیگر در میان بگذاریم.

قدم‌های دوازده گانه معتادان گمنام

- ۱- ما اقرار کردیم که برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.
- ۲- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- ۳- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.
- ۴- ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
- ۵- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
- ۷- ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
- ۸- ما فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.
- ۹- ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران لطمه بزند.
- ۱۰- ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
- ۱۱- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از ارائه او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- ۱۲- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.

دوازده قدم و دوازده سنت اقتباس شده با مجوز از طرف
AA World Services, Inc.

Copyright © 2005
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

World Service Office
PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 F 818.700.0700

Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



ترجمه نشریات تأیید شده توسط انجمن معتادان گمنام

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

علائم ثبت شده هستند برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-627-4 Farsi 7/05

WSO Catalog Item No. FA3110