

صخره را رها کن

رفع نواقص شخصیتی

(آشنایی با قدم‌های شش و هفت)

بیل پ.، تاد دبلیو.، سارا اس.

مهرین میزانی



سرشناسه	بیل پ.، تاد دبلیو.، سارا اس. Bill P., Todd W., Sara S.
عنوان و نام پدیدآور:	صخره را رها کن: رفع نواقص شخصیتی / بیل پ.، تاد دبلیو.، سارا اس.
مشخصات نشر و نام مترجم	لیوسا، تهران / مهین میلانی
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص.
وضعیت فهرست نویسی	پراساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی	Drop the Rock: Removing Character Defects
موضوع	انجمن الکلی های گمنام - شخصیت - اختلالات - توانبخشی - بیماران - الکلی ها - زندگی مذهبی - برنامه های دوازده قدمی - خودسازی.
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۳ص ۹/پ/۵۵۴ RC
رده بندی دیویی	۳۶۲/۲۹۱۸۶
شماره کتابخانه ملی ایران	۲۸۲۵۳۳۳



□ نام کتاب: صخره را رها کن (رفع نواقص شخصیتی)

□ ناشر: لیوسا

□ نویسنده: بیل پ.، تاد دبلیو.، سارا اس.

□ مترجم: مهین میلانی

□ ویراستار: ثریا بیگدلی

□ طرح روی جلد: جواد آتشباری

□ چاپ اول: ۱۳۹۱

□ تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

□ چاپ: نیکاچاپ

□ صحافی: منصوری

□ قیمت: ۶۰۰۰ تومان

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۶۹-۶

ISBN: 978-600-5138-69-6

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

ساختمان دبایمکی: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.nashredorsa.com

liausa@nashredorsa.com

www.dorsabook.com

سایت اینترنت:

پست الکترونیکی:

فروش الکترونیکی:

پروردگارا

امروز برای ایجاد تعادل بین نواقص
شخصیتی‌ام و اصول برنامه به کمک
تو نیازمندم، تا بتوانم برای خودم و
سایرین مفید واقع شوم.

ما آمادگی داریم که خداوند نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.

قدم ششم

ما با فروتنی از خداوند درخواست می‌کنیم تا کمبودهای اخلاقی‌مان را
برطرف کند.

قدم هفتم

فهرست مطالب

۹	یادداشت مترجم
۱۱	پیشگفتار
۱۴	مقدمه
۲۶	قدم ششم
۱۰۸	قدم هفتم
۱۵۸	نیایش آرامش
۱۵۹	ضرب المثل سانسکریت
۱۶۰	نیایش سن فرانسیس آسیسی
۱۶۱	نیایش راکنار بگذارید
۱۶۴	صخره را رها کنید
۱۶۶	نواقص شخصیتی / کمبودها

یادداشت مترجم

ظاهراً این کتاب انسان‌ساز که در تبیین برنامه دوازده قدم است، به زبانی خودمانی و ساده برای معتادان نوشته شده است، درحالی‌که برای تک‌تک ساکنین کوهی خاکی مفید است. به جرأت می‌گویم که مطالعه‌ی این کتاب برای تک‌تک انسان‌ها یک ضرورت است.

صخره‌ای که محور کتاب است، یعنی خشم، ترس، ترحم به خود، ریا، رنجش، دلخوری، ناشکیبایی، دروغ و نطاهر و... در شما و من و همه‌ی انسان‌ها و به تناسب تعالی آنها وجود دارد. والدینی که همواره از معتاد شدن فرزندانشان در هراسند، باید بدانند که اعتیاد فقط یک نشانه است. و با دیدن این نشانه است که باید به ریشه‌یابی علت اعتیاد پردازیم. و نشانه‌هایمان ویژگی و نواقصی است که در بالا برشمردیم. هر یک از ما، یک یا چند نقص در خود سراغ داریم، اما به طوری که در این کتاب می‌بینیم، به علت ترسی که از رها کردن نواقص مان داریم، محکم به آنها چسبیده‌ایم و رها کردنش برایمان تلخ و دردناک است. و همین ناتوانی خود

زمینه ساز اعتیاد است.

درضمن تکرار واژه ها یا عبارات در زبان اصلی عمدی است و جنبه ی تأکیدی دارد.

مترجم

www.ketab.ir

پیشگفتار

بیش از دوازده سال از اولین چاپ این کتاب می‌گذرد. در آن زمان مطالب کتاب را در سمینارها، و سخنرانی‌هایی که از یک تا دوازده ساعت ادامه داشت ارائه کردم. استقبال بی‌نظیر و مثبت از این کتاب بیش از حد انتظارم بودم. و از اینکه می‌شنیدم بسیاری از راهنمایان پس از شنیدن سخنان رهجویان در قدم پنجم یک نسخه از کتاب را به آنها می‌دادند، خوشحال می‌شدم.

بسیاری از اعضای برنامه‌ی دوازده قدمی، جلسات گروهی در مورد کتاب در منازل خود تشکیل می‌دادند. آنها معمولاً هر هشت هفته یک بار دیدار دارند. همان‌طور که من در سمینارهای طولانی خود داستان‌های شخصی را قبلاً به مخاطبین ارائه می‌دهم، سردهسته گروه نیز چنین می‌کند. و وقتی نوبت هر داستان می‌رسد، معمولاً عضو تعیین شده داستان را خوانده، و نظر خود را درباره‌ی آن می‌گوید که چگونه خود را با شخصیت داستان شناسایی می‌کند.

مطالب جدیدی که در چاپ دوم اضافه شده نتیجه‌ی اظهارنظر افرادی است که چاپ اول کتاب را خوانده‌اند، به اضافه‌ی اطلاعاتی که من در سفر بازیابی که اکنون وارد بیست و ششمین سال خود شده است کسب کرده‌ام. وقتی که برای نخستین بار به گروه انجمن

الکلی‌های گمنام پیوستم، فکر می‌کردم برنامه عملی کتاب بزرگ حاوی هزاران مطلب است. به تدریج پی بردم که چنین نیست، و این کتاب برای تأثیرگذاری و نشست مطلب در ذهن، مطلب ساده‌ای را بارها تکرار می‌کند.

در سال‌های اولیه‌ی دهه‌ی ۱۹۸۰ در بایگانی مرکز انجمن الکلی‌های گمنام در نیویورک کار می‌کردم و یکی از سؤال‌هایی که همواره از من پرسیده می‌شد این بود که، «فرق بین کمبودها و نواقص شخصیتی چیست؟» در حقیقت این دو هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند، و بیل دبلیو. و سایر نویسندگان کتاب بزرگ نمی‌خواستند از واژه‌ای تکراری در هر دو قدم استفاده کنند. در این کتاب هم از «کمبودها» به عنوان مترادف «نواقص» استفاده کرده‌ایم.

نل وینگ^۱ منشی قدیمی بیل^۲ و نخستین بایگان انجمن الکلی‌های گمنام و من نسخه‌ی اصلی داستان ماری^۳ «صخره را رها کن» را (که اولین داستان مقدمه‌ی این کتاب است) در یک خبرنامه‌ی بین‌گروهی قدیمی پیدا کردیم، در این کتاب هرازگاهی با سخنرانی معروف سندی که در مجمع انجمن الکلی‌های گمنام به سال ۱۹۷۶ با عنوان «صخره را رها کن» ایراد کرد، دچار سردرگمی می‌شدیم، گرچه تصویری که سندی ارائه می‌دهد فقط سه دقیقه از پنجاه دقیقه‌ی سخنرانی اوست که همین خود به شهرت این سخنرانی افزوده است. و از سندی به خاطر استفاده از تمثیل‌اش در این کتاب، سپاسگزاریم. سپاس از همه‌ی کسانی که به نوعی در تجدید چاپ این کتاب ما را یاری کردند. هرگز نباید فراموش کنیم که «همواره در این وادی

1. Nell Wing

2. Bill

3. Mary

شاگردی بیش نیستیم، همواره در حال یادگیری بوده و همواره پذیرای فرصت‌های نو هستیم، و با ذهنی باز و قلبی برای فهم و ادراک آماده‌ی خدمتیم.»

بیل پ.

www.ketab.ir

مقدمه

گروهی از اعضای دوازده قدم جهت تفریح برای قایق سواری به جزیره سرنیتی^۱ رفته بودند که بسیار گروه شادی بودند. درحالی که قایق از اسکله دور می شد، تعدادی از اعضای گروه مشاهده کردند که ماری از خیابان به سمت ساحل می دود و می کوشد خود را به قایق آنها برساند. یکی از اعضا گفت: «العتی، به موقع به قایق نرسیده.» دیگری گفت: «شاید هم این طور نباشد. بیا ماری! بپر تو آب! شناکن! شناکن! می توانی این کار را بکنی! می توانی به ما برسی!»

ماری پرید توی آب و شروع به شنا کردن پس از مدتی در آب فرو رفت. اعضای روی عرشه که شاهد تلاش بی امان ماری بودند فریاد برآوردند: «ایالا... بجنب ماری! ناامید نشو! صخره را رها کن!» ماری با تشویق دوستان دوباره کوشید شنا کند ولی به سرعت باز هم در آب فرو رفت. درحالی که در حال غرق شدن بود، صدای کسانی را می شنید که فریاد می زدند: «ماری صخره را رها کن! رها کن! بدار بزه.» ماری در حالت منگی احساس می کرد چیزی دورگردنس پیچیده، اما کاملاً نمی توانست سر در بیاورد آن چیز چیست. یک بار دیگر تجدید قوا کرده و با همه ی توانش بار دیگر با آن حالت منگی و

سنگینی شروع به شنا کرد. خیلی خوب پیش می‌رفت، و حتی تا حدودی هم به قایق نزدیک شده بود، ولی احساس کرد این سنگینی او را به پایین می‌کشد. همه‌ی افراد روی عرشه را می‌دید که با دست‌های دراز شده فریاد می‌زنند. «دیوانه نشو ماری! صخره را رها کن!» و او می‌خواهند به تلاش خود ادامه دهد.

رفتی برای بار سوم در آب فرو می‌رفت فهمید چیزی که به گردش چنگ انداخته، دلیل غرق شدن و مانع رسیدن او به قایق است. این چیز همان «صخره» بود که آنها فریاد می‌کشیدند رهاش کند؛ صخره چیزی نبود جز همان خشم، ترس، ریاکاری، ترحم به خود، دلخوری، رنجش و عدم تحمل مسائل، ماری دعا می‌کرد، «خدایا دستم را بگیر و کمکم کن از این صخره رهایی پیدا کنم.» همین حالا! از این صخره لعنتی رها شو!

سرانجام ماری توانست روی آب شناور بماند تا بتواند چند تا از رشته‌های صخره را که دور گردش نگاه داشته بود باز کند. و متوجه شد که سنگینی گردش کمتر شد. و بعد با فوران دیگری از انرژی رها شده سایر بندها را پاره و صخره را رها کرد.

ماری از اینکه می‌دید به محضی که از صخره جدا شد چقدر راحت‌تر توانست با سرعت بیشتر خود را به قایق برساند شگفت‌زده شد. افراد حاضر در عرشه که ناظر بر این تلاش بی‌امان بودند، هله‌هله می‌کردند و هورا می‌کشیدند و می‌گفتند چه انسان بزرگی است. و چه عالی است که او بار دیگر در میان آنهاست، و حالا می‌توانند با خاطری آسوده به قایق سواری پردازند و روز خوشی را سپری کنند. ماری احساس غرور می‌کرد و می‌رفت که کمی استراحت کرده و تن آرام کند که چشمش به ساحل افتاد و دید چیزی روی آب بالا و

پایین می‌رود. آن را به دیگران نشان داد. بی‌تردید فرد دیگری برای نجات جان خویش می‌خواست خود را به قایق برساند، اما به‌خوبی پیش نمی‌رفت. درواقع به‌نظر می‌رسید که در حال غرق شدن است. ماری به اطرافش نگاه کرد و نگرانی را در چهره اطرافیانش خواند و اولین کسی بود که به نرده‌ی قایق تکیه داد و فریاد زد: «آهای، درست من! صخره را رها کن!»

تجربه‌هایی مایک^۱ از صخره:

کستاب بزرگ بیش از آنکه به قدم چهارم بپردازد می‌گوید، «مشروبخواری» چیزی جز یک نشانه نیست. بنابراین می‌بایست ابتدا به ریشه‌یابی علت‌ها و شرایط بپردازیم. تهیه‌ی فهرست کاملی از مشکلات علت‌ها و شرایط را روشن می‌کند. قدم پنجم ما را به سمت خداوند هدایت می‌کند که علل و شرایط را با او و دیگران بازگو کنیم تا بتوانیم رنجش‌های ایجاد شده در زندگی گذشته را ریشه‌کن کنیم. پس از طی قدم پنجم فهرست را کنار گذاشتیم، و فقط صفحه‌ای را که شامل نواقص عمده‌ی شخصیتی‌ام بود نگاه داشتیم، ولی آن فهرست هم روزی به کار خواهد آمد.

نخستین باری که قدم ششم را می‌خواندم، فکر کردم هدف این قدم اینست که مرا وارد یک وضعیت ذهنی ملکوتی کند که خداوند همواره در دسترس باشد و نواقص را از من جدا کند و تا آنجا که در این وضعیت بمانم. فراموش کرده بودم که انجمن الکلی‌های گمنام به ما نوید «پیشرفت معنوی می‌دهد و نه کمال معنوی».

کتاب دوازده، دوازده راه را به من نشان داد، به این معنی که از قدم ششم انجمن مدد گرفت. و این شیوه‌ی انجمن بهترین نگرش ممکن را برای آغاز کار در این زندگی ارائه می‌دهد. این امر برای من بدان معنی است که قدم ششم امری مربوط به گذشته نیست؛ بلکه برای بهبودی مداوم گسترده می‌شود. با این حال «بهترین نگرش ممکن» همواره شروع کار است.

یک روز صبح که در کلوپ هیزلدن^۱ در مینه‌سوتا^۲ بودم، خیلی زود از خواب بیدار شدم و احساس کردم بهترین زمان برای شروع است. فهرست نواقص را خواندم و از خودم دو سوال پرسیدم: چرا به این نواقص چسبیده‌ای؟ و این نواقص اصلاً چه کاری برای تو انجام داده‌اند؟ (ممکن است انتخاب من این باشد که به خاطر ترس از رها کردن دودستی به آن چسبیده باشم، اما همین سفت چسبیدن طی سال‌های متمادی منجر به این شد که به الکل اعتیاد پیدا کنم.) بنابراین زانو زدم و به دعای قدم هفتم کتاب بزرگ پرداختم که از خدا می‌خواهد به ما در جایگزین کردن خواسته ما با مشیت خودش کمک کند. دوازده، دوازده این جایگزینی را «جزء سازنده‌ی نیادی تواضع و فروتنی می‌نامد.»

علت اینکه برای درمان به هیزلدن رفتم این بود که بیمار بوده و از بیماری خسته بودم و معتقدم وقتی از بیماری خسته می‌شویم، وقتی از نواقص شخصیت خود بیمار و خسته می‌شویم و اعتیاد علامت آنست؛ وقتی از اثرات اعتیاد نه در گذشته که در زندگی کنونی خسته و بیمار می‌شویم؛ به قدم ششم روی آورده و با آن شروع به فعالیت می‌کنیم.

در فرایند موجود، برنامه از ما می‌خواهد به جایی برسیم که هیچ‌یک از ما قبلاً نرفته است. یعنی به زندگی‌ای وارد شویم که ترس در آن کاهش یافته؛ خشم از بین رفته، از میزان تنفر کاسته شده و اعتماد به نفس واقعی جایگزین ترحم به خود شده است. به هر حال باید برای هر دریافتی بهایی بپردازیم. تمایل و خواست باطنی ما برای به چالش طلبیدن و تغییر الگوهای گفتاری، پنداری و کرداری است، که ممکن است به مدت ده، بیست، سی سال یا بیشتر به چالش طلبیده شده باشد.

داستان ماری و مایک مثال‌های خوبی است که به بهتر فهمیدن کار با قدم ششم و هفتم کمک می‌کند. پنج قدم نخست بنیان بهبودی را فراهم می‌کند. با دو قدم بعدی روزمره به راه‌حل‌هایی دست می‌یابیم. به این معنی که قدم ششم و هفتم موانعی را برطرف می‌کند که مانع از مفید بودن ما نسبت به دیگران، به خداوند متعال و به ویژه خودمان است.

به چهار دلیل اساسی آمادگی کامل برای کار در قدم ششم و هفتم را نداریم. نخستین دلیل تصمیم‌های نادرستی است که هرگز نمی‌خواهیم از یک نقص شخصیتی به خصوص دست برداریم. دلیل بعدی اینست که فراقینی کرده و نواقص ما را به گردن دیگران می‌اندازیم و مردم، شرایط یا نهادها را ملامت می‌کنیم. سوم اینکه دلیل تراشی می‌کنیم. و جالب‌تر اینکه قابلیت ما برای توجیه خودمان نیز نامحدود است.

سال‌ها پیش از بهبودی وقت صرف همین امر می‌کنیم و موانع را زائیده‌ی واقعیت‌های نامطلوب می‌پنداریم. و سرانجام همه چیز را انکار می‌کنیم، یعنی از سهم خود در مشکلاتمان کاملاً ناآگاهیم.

دستوری که در قدم‌های دوازده‌گانه داده می‌شود به این دلیل است که اگر هیچ تمایلی به تغییر با قدم ششم و هفتم نداشته باشیم، در قدم‌های هشتم و نهم جبران کار بی‌فایده است.

در دوره‌ی اعتیاد بارها اظهار تأسف می‌کنیم بدون اینکه کوچک‌ترین قصدی برای تغییر رفتار خود داشته باشیم. کار کردن در قدم‌های هشتم و نهم بی‌فایده است مگر اینکه قدم ششم و هفتم را با فروتنی انجام داده باشیم. به همین دلیل پس از بحث درباره‌ی قدم هشتم و نهم، مقولہ‌ی «قول دادن» اعضاء در کتاب بزرگ مطرح می‌شود.

برای اینکه خواسته‌های قدم ششم و هفتم برایمان شفاف‌تر بشود با هم نگاهی به گفته‌های سام شومیکر^۱ می‌کنیم. سام کشیش اسقفی بود که کلیسای جُلجُتا و مِلِت مبلغان را اداره می‌کرد. و در این کلیسا بود که ابتدا ابی^۲ و سپس بیل دبلیو^۳ بنیانگذاران انجمن الکلی‌های گمنام و نخستین نویسندگان کتاب بزرگ به بهبودی خود پرداختند. بیل دبلیو پذیرفت که شومیکر «کلیدهای معنوی» را که مکمل برنامه اعتیاد و دوازده قدم است به او و اعضای انجمن الکلی‌های گمنام منتقل کند.

شومیکر درباره‌ی ضرورت تسلیم روزانه مطلب می‌نوشت. قدم ششم نیز مانند قدم سوم درباره‌ی تسلیم است. اما شومیکر یک نکته را کاملاً شفاف می‌نویسد که: ما به اندازه‌ی معرفت و شناختی که از خداوند داریم تسلیم می‌شویم. به سخنی دیگر، پیشرفت معنوی ما براساس میزان مستقیم رها کردن صخره است. خوشبختی ما در

1. Sam Shoemaker

2. Ebby

3. Bill W

اینست که همه‌ی نواقص به یکباره به ما نشان داده نشده است. در بهبودی، روزانه به شهودی دست پیدا می‌کنیم که بدانیم برای از بین بردن موانع باید چه کنیم. و برای پی بردن به نواقص شخصیتی خود که نقطه‌ی مقابل اصول برنامه ماست، نیاز به آگاهی مداوم داریم. شومیکر نیز به بنیانگذاران اولیه‌ی انجمن این ایده را منتقل کرد که خداوند حقیقت را به اندازه‌ی ظرفیت‌تان برای شما آشکار می‌کند. در کتاب بزرگ گفته شده که «شما اگر اشکال نداشته باشید، پاسخ خواسته‌هایتان را دریافت خواهید کرد، قدم ششم به ما کمک می‌کند اشکالات خود را برطرف کنیم. بعضی‌ها قدم ششم و هفتم را «قدم فراموش شده» می‌نامیدند، زیرا به اندازه‌ی کافی راجع به آنها صحبت نشده است. گروهی دیگر این دو قدم را مهم‌ترین قدم‌ها می‌دانند. شاید اصلاً کل برنامه درباره‌ی قدم ششم و هفتم باشد.

بعید به نظر می‌رسد با عملی کردن قدم ششم و هفتم در بهبودی گرفتار الگوهای قدیمی، بی‌ثمر و رفتارهای منفی شویم. درضمن درمی‌یابیم که قدم‌ها باید با هم و با یک روش خاص به کار گرفته شود. وقتی برنامه درست پیش برود مانع از آن می‌شود که به‌حدی در دام شناخت گرفتار شویم که به اندازه‌ی کافی از برنامه بهره‌نگیریم و به جای خوشبختی سیه‌روز شویم. به‌طور مثال، بعضی از ما ممکن است در دام این فکر گرفتار شویم که سیستم حمایتی جلسات، کل برنامه بهبودی است.

طرز کار قدم ششم و هفتم منجر به رها کردن صخره و چنگ انداختن‌های لجوجانه و بی‌معنی به الگوهای پیشین رفتاری، فکری و احساسی است که برای پیشرفت مضر است.

برای آگاهی بیشتر به سراغ شومیکر باز می‌گردیم که معتقد بود،

پیشرفت در زندگی معنوی باید بر مبنای روند صعودی و درونی باشد، نه بیرونی و زوولی.

مطالعه‌ی این کتاب راهی است برای دستیابی به اصولی که پیامد قدم‌های ششم و هفتم است برای عمل کردن نه فقط فهمیدن. اکنون به تعدادی از مثال‌ها و عقایدی می‌پردازیم که چگونه مردان و زنانی با گذراندن این قدم‌ها و با حضور در جلسات برای سهم شدن تجارب خود با دیگران، زندگی خود را در جهت مثبت تغییر داده‌اند.

پس از انجام قدم پنجم به بسیاری از ما توصیه شد به خانه بازگردیم، و در باراکراف مربوط به قدم ششم و هفتم کتاب بزرگ را خوانده و سپس به این قدم‌ها عمل کنیم. چه کسی نمی‌خواهد نواقص شخصیتی خود به ویژه پس از صحبت کردن در فرایند تنظیم ترازنامه‌هایی یابد؟ ما پس از نهی‌ی لیستی از دردها و رنجش‌های خود، آن را با یک انسان دیگر و خداوند، در میان گذاشته و از آنجایی که خواهان رهایی از نواقص شخصیتی و عادات نامطلوب خود بودیم به نیایش پرداختیم، و در نهایت تواضع و فروتنی از خداوند خواستیم به ما کمک کند. فکر می‌کردیم حال که قدم‌های ششم و هفتم را انجام داده‌ایم، دیگر کار تمام است.

اما باز هم در طول مسیر با همان مشکلات مواجه شده و دوباره وضعیتی پیش آمد که نشأت گرفته از همان نواقصی بود که قبلاً ما را به ستوه آورده بود. احتمالاً در قدم پنجم به آنها توجه نکرده و روی آنها کار نکرده بودیم، و در نتیجه با آنچنان فشاری برگشت که موجب ترس و حیرتمان شد. با احتمال اینکه شاید به قدم چهارم و پنجم نیاز باشد، نزد راهنمای گروه برگشتیم زیرا احساس و کردارمان درست شبیه همان حالتی بود که قبلاً داشتیم. حال باید چه می‌کردیم؟ یا

شاید پس از سال‌ها اجرای برنامه، همه چیز خنثی شده بود. به نظر نمی‌رسد دیگر آن جرقه‌ی قبلی در ما وجود داشته باشد، و جلسات هم دیگر جذابیت قبلی را ندارد. و دستخوش یک کرختی شده‌ایم که هم رمدمان بطنی شده و هم انگیزه چندان‌ی برای تغییر نداریم. چگونه می‌توانیم شرایط بوجود آمده را توجیه کنیم؟ چرا در نهایت تواضع از خود نمی‌پرسیم سدّ راه ما چیست؟

اگر راهنمای ما فرد دلسوزی باشد خواهد گفت نیازی به تکرار قدم چهارم و پنجم نیست، بلکه بهتر است نگاهی دقیق به قدم ششم و هفتم داشته باشیم. به جای اینکه برنامه و افراد مسئول را مقصر بی‌روحي و یکنواخت شدن زندگی خود بدانیم، زمان آن فرا رسیده است که فرایند رشد را از قدم ششم و هفتم مجدداً آغاز کنیم. و به یاد داشته باشیم که برنامه دوازده قدم برای کسانی مفید است که به خودشان کمک می‌کنند، و در کسانی کارگر می‌افتد که آن را به خوبی درک کرده باشند.



عقاید بیل در مورد اصول در تقابل با نواقص شخصیتی:

یک بار در سالگرد یکی از گروه‌های انجمن الکلی‌های گمنام در سن پل مینه‌سوتا سخنرانی کردم و این معما را از اعضا پرسیدم که اگر اصول بهبودی دوازده قدم، دوازده قدم نیست، پس چیست؟ یک سال بعد دوباره در همان جلسه شرکت کردم تا مدال خویشتنداری را به یکی از رهجویان بدهم. تعدادی از حضار به من نزدیک شدند و گفتند: «بعد از سخنرانی سال گذشته شما درباره‌ی اصول منتظران بودیم و نتوانستیم اصول را پیدا کنیم!» پاسخ من به

این عده همانی است که به رهجوی خودم دادم: «اصول بهبودی دوازده قدم ضد نواقص شخصیتی ماست.»

در فرایند بهبودی سعی می‌کنیم ضد نواقص و کمبودهای شخصیتی را اتخاذ کرده و تبدیل به اصول کنیم. به طور مثال، می‌خواهیم ترس را به باور، تنفر را به عشق، خودخواهی را به تواضع، اضطراب و نگرانی را به آرامش، رضایت را به کردار، انکار را به پذیرش، حسادت را به رضایت، خیالبافی را به واقعیت، خودبینی را به خدمت، رنجش را به بخشش، قضاوت را به شکیبایی، نومیدی را به امید، نارضایتی از خود را به عزت نفس و تنهایی را به معاشرت تبدیل کنیم. با این روش است که یاد می‌گیریم اصول برنامه‌ی خود را پیدا کنیم.

ممکن است چنین کاری برای کسی که از بیرون ناظر بر کار ماست، هدفی نفس‌گیر به نظر آید، اما، ما که در فرایند بهبودی هستیم می‌دانیم که هدف حقیقی ما «پیشرفت است نه کمال.» به گفته‌ی کتاب بزرگ برای ما مقدر نشده که قدیس باشیم و چنانچه نتوانیم «این اصول را کاملاً به کار بگیریم نباید دلسرد شویم، بلکه باید به رشد معنوی بیندیشیم. و در اینجا اصول برنامه راهنمای ما در فرایند بهبودی است.»

دوازده و دوازده نیز می‌گوید: «دوازده قدم انجمن الکلی‌های گمنام نیز اصولی است که ماهیتی معنوی دارد، و اگر به تمرین آن پردازیم می‌توانیم وسواس برای نوشیدن الکل را از بین برده و فردی را که از نوشیدن الکل رنج می‌برد تبدیل به انسانی سالم کنیم.»

به راستی دقیقاً این اصول کدامند، و از کجا آمده‌اند؟ طی سال‌های متمادی فهرست اصولی که به هر یک از دوازده قدم مربوط می‌شود

در خبرنامه و کارت‌های جیبی انجمن چاپ شده است. گرچه اعضای گروه‌های دوازده قدم از این فهرست استفاده کرده‌اند، اما منشأ آن ناشناخته است:

قدم اول	صداقت
قدم دوم	امید
قدم سوم	ایمان
قدم چهارم	شهامت
قدم پنجم	خلوص
قدم ششم	تمایل
قدم هفتم	فروتنی
قدم هشتم	عشق
قدم نهم	عدالت
قدم دهم	پشتکار
قدم یازدهم	بیداری روحانی
قدم دوازدهم	خدمت

در این کتاب کوشش ما و همه‌ی کسانی که به ما کمک کرده‌اند داشتن نگاهی واقع‌بینانه به قدم‌های ششم و هفتم است. باید بیاموزیم که شناخت ذهنی‌مان را به واقعیت عاطفی و معنوی تبدیل کنیم تا بتوانیم پیوسته رشد کرده و برای خود و دیگران مفید باشیم. برای اینکه فردی بشویم که می‌خواهیم، باید صخره یعنی همه‌ی جنگ انداختن‌ها و چسبیدن به الگوهای کهنه رفتاری، فکری و احساسی را که برای خودمان و دیگران مضر است رها کنیم. باید در جهت رسیدن به کمال فقط از عادات و کردار نامطلوب و آزاردهنده فاصله بگیریم، بلکه به حرکت ادامه دهیم.

خواهش می‌کنم در این آموزش که مستلزم شهامت است به ما

ملحق شوید، و قدم ششم و هفتم را به مرحله ی عمل درآورید. زیرا به این ترتیب خواهیم توانست الگوی زندگی و روابطمان را تغییر دهیم.

www.ketab.ir

قدم ششم

ما کاملاً آماده‌ایم خداوند همه‌ی نواقص شخصیتی‌مان را
برطرف کند.

در آغاز بحث قدم ششم در کتاب دوازده، دوازده گفته می‌شود این قدمی است که مردان را از بسان متمایز می‌سازد، پیدا کردن آمادگی کامل و داشتن رغبت و اشتیاق کامل، کاری دشوار و مستلزم آگاهی و تلاش بی‌امان است.

قدم ششم از ما می‌خواهد در این مرحله دست از تقلا برداشته، و بپذیریم که نه تنها برای ترک اعتیاد، بلکه برای به‌ترریستن احتیاج به کمک داریم. در عملکرد به قدم چهارم و پنجم است که نسبت به نواقص شخصیتی خود آگاهی پیدا می‌کنیم. شاید این غرور و احساس برتری است که آرامش ما را مختل می‌کند؛ و یا شاید عادت به قضاوت درباره‌ی دیگران سد راهمان می‌شود. و سرانجام شاید این بهم‌ریختگی ناشی از خشم عمیق، حسرت یا ترحم به خود ما را دچار ناآرامی می‌کند.

خوبست قدم ششم را که در رابطه با بهبودی و مجمل و مربوط به موضوع است، چندین بار مرور کنیم. آنچه این قدم از ما می‌خواهد