



راهنمای کارکرد قدم انجمن کم درآمدان گمنام

مقدمه

کم درآمدان گمنام (UA) انجمن زنان و مردانی است که تجربه، توانایی و امید خود را با یکدیگر مشارکت می کنند تا بدین وسیله مشکل مشترک شان را حل کنند و در بهبودی از کم درآمدی اجباری به یکدیگر کمک کنند. تنها لازمه عضویت تمایل به متوقف کردن کم درآمدی است. UA هیچ حق عضویتی ندارد؛ ما از طریق کمک های داوطلبانه اعضا خودکفا هستیم.

این برنامه به هیچ موسسه، سازمان، مذهب، حزب سیاسی مرتبط نیست، در هیچ مناقشه ای درگیر نمی شود و هیچ سازمان دیگری را تایید یا رد نمی کند. هدف اصلی ما توقف کم درآمدی اجباری فقط برای امروز و رساندن پیام به کم درآمدان دیگر است که بتوانند این کار را انجام دهند.

قدم اول

"ما پذیرفتیم که در برابر کم درآمدی عاجزیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده بود."

قدم یک شالوده و اساس تغییر است. برای شروع بهبودی و برای آغاز فرایند تغییر، ما ابتدا باید بپذیریم و اقرار کنیم که در برابر کم درآمدی عاجزیم و در نتیجه ی کم درآمدی زندگی مان غیر قابل اداره شده بود. همچنان که این قدم را کار می کنیم، پی می بریم که چیزهای زیادی است که ما در برابر آن عاجزیم از قبیل بدهکاری، بدهکاری زمان، خود بزرگ-بینی، فقر، خود-محروم سازی، احساس کمبود عزت نفس، افراد و نهادها، و غیره، که زمانی که تلاش می کنیم آن ها را کنترل کنیم، نهایتا زندگی را غیر قابل اداره می سازد. در طول کارکرد این قدم ممکن است گاهی انکار کنید، مقاومت کنید و یا دچار دلسردی شوید و بخواهید که چیزها را کنترل کنید. این بهترین زمان است که اقرار به عجز را می توان تمرین کرد و غیر قابل اداره بودن را مشاهده نمود.

سوالات:

۱- قدم یک را در کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت" بخوانید. چیزهایی که در برابرشان عاجز هستید را جست و جو کنید و آن ها را لیست کنید.

به دقت و به صورت مشخص رفتارها، احساسات، نگرش‌ها و باورها و غیره را بنویسید.

۲- با استفاده از روش نوشتن سیال، احساسات زیربنایی خود (مانند ترس، خشم و اضطراب و غیره) درباره ایده‌ی عاجز بودن را جست‌وجو کنید. نوشتن سیال، یک روش نوشتن است که به صورت سریع، آزادانه و بدون سانسور انجام می‌شود. می‌توانید با جملاتی این‌چنینی شروع کنید: "هنگامی که به رهاکردن کنترل فکر می‌کنم، احساس ... می‌کنم."
۳- به‌طور خاص و دقیق بیان کنید که چگونه و در چه مواردی زندگی شما غیرقابل اداره است.

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

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

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

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

الف: "ماهیت پیشرونده‌ی بیماری کم‌درآمدی" این برای شما چه معنایی دارد؟

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

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

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

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

قدم دو

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

مطالعه مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ)، فصل سه و چهار

کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم دو

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

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

سوالات

- ۱ - از کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم دو را بخوانید. در این مورد بحث کنید که چرا کارکرد قدم یک پیش از قدم دو ضروری است.
- ۲ - به طور مشخص بیان کنید که هنگامی که بیماری شما فعال بود در چه مواردی سلامت عقل نداشتید (تفکرات، رفتارها و احساسات نابخردانه)؛ در چه مواردی شما هنوز با نابخردی یا نداشتن سلامت عقل کشمکش دارید؟
- ۳ - فصل چهارم از کتاب بزرگ (منکرین وجود خدا) را بخوانید. در مورد مفاهیم صداقت، روشن بینی و تمایل بحث و تأمل کنید. کجا و چگونه برای رشد بیشتر در فرایند بهبودی به این مفاهیم نیاز دارید؟
- ۴ - تأمل کنید و بنویسید که شما چگونه از روش های جایگزین به جای پذیرش نیروی برتر در زندگی تان استفاده کرده اید. آیا هنوز به دنبال جایگزین ها می گردید؟ در مورد آن جست و جو کنید.
- ۵ - در مورد مفاهیم زیر که در کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت"، در قدم دو به آن ها اشاره شده است تأمل کنید و بحث کنید.
 - الف - ایمان به معنی توکل است نه مخالفت.
 - ب - مخالفت مشخصه ی بارز هر کم درآمد است.

ج - حلقه‌ای که شما باید از میان آن بپريد بسيار عريض تر از آن است که فکر می‌کنيد.

۶ - قدم دوم کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت" را دوباره بخوانيد. در مورد مواجهه‌ی خودتان در کودکی با مفاهيم مذهبی بحث و تامل کنید. یک ترازنامه دو ستونی رسم کنید. در سمت چپ احساسات و تجربه‌های منفی خود در مورد مفاهيم مذهبی را بنويسيد و در سمت راست احساسات و تجربه‌های مثبت را وقتی شما این ترازنامه را ارزیابی می‌کنيد به چه نتیجه‌ای می‌رسيد؟

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

۸ - به‌طور خاص در چه زمینه‌هایی نیاز داريد سلامت عقل به شما باز گردد (هماهنگی، تعادل، تمامیت، توانایی پرداخت قروض، واقعیت)؟

قدم سه

"تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوندی که درک کرده ایم، بسپاریم."

مطالعه‌ی مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ) صفحات ۶۳-۶۰

"دوازده قدم و دواده سنت"، قدم سه

قدم سه یک نقطه‌ی اساسی در تعیین کیفیت و موفقیت ما در بهبودی مان است. این شامل تصمیم‌گیری برای رهاکردن 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 واگذار می‌کنیم. ما می‌گذاریم که نیروی برترمان مسئولیت را بر عهده بگیرد. مسئله، رهاکردن اراده‌ی شخصی و ارتقا ایمان و اعتماد به یک نیروی برتر است. بخشی از قدم سه ارتقاء فهم این مسئله است که ما اراده‌ی شخصی خود را کنار بکشیم و تلاش برای کنترل زندگی و چیزهای اطراف مان را متوقف کنیم. بخش دیگر آن نیاز به روشن شدن بخش‌هایی است که لازم است سهم خود را انجام دهیم و سپس "رها کنیم و به خدا واگذار کنیم".

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

سئوالات

۱ - قدم سه از "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 را لیست کنید. در سمت چپ دلایلی که برای باور نداشتن به خداوند دارید را لیست کنید. از این تمرین چه چیزی مشاهده می‌کنید یا یاد می‌گیرید؟ در مورد آن بحث و تامل کنید.

۲ - قدم سه را دو باره بخوانید. در مورد این عبارت «ایمان به تنهایی هیچ فایده‌ای برای ما ندارد» بحث و تامل کنید.

۳ - فصل پنجم کتاب بزرگ «چگونگی عملکرد» را بخوانید. در مورد مفهوم وابستگی، آن چنان که در بهبودی به کار می‌رود بنویسید. برای مثال چگونه وابستگی به یک قدرت برتر برای شما منجر به استقلال بالاتری می‌شود؟

۴- آیا شما یک کم‌درآمد اجباری سپاس‌گذار هستید؟ تامل کنید که

شما چرا سپاس‌گذار هستید یا نیستید؟

۵ - فصل ۳ از کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت"، را دوباره بخوانید در

مورد این جمله «من تنها در مورد اعمال یک نفر مسئول هستم» تامل

کنید، آن یک نفر کیست و چرا؟

۶ - در مورد این ایده «کم‌درآمد نبودن یکی از مهم‌ترین چیزها در

زندگی من است» بحث و تامل کنید.

۷- با روش نوشتن آزاد جست‌وجو کنید که برای واگذار کردن اراده و

زندگی‌تان به مراقبت خداوند چه ترسی دارید.

۸ - نیروی برترتان را توصیف کنید.

۹ - فصل یازده از کتاب بزرگ، «چشم اندازی برای شما» را بخوانید.

۱۰- در مورد این‌که چرا شرکت در جلسات مهم است و چرا جلسات

باید بخشی از بهبودی شما باشد بحث و تامل کنید.

۱۱- در این مورد که چرا مهم است خارج از جلسه با دیگر اعضای UA از

طریق تلفن، اینترنت و غیره در ارتباط باشید بحث و تامل کنید. برداشت

خود از گمنامی را بنویسید. چرا گمنامی مهم است و گمنامی چگونه در

ارتباط با افراد داخل و بیرون جلسات مرتبط می‌شود.

۱۲ - صفحات ۵۶۹ تا ۵۷۰ کتاب بزرگ «یک تجربه روحانی» را بخوانید.
راجع به موارد زیر بحث و تامل کنید.

الف - رشد معنوی یک تعهد روزانه است. شما برای رشد معنوی چه کارهایی نیاز دارید که به صورت روزانه انجام دهید؟

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

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

دعای قدم سوم:

پروردگارا

خود را تقدیم تو می‌دارم با من کن و از من ساز آن چه خود اراده کنی

از اسارت نفس رهایم کن تا انجام اراده‌ات را بهتر توانم

مشکلاتم را بگیر تا پیروزم بر آن‌ها شاهدی باشی،

برای کسانی که با قدرت تو عشق تو و راه تو یارشان خواهم داد.

باشد که همیشه بر اراده‌ات گردن نهیم.

آمین

قدم های چهارم و پنجم UA

قدم چهارم

"یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جست‌وجوگرانه از خود تهیه کردیم."

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ) فصل پنجم، چگونگی عملکرد

"دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم چهارم

قدم چهارم، گامی حیاتی در الگوهای رفتاری، احساسات، تجارب و سایر مسائلی است که منجر به کم‌درآمدی اجباری ما شده است. از طریق نوشتن ترازنامه ما شروع به شناسایی درد و تخریب‌های گذشته خود می‌کنیم. بهبودی نیازمند این است که ما جنبه‌های پنهان زندگی‌مان را از طریق کارکرد قدم چهارم نشان دهیم، سپس در طول قدم پنجم تا نهم، کارکردن روی این موضوع را ادامه دهیم. با اقدامات مناسب، زندگی ما تغییر کرده و به صلح، آرامش، شادی و فراوانی دست 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 کارکردن این ترازنامه اختصاص دهید. هنگام نوشتن، از عواملی مانند تلویزیون، اینترنت، خوردن و غیره که

باعث حواس پرتی می شوند، پرهیز کنید. مهم است طی کارکرد این قدم به خودمان اجازه دهیم تمام احساساتی را که ظاهر می شوند، حس کنیم. داشتن احساساتی مثل: ناراحتی، عصبانیت، اضطراب و غیره طبیعی است. بعضی افراد هنگام نوشتن خواب آلوده می شوند، در این وضعیت مکثی کرده و استراحت کنید اما در اسرع وقت نوشتن را از سر بگیرید. گاهی برخی افراد در یک سوال گیر می کنند. در این حالت خجالت نکشید و از تلفن یا اینترنت برای تجربه گرفتن، آگاه شدن و مورد تشویق و حمایت قرار گرفتن استفاده کنید. اگرچه اغلب ابتدا ترازنامه نوشته شده و بعد خوانده می شود، در یک گروه قدم این موضوع به صورتی متفاوت انجام می شود. ترازنامه های مختلفی وجود دارد و بعد از گذشت سال ها، اعضای بهبودی انواع مختلف آن ها را انجام می دهند. در این جا ترازنامه شامل سه نوع است: ترازنامه ی ستونی، ترازنامه ی پرسش های قدم چهارم و ترازنامه ی پرسش های کم درآمدی.

قدم پنجم

"ماهیت دقیق خطاهای خود را به خدا، خود و یک انسان دیگر اقرار

کردیم."

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ)، صفحات ۷۱ تا ۷۵

"دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم پنجم

قدم پنجم در مورد ارتباط با دیگران است. ما با صداقت، رازها، اشتباهات و دردهای خود را با یک انسان دیگر یا سایر افراد در سطح گروه به اشتراک می‌گذاریم. همه چیز را به نیروی برترمان، خودمان و به فرد دیگری اقرار می‌کنیم - چیزی را نگه نمی‌داریم. از طریق مشارکت شجاعانه است که اعتماد کردن را یاد می‌گیریم و از رنج‌ها و محدودیت‌ها رها می‌شویم. این فرایند ممکن است با درد و ترس همراه باشد. ممکن است بخاطر مشارکت با فرد دیگری، نگرانی و اضطراب به وجود بیاید. قدم پنجم نیازمند حساسیت، مهربانی و درک از سوی فرد دیگر را دارد.

ترازنامه‌ها و جواب سوالات را مشارکت کنید و هم احساساتی را که هنگام مشارکت این قدم برای تان پیش می‌آید.

یک راه برای آمادگی پیدا کردن در قدم پنجم از طریق دعا و مراقبه است.

دعای زیر به عنوان پیشنهاد ارائه می‌شود:

ای نیروی برتر، به عنوان دوست به سمت تو می‌آییم.

**گفته‌ای هر جا دو نفر یا بیشتر با نام تو گرد هم آیند، تو نیز در میان خواهی بود.
باور داریم که اکنون این جا و با ما هستی، باور داریم این کاری است که تو
می‌خواهی که انجامش دهیم، و خیر و برکت و در این کار است. ما با تو عهد
می‌بندیم که همیشه صادق باشیم، تا شاید لایق کمک تو باشیم.
ما باور داریم که تو می‌خواهی در این بازار زندگی ما دوستان واقعی باشیم،
مسئولیت تمام کارهای خود را به عهده بگیریم و پاداش آن را هم مشخص کرده‌ای
که رهایی، رشد و شادی خواهد بود.
برای تمام این‌ها سپاس‌گزاریم.
همیشه از تو درخواست هدایت داریم.
هر روز کمک‌مان کن تا به تو نزدیک‌تر شویم.
و به ما راه‌های جدید زندگی و سپاس‌گزاری عطا فرما**

آمین

به یاد داشته باشید که تنها خداوند دانا است و هیچ‌کسی تمامی
جواب‌ها را ندارد. گمنامی اساس بهبودی است. این قدم باید در محیطی
امن، آرام و بدون هیچ وسیله حواس‌پرتی انجام گیرد. ممکن است
بخواهید مطالعات مقدماتی را قبل از کارکرد واقعی قدم بخوانید و
درباره‌اش بحث و گفت‌وگو کنید. مزیت دیگر قدم پنجم این است که

می تواند شما را در رفع نواقص و عیب های شخصیتی در قدم هفتم و در نوشتن لیست جبران خسارت در قدم هشتم نیز کمک کند.

بعد از اتمام قدم پنجم، بعضی افراد ترجیح می دهند در یک حرکت نمادین برای رهایی از اشتباهات و دردهای گذشته و سپردن آن ها به یک نیروی برتر فهرست را بسوزانند. هرچند که یک نسخه از فهرست نواقص شخصیتی و جبران خسارت را نگه می دارند.

ترازنامه ستونی

ترازنامه ی اصلی قدم چهارم در فصل پنجم کتاب بزرگ موجود است. این ترازنامه شامل فهرست رنجش های گذشته و حال، در چهار ستون^۱ است. به شکل زیر:

نام رنجش	دلیل	چه بخشی از من مورد تهدید قرار گرفت؟	سهم یا اشتباه من چه بود؟	چگونه می توانستم متفاوت عمل کنم؟
مثال: شرکت کارت اعتباری	هر هفته زنگ می زنند و از من پول می خواهند	اعتماد به نفس امنیت	از کارت شارژ استفاده کردم و بدهی بالا آوردم. در معامله با شرکت، رفتار خوبی نداشتم.	

^۱ ستون آخر به متن اصلی اضافه شده است

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

پرسش‌های ترازنامه‌ی قدم چهارم

ترازنامه‌ای که در ادامه می‌آید از روش پرسش و پاسخ استفاده می‌کند. این روش در فصل چهارم کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت" بحث شده 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 برای تان 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 در مورد شما صدق نمی‌کند.

می‌توانید این گونه شروع کنید، این در مورد من صدق نمی‌کند.

من هیچ‌گاه..."

در نهایت، اگر به هیچ وجه قادر به شروع نوشتن تراژنامه نبودید، برای داشتن "تمایل" دعا کنید و یا به قدم سه برگردید و بیشتر در مورد آن بنویسید.

پیش‌ها:

۱- فصل پنج از "کتاب بزرگ" و فصل چهارم کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت" را بخوانید. تاریخچه‌ای از کم‌درآمدی اجباری تان بنویسید. با اولین اتفاقات در خصوص پول که به یاد می‌آورید شروع کنید و موارد زیر را توضیح دهید:

- پولی که قرض گرفتید، به صورت اجباری خرج کردید یا دزدیدید و غیره؛
- چک‌های بی‌محللی که کشیدید، چه مشکلاتی برای تان به وجود آورد؟
- هرگز پول کافی نداشتید که به صورت شرافت‌مندانه مثل یک انسان از خود مراقبت کنید؛
- بارها و بارها ورشکسته شدن و بی‌پولی؛
- استفاده از پول برای پیرکردن خلا درونی، تحت تاثیر قرار دادن دیگران، احساس با ارزش بودن، وسیله‌ای برای محروم کردن خود، یا وسیله‌ای برای قربانی بودن؛
- جمع کردن پول، حساست و مضایقه کردن پول (زمانی که می‌توانستید به دیگران کمک کنید)؛

• هر مساله‌ی دیگری که با پول مرتبط است یا از آن آگاهی دارید.
جست‌وجو و به‌طور دقیق بیان کنید که برای حل مشکلات بالا چه تلاشی
کرده‌اید؟

دوران کودکی

۲- به بهترین شکلی که می‌توانید شرح دهید رابطه‌ی مادرتان با والدین
خود چگونه بوده است؟

۳- رابطه‌ی پدرتان با والدین خود چگونه بوده است؟

۴- وضعیت خانواده‌ی خود را هنگام تولدتان شرح دهید: جمعیت
خانواده، تفاوت سنی برادران و خواهران یا والدین، وضعیت اقتصادی،
وضعیت عاطفی (افسردگی، خصومت و غیره). 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 خواهران تان چند سال داشتید؟ با استفاده از روش نوشتن سیال (آزاد و صادقانه) جست و جو کنید که چه احساسی نسبت به تولد آن‌ها داشتید.

۸- آیا تک فرزند بوده‌اید؟ از این مساله رنجش داشتید؟ یا از آن لذت می‌بردید؟ از روش نوشتن سیال استفاده کنید و احساسات خود را جست و جو کنید.

۹- هنگام تولد شما آیا والدین شما فرزندى با جنسیت دیگری می‌خواستند؟ آیا آن‌ها نام و لباس پوشیدن شما را برای انطباق با جنسیت دلخواه‌شان انتخاب کردند؟ اگر چنین است، احساسات خود را در این مورد توضیح دهید.

۱۰- آیا در دوران کودکی تان، والدین شما به اندازه‌ای مریض بودند که نیاز به بستری شدن داشته باشند؟ اگر چنین است احساسات خود را نسبت به این موضوع شرح دهید.

۱۱- آیا شما از یکی از اعضای مهم خانواده جدا شدید؟ اگر چنین است احساسات خود در مورد این تجربه را بیان کنید احساساتی مثل ترس، تنهایی، رها شدن، احساس گناه برای مسئول بودن نسبت به آن موضوع و غیره.

۱۲- زندگی متاهلی والدین شما چگونه بود؟ آن‌ها چگونه مسائل اقتصادی، کاری و مخارج خود را حل می‌کردند؟ آیا دعوا می‌کردند؟ آیا شما احساس مسئولیت می‌کردید؟

آیا والدین شما در مورد پول با هم دعوا می‌کردند؟ این موضوع چه تاثیری روی شما گذاشت؟

۱۳- اگر والدین شما در دین یا مذهب متفاوت داشتند، آیا این موضوع باعث گنجی و سردرگمی شما شد؟ اگر چنین است، این سردرگمی را توضیح دهید.

۱۴- آیا به هر دلیل شما از بابت والدین خود احساس شرم یا خجالت می‌کردید؟ به عنوان مثال از طرز صحبت کردن، لباس پوشیدن، رفتار، تحصیلات یا نداشتن تحصیلات، شغل و نگرش آن‌ها به پول (چقدر داشتند و یا چقدر بی‌پول و یا شیفته‌ی پول بودند و غیره)؟ احساس شرم، خجالت سرخوردگی و غیره را در خود جست‌وجو کنید.

۱۵- با استفاده از روش نوشتن سیال احساسات خود را درباره‌ی ارتباط جنسی والدین‌تان جست‌وجو کنید؟ هیچ‌گاه آن‌ها را برهنه دیده بودید؟ آیا هیچ‌گاه والدین خود را هنگام رابطه‌ی جنسی دیده یا صدای آن‌ها را شنیده بودید؟

۱۶- والدین تان چگونه عشق و محبت خود را به یکدیگر یا به سایر اعضای خانواده ابراز می‌کردند؟ احساسات و واکنش‌های خود را در این مورد جست‌وجو کنید.

۱۷- آیا والدین تان به اندازه‌ای به هم نزدیک بودند که شما احساس محرومیت کنید؟ احساسات خود را در مورد به حساب نیامدن و در مورد برآورده نشدن شایسته‌ی نیازهای تان جست‌وجو کنید.

۱۸- آیا والدین تان در دوران کودکی شما، از هم جدا بودند یا از هم طلاق گرفته بودند؟ اگر چنین است، احساسات خود را در مورد این کمبود جست‌وجو کنید.

۱۹- آیا به نظر می‌رسید والدین تان بیشتر از شما، دوستان شما را دوست داشته باشند؟ آیا به نظر می‌رسید دوستان شما، والدین تان را بیشتر از خودتان دوست داشته باشند؟ اگر چنین است، احساس رنجش، بی‌لیاقتی، بی‌ارزشی و غیره خود را شرح دهید.

۲۰- آیا از تاریکی ترس داشتید؟ اگر چنین بوده است، آن احساس را بازیابی و شرح دهید.

۲۱- در صورت بدرفتاری، آیا با لولوخورخوره، آقا غوله یا غیره تهدید می‌شدید؟ احساسات و واکنش‌های تان را نسبت به این تهدید شرح دهید.

۲۲- چگونه تنبیه می شدید؟ آیا والدین تان به صورت فیزیکی شما را تنبیه می کردند یا با دلیل و منطق شما را قانع می کردند؟ واکنش های تان را جست و جو و بیان کنید.

۲۳- آیا به خاطر فشار از جانب والدین، برادران و خواهران تان یا دیگران، ترس داشتید دعوا پیش بیاید؟ احساسات خود را بیان کنید.

۲۴- آیا خانواده ی شما اغلب از جایی به جایی دیگر نقل مکان می کردند؟ اگر چنین است آیا اغلب دوستانی داشتید که مجبور به قطع ارتباط با آن ها شوید؟ جست و جو کنید چگونه این تجربه روی شما تاثیر گذاشته است؟

۲۵- آیا شروع مدرسه را به یاد دارید؟ احساسات شما چه بود؟ سعی کنید مقاطع تحصیلی متوالی را به یاد آورید، در عین حال، احساسات خود را در قبال معلمان، دانش آموزان و غیره شرح دهید. هرگونه دعوا، تحقیر، آسیب، خجالت زدگی را یادداشت کنید. همه ی آن ها را روی کاغذ بنویسید.

۲۶- آیا از شکل ظاهری (قیافه، لباس و غیره) یا وضعیت زندگی تان خجالت زده بودید؟ آیا حس می کردید که با همکلاسی های تان متفاوت هستید؟ احساسات خود را جست و جو کنید.

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

۲۸- هرگونه تجربه‌ی منفی را که در مدارس یا کلاس‌های مذهبی، مسجد، کلیسا یا معابد، اردوی تابستانی، کلاس رقص یا موسیقی و غیره داشته‌اید، نوشته و شرح دهید.

۲۹- چه کارهایی را در خانه 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 بار که چیزی را دزدیدید، بنویسید. همه‌ی دزدی‌های خود را فهرست کنید (برای مثال شکلات، عروسک، پول و غیره).

۳۱- به عنوان یک کودک چگونه پول دریافت می‌کردید؟ آیا پول توجیبی داشتید؟ آیا کار می‌کردید؟ آیا به راحتی و آزادانه پول دریافت می‌کردید یا طبق یک روال خاص؟ آیا دچار محرومیت بودید یا به صورت افراطی پول دریافت می‌کردید؟ احساسات خود را درباره‌ی داشتن و یا نداشتن مقدار پول کافی جست‌وجو کنید.

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

الف. کنجکاوی جنسی: برای مثال، آیا برای مسایل جنسی معمولی تنبیه می‌شدید؟

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

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

د. رابطه‌ی جنسی با محارم: هرگونه رابطه‌ی جنسی با محارم را در خانواده‌ی خود نوشته و شرح دهید.

۳۳- هرگونه خاطره‌ی دردآور دوران کودکی را که باقی مانده است؛ شرح دهید.

۳۴- جواب دادن به کدام یک از پرسش‌های بالا برای شما سخت‌تر بود. احساسات مربوط به آن سوال را توضیح دهید.

نوجوانی و جوانی

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

۳۶- چگونه در خانواده جلب توجه می‌کردید؟ آیا اخم، قهر یا کج خلقی می‌کردید؟ آیا مانند احمق‌ها رفتار می‌کردید؟ آیا سعی می‌کردید کامل باشید؟ آیا مریض می‌شدید؟ 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 می‌آمدید؟ برای مثال آیا با هم رقابت می‌کردید یا همکاری؟ آیا با دشمنی رفتار می‌کردید یا منفعلانه؟

۳۹- از چه منبعی پول دریافت می‌کردید؟ آیا کار می‌کردید؟ آیا پول توجیبی می‌گرفتید یا غیره؟ آیا احساس می‌کردید که به اندازه‌ی کافی پول دارید یا خیر؟ آیا پول منبع دعوا و رنجش در خانواده بود؟ هر گونه احساس دیگری را که به عنوان یک نوجوان درباره‌ی پول داشتید، بیان کنید.

۴۰- تجارب مدرسه‌ی خود را توصیف کنید. آیا به مدرسه علاقه‌مند بودند یا خیر؟ آیا ترک تحصیل کردید؟ احساسات خود را درباره‌ی مسایل مدرسه شرح دهید.

۴۱- زندگی اجتماعی تان چطور بود؟ آیا اجتماعی بودید یا گوشه‌گیر یا دردرس‌ساز؟ احساس متفاوت یا خاص بودن خود را شرح دهید. آیا جزیی از گروه بودید یا گوشه‌گیر؟

۴۲- آیا دوستانی داشتید؟ روابط متقابل خود را با آن‌ها شرح دهید. چه نوع دوستی بودید؟

آیا قابل اعتماد بودید یا وقتی که امور طبق میل شما پیش نمی‌رفت و انتظارات شما برآورده نمی‌شد، یا این که رابطه با فرد بهتری پیش می‌آمد، بدون هیچ توضیحی قطع رابطه می‌کردید؟

۴۳- چه احساسی درباره‌ی دانش‌آموزانی داشتید که سردسته و در‌راس بودند؟ آیا خود این‌گونه بودید، یا این که از دانش‌آموزانی که این‌طور بودند رنجش داشتید؟ احساسات خود را در مورد رقابت شرح دهید.

۴۴- آیا از این که خوش‌تیپ‌ترین، زیباترین، باهوش‌ترین و اجتماعی‌ترین فرد مدرسه نبودید، رنجش داشتید؟ آن احساسات را شرح دهید. زمینه‌هایی را که احساس شایستگی یا موفقیت داشتید توصیف کنید.

۴۵- احساسات خود را در مورد ظاهر و لباس‌هایی که می‌پوشیدید، توضیح دهید. برای مثال: آیا از ظاهرتان خجالت زده بودید 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 تاثیرگذار بود؟

۴۶- آیا در مقطع راهنمایی پیش آمده که یکی از پایه‌ها را جهشی بخوانید؟ اگر چنین بوده آیا از لحاظ احساسی و اجتماعی مشکلی داشتید؟ یا برعکس آیا هرگز یک مقطع عقب افتاده‌اید؟ این مساله چه تاثیری بر شما داشته است؟ واکنش و رنجش‌های خود را توضیح دهید.

۴۷- چه دروغ‌هایی می‌گفتید؟ هنگامی که لو می‌رفتید، 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، نوشیدن الکل در حین رانندگی، رانندگی تحت تاثیر الکل یا موادمخدر و غیره.

۵۴- تجربیات قرارهای عاطفی خود و چگونگی پیشرفت آن‌ها را در طی زمان شرح دهید. آیا به صورت مستمر قرار عاشقانه داشتید یا خیر؟ آیا در امور جنسی بی‌قید و بند بودید؟ ناامیدی‌ها و رنجش‌های خود را توضیح دهید.

۵۵- احساساتی مانند خجالت، گناه، ترس و غیره را در رابطه با مسایل جنسی خود به عنوان یک نوجوان با جوان توضیح دهید. مانند: تجربیات خودارضایی، علاقه به جنس مخالف یا علاقه به هم‌جنس. آیا در نتیجه‌ی تاثیر همسالان خود یا برای جلب رضایت دیگران درگیر فعالیت‌های جنسی شده‌اید؟

۵۶- احساسات خود را در مورد اولین تجربه‌ی رابطه‌ی جنسی خود بنویسید. آیا احساس گناه، ناامیدی، خودمشغولی داشتید؟

۵۷- اگر باردار شدید یا شخصی را باردار کردید، چه احساسی درباره‌ی اعمال و وضعیت خود داشتید؟

۵۸- احساسات خود را درباره‌ی خیال‌پردازی‌های جنسی، وسوسه‌ها و ارتباطات جنسی شرح دهید.

۵۹- بهترین تجربه‌ی دوره‌ی نوجوانی و جوانی شما چه بوده است؟

۶۰- بدترین تجربه‌ای که در دوره‌ی نوجوانی و جوانی داشتید چه بوده است؟

۶۱- آیا شما شخصی بودید، آن‌گونه که دوست داشتید؟

۶۲- در پرسش‌هایی که جواب دادید، با استفاده از نوشتن آزاد هر چیزی که به طور ویژه شما را ناراحت کرده است، بیشتر توضیح دهید.

بزرگسالی

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

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 خودخواهانه روابط جنسی‌تان به شما و دیگران آسیب رساند؟ مشخصاً 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 کردید که قربانی بی‌گناهی هستید و در نتیجه خود را از هرگونه مسئولیتی مبرا کردید؟

۶۸- واکنش شما به ناامیدی ناشی از مسایل جنسی چگونه بود؟ هنگامی که شما را رد 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 سردی مواجه شدید، آیا آن را به عنوان 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 به عنوان بهانه‌ای برای غرق شدن در روابط عاشقانه استفاده می‌کردید؟

۷۲- چرا ازدواج کردید یا رابطه‌ی طولانی مدت داشتید؟ آیا دلایل درستی داشتید؟ اگر هنوز ازدواج نکرده‌اید یا در رابطه‌ای نیستید، چه دلیلی دارد؟ 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 از روابط، ازدواج و خانواده شرح دهید.

۷۵- اگر در رابطه‌ای هستید، آیا به خانواده خود اجازه دخالت می‌دهید؟

۷۶- آیا هنوز هم در چشم والدین خود بچه هستید؟ اگر چنین است، آیا از این موضوع سود می‌برید؟ 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 تا به حال والدین‌تان شما را از مشکلات، مخصوصاً 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 حق این را دارید که همین‌طور پیش می‌روید برای خود قوانینی وضع کنید؟ توضیح دهید.

۸۱- اگر هم‌اکنون امکان انتقام گرفتن برای تان فراهم بود، چه کسانی در صدر فهرست بودند؟ چرا؟

۸۲- احساسات حال حاضر خود را در مورد افراد یا موارد زیر بررسی و بیان کنید: برادران و خواهران - والدین - پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها - دوستان - شریک زندگی یا همسر تان - فرزندان تان - کارتان - مسائل مالی تان - وضعیت تاهل تان - طلب‌کاران تان.

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 کار کردن برنامه‌ی کم‌درآمدان گمنام تعادل برقرار می‌کنید؟ آیا حداقل یک شب در هفته را فقط به خانواده‌ی خود اختصاص می‌دهید؟

۸۵- بزرگترین ترس شما در زندگی چیست؟ با استفاده از نوشتن آزاد، 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 همسر خود بی‌تفاوت

هستید؟ آیا تاکنون از روابط جنسی جهت تنبیه و یا جایزه استفاده کرده‌اید؟

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

۸۸- احساسات مرتبط با هرگونه تجارب جنسی که در آن احساس ناخوشایندی داشته‌اید، یافته و شرح دهید.

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

۹۰- آیا از این که از لحاظ جنسی طرد شوید یا به بازیچه گرفته شوید و یا مورد سواستفاده جنسی قرار بگیرید، ترس دارید؟ اگر این‌گونه است، این ترس را شرح دهید.

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

۹۲- فهرست صفات مثبت جسمی خود 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 می خواهید استفاده می کنید؟ آیا برای این که بتوانید در زندگی اجتماعی یا تجاری پیشرفت کنید، شایعه پراکنی می کنید و دیگران را تحقیر یا "ترور شخصیتی" می کنید؟ آیا برای احساس برتری غیبت می کنید؟

۹۵- برای به دست آوردن چیزهایی که می خواهید از چه راه و روشی از مردم سواستفاده می کنید؟

۹۶- جست و جو کنید که وضعیت مالی تان (در گذشته و حال) چگونه در شیوهی ارتباط شما با دیگران، به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم تاثیر داشته است؟

۹۷- فهرست چیزهایی را که دزدیده اید نوشته و شرح دهید. شامل مسائلی از قبیل: زمان کاری و وسایل صاحب کار، احساسات خوب خودتان که ممکن است خراب کرده باشید و غیره.

۹۸- الگوی مریض شدن خود را بیان کنید. آیا از مریضی به عنوان بهانه ای برای اجتناب از مسئولیت های مالی، کاری یا سایر مسئولیت ها یا برای جلب توجه و همدردی استفاده می کنید؟ اغلب چه احساساتی باعث بیماری های جسمی در شما می شوند؟ برای مثال، وقتی خشمگین می شوید، سردرد می گیرید یا وقتی عصبی هستید دل درد می گیرید و غیره.

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 همه احساسات منفی خود در مورد افراد مرتبط با زندگی کاری‌تان را 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 بی‌اهمیت و بی‌تفاوت هستید؟ آیا احساس مسئولیت می‌کنید؟

۱۰۲- آیا از این بهانه استفاده می‌کنید که چون در برنامه‌ی بهبودی هستید رییس، 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 در آن را بنویسید. رنجش‌ها، ترس‌ها و احساس‌گناه در رابطه با همسر و فرزندان‌تان را شرح دهید. آیا وضعیتی ایجاد می‌کنید که فرزندان‌تان مجبور شوند از بین شما و همسران یکی را انتخاب کنند (یعنی از بین شما، کدام یک را بیشتر دوست دارند)؟

- ۱۰۴- چگونه کم درآمدی اجباری شما در قبال پول، زمان، کار، انرژی و غیره بر خانواده، دوستان و شرکای کاری تان تاثیر گذاشته است؟
- ۱۰۵- اگر شریک زندگی با همسر تان شما را رد کرد آیا سعی می کنید که موضوع را حل کنید یا به سمت شخصی می روید که درک بهتری دارد؟
- ۱۰۶- اگر در رابطه‌ی درازمدتی هستید، دقیقاً توضیح دهید که چه احساسی درباره‌ی شریک زندگی، همسر و فرزندان تان دارید.
- ۱۰۷- انتظارات شما از اعضای خانواده تان چیست؟ آیا احساس می کنید مطابق انتظارات شما زندگی می کنند؟ آیا انتظارات شما واقع گرایانه است یا خیر؟
- ۱۰۸- فکر می کنید که اگر خانواده تان در زندگی شما نبودند، زندگی تان چگونه بود؟ توضیح دهید.
- ۱۰۹- آیا احساس می کنید هیچ کس شما را درک نمی کند؟ احساس ناامیدی خود را جست و جو و بیان کنید.
- ۱۱۰- آیا نسبت به سایر اعضای UA احساس تفاوت یا جدایی می کنید؟
- ۱۱۱- آیا با جمله‌هایی مانند: «حداقل به بدی آن شخص نیستم» یا «حداقل آن قدر هم ضعیف نیستم» از نگاه به درون خود، دوری می کنید؟ توضیح دهید.

۱۱۲- آیا افرادی را که ظاهراً از نظر ذهنی، جسمی، اخلاقی، اجتماعی و

غیره که فکر می‌کنید از شما پایین تر هستند، قضاوت یا تمسخر می‌کنید؟

۱۱۳- آیا خود را به وسیله‌ی مقایسه با دیگران و در نتیجه احساس

بی‌کفایتی کردن و غیره، 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 UA چطور بودید؟ الان چطور هستید؟ تفاوت‌ها

چیست؟

۱۱۵- فهرست تمام کارها، رازهایی را که قسم خوردید فاش نکنید و با خود

به‌گور ببرید، بنویسید. با استفاده از روش نوشتن سیال احساسات مربوط

به آن‌ها را شرح دهید.

۱۱۶- آیا از 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 رد می‌کنید، قبل از این‌که شما را رد کنند؟ توضیح

دهید.

۱۱۸- عشق را شرح دهید. درک و احساس‌تان را درباره‌ی عشق توصیف

کنید.

۱۱۹- در چه زمینه‌هایی مسئولیت‌پذیر و در چه زمینه‌هایی بی‌مسئولیت هستید؟

۱۲۰- ترس‌های تان درباره‌ی پول چیست؟ تجربیات خود درباره‌ی بخشندگی بیش از حد و محروم ساختن خود از پول، دارایی و مراقبت از خود را شرح دهید.

۱۲۱- آیا وضع ظاهری تان به هم ریخته است یا آراسته؟ توضیح دهید این موضوع چگونه به امور مالی و احساس شما درباره‌ی خودتان مربوط می‌شود. برای مثال بلندپروازی، کمبود اعتماد به نفس و غیره).

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

۱۲۳- چه چیزهایی شما را طمع‌کار، حسود و عصبانی می‌سازد؟

۱۲۴- آیا افکاری را که مانند افکار شما نیستند تحقیر و تمسخر می‌کنید؟ توضیح دهید.

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

۱۲۶- هرگونه رنجش و نفرتی را که هنوز در خود احساس می‌کنید، توضیح دهید.

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

۱۲۸- آیا از سایر اعضای UA یا سایر برنامه‌های ۱۲ قدمی 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 شخص مهم را به خصوص در خصوص پول، کار، جایگاه و غیره بازی می‌کنید؟ شرح دهید.

۱۳۱- آیا از این‌که نسبت به زمانی که در UA 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- کی و چگونه از اعضای UA یا برنامه‌های بهبودی دیگر سواستفاده کردید؟ آیا روابط عاطفی جنسی داشته‌اید؟ توضیح دهید.

۱۳۴- در مورد چه چیزهایی نگران هستید؟ (مثلاً آینده، گذشته، طلبکاران، به اندازه‌ی کافی نداشتن و ...)

- ۱۳۵- آیا تاکنون آن قدر سرگرم پول درآوردن یا ساختن زندگی کامل بوده‌اید که از خانواده‌ی خود غافل شوید؟ این موارد را یافته و شرح دهید.
- ۱۳۶- آیا فرزندان خود را همان‌طور که پدر و مادرتان شما را تنبیه می‌کردند، تنبیه می‌کنید؟ توضیح دهید.
- ۱۳۷- آیا تا به حال رابطه با خانواده‌تان به حدی غیرقابل تحمل شده که برای تامین نیاز به محبت و توجه به انجمن وابسته شوید؟
- ۱۳۸- آیا احساس می‌کنید که مجبورید به دیگران ثابت کنید که سزاوار دریافت عشق از سوی آنان هستید؟ (مثلاً خانواده، دوستان، اعضای UA و غیره) به طور 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 برکم درآمدی غلبه کنی، هوشیاری یا پرهیز خود را از دست خواهی داد، اگر راحت را پیدا نکنی بی‌پول می‌مانی، به کمک خانواده‌ات نیاز داری و غیره تهدید می‌کنید؟
- ۱۴۲- آیا اخیراً یا تا به حال در رابطه‌ی 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 تو باشد؟ توضیح دهید.

۱۴۵- آیا غیبت‌ها را بازگو می‌کنید؟ یا درباره‌ی رفتار دیگران شایعه‌پراکنی می‌کنید؟

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

۱۴۷- آیا نسبت به دیگران به دلیل تحصیلات، پول، ذکاوت، رنگ پوست، موقعیت اجتماعی، شغل و غیره احساس برتری می‌کنید؟ فهرست احساسات خود در مورد برتر بودن را یافته و شرح دهید.

۱۴۸- آیا به دلیل تحصیلات، پول، ذکاوت، رنگ پوست، موقعیت اجتماعی، شغل و غیره نسبت به دیگران احساس حقارت می‌کنید؟ فهرست احساسات خود را در مورد کمتر از حد بودن نوشته و شرح دهید.

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

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

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

۱۵۲- آیا برای تان سخت است که وقت شناس باشید؟ احساسات مربوط به دیر رسیدن را شرح دهید.

۱۵۳- آیا از کسانی شاد هستند، رنجش دارید؟ در نظر بگیرید از افرادی که خوشحال به نظر می‌رسند بپرسید چگونه به این وضع رسیدند.

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

۱۵۵- آیا هنوز هم به افرادی که رابطه‌ی فعال‌تری با وام‌گرفتن، کسب درآمد و خرج کردن پول دارند حسادت می‌کنید؟ شرح دهید.

۱۵۶- آیا به دلیل دوست نداشتن آن‌چه روزگار برای شما رقم‌زده، عصبانی و ناامید هستید؟ با استفاده از نوشتن سیال این احساسات را شرح دهید.

۱۵۷- ترس‌های کنونی خود را فهرست کنید.

۱۵۸- در حال حاضر چگونه توجه مردم را به خود جلب می‌کنید؟ به وسیله‌ی اخم کردن، قهر کردن، کج خلقی، بیش از حد خوب بودن و بیان این خوبی‌ها نزد دیگران، احمقانه رفتار کردن، ناامید ساختن دیگران از فعالیت‌های‌شان، غرزدن 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 تاثیرگذار است؟

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

۱۶۱- آیا تلاش 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 منحصر به فرد شما را کشف کنند؟

۱۶۲- آیا با جاه‌طلبی و رفتار غیراخلاقی خواسته‌اید که دیگران را دور بزنید 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 آن قدر خسیس بودید که از حمایت مالی خانواده خود اجتناب کنید؟ آیا از نظر مالی صرفه‌جویی می‌کردید؟ در مورد معامله‌هایی که سریعاً شما را پول دار می‌کرد چطور عمل می‌کردید؟ یا در مورد وعده‌های «یک شبه پولدار شدن» که کاملاً مطمئن بودید بلافاصله شما را ثروتمند می‌کند؟

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

پرسش‌های فهرست 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 کم‌درآمدی تان سرزنش می‌کنید؟

۶- برای داشتن شغل کم درآمد یا برای کم درآمد بودن در کارتان چه بهانه‌هایی آورده‌اید؟

۷- در چه مواقعی مثل یک شخص نیازمند درخواست کمک یا صدقه کرده‌اید؟

۸- در چه حوزه‌هایی از زندگی راه حل آسان را انتخاب کرده و از انجام کار درست پرهیز می‌کنید؟

۹- چه کارهایی برای غلبه بر کم درآمدی انجام می‌دهید؟ (قرض گرفتن، وام گرفتن، گدایی، دزدی، تقلب، تغییر کار، عوض کردن تخصص، تغییر مکان، تهدید دیگران، کارهای غیرقانونی / غیراخلاقی و غیره).

۱۰- چه شرایط یا باورهای خیالی را برای فرار از کار کردن خلق کرده‌اید؟

ب:

۱۱- چگونه شما بر کم درآمدی یا کنار گذاشتن کامیابی پافشاری می‌کنید؟

۱۲- چگونه رفتار کم درآمدی از جانب شما به دیگران آسیب رسانده است؟

۱۳- چگونه رابطه با ازدواج شما متاثر یا خراب شده است؟

۱۴- چگونه فرزندان یا والدین تان به خاطر کم درآمدی رنج کشیده‌اند؟

۱۵- چگونه کم درآمدی شما بر موقعیت شغلی تان تاثیر گذاشته است؟

۱۶- چگونه به عواقب ناشی از کم درآمدی تان واکنش نشان می‌دادید؟

(عصبانیت، انکار، غم، سرزنش دیگران)

۱۷- هنگام تلاش برای توقف کم درآمدی، چگونه نسبت به ناامیدی

واکنش نشان داده‌اید؟

۱۸- هنگام طرد شدن، 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 کم درآمدی داشتید؟

۲۰- در محیط‌های کاری خصومت‌آمیز و کم درآمد چه واکنشی

داشتید؟ آیا تلافی می‌کردید؟ چه کاری انجام می‌دادید؟ به چه کسی

آسیب می‌زدید و چگونه؟

۲۱- آیا احساس بی‌لیاقتی در انجام یک کار، اعتماد به نفس شما را از بین

برده و بر شخصیت تان تاثیر 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

شغلی تاثیر می‌گذاشت؟ آیا آن را بر سر کس 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 چیزی 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 دیگران را استثمار کرده‌اید یا دیگران همکاران و خانواده را

مجبور کرده‌اید کار شما را انجام دهند چون شما نمی‌خواستید کار کنید؟

۲۸- آیا به دلیل نداشتن پول کافی برای گرفتن تخفیف با دیگران چانه‌زنی

کرده‌اید؟

۲۹- چه زمانی دیگران را وادار کردید که کارتان را انجام دهند، چون

خودتان نمی‌خواستید آن را انجام دهید؟

قدم های ششم و هفتم UA

قدم ششم

"ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف کند."

مطالعات مقدماتی:

الکلی های گمنام (کتاب بزرگ)، صفحه ی ۱۰۶

"دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم ششم

نواقص شخصیتی از تراژنامه قدم چهارم آشکار و هنگام کارکرد قدم پنجم مشخص می شوند. سوال اصلی قدم ششم، این است: "آیا آماده اید" نواقص شخصیتی تان برطرف شوند؟ به زبان ساده، آیا آماده اید تغییر کنید؟ قبل از هرگونه تغییری، مشکل باید شناسایی شود. نواقص شخصیتی ما که در قدم های چهار و پنج مشخص شدند چه بودند؟ به طور کلی نواقص شخصیتی ممکن است در قالب هرگونه احساسات، اعمال، واکنش ها، گرایش ها، باورها، رفتارها و الگوهای شناخته شوند که برای ما ناراحتی به بار می آورند، صلح و آرامش مان را خدشه دار می سازند، در روابط مان مشکل آفرین می شوند و مانع رشد عاطفی و معنوی ما شده اند. هنگامی که نواقص شخصیتی شما مشخص شد، می توانید از قالبی مانند زیر استفاده کنید:

یکی از نواقص شخصیتی من است. این نقص شخصیتی زندگی من را از راه‌های زیر تحت تاثیر قرار داده است. این نقص شخصیتی زندگی من را از راه‌های زیر تضعیف کرده است. برای برطرف شدن این نقص شخصیتی چه کار کردم؟

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

قدم هفتم

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

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ)، صفحه ۱۰۶

"دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم هفتم

قدم هفتم، قدم دعا است، درخواست از نیروی برتر برای برطرف کردن کمبودها. این قدم تصدیق می‌کند، تغییر، خود تلاشی همه جانبه است. هنگامی که آماده می‌شویم نواقص شخصیتی خود را رها کنیم، از نیروی برتر می‌خواهیم که آن‌ها را برطرف کند. علاوه بر این که خداوند نواقص شخصیتی مان را برطرف می‌کند، مسئولیت ما هم، تمرین رفتارهای درست است. تواضع کلمه‌ی کلیدی این قدم است که شاید به معنی باز بودن، صداقت و آموزش‌پذیری باشد. همراه با ویژگی بسیار مهم تمایل به دانستن اراده‌ی خداوند و انجام آن. درک خود از مفهوم فروتنی را توضیح دهید. بنویسید که چه چیزی را فروتنی می‌دانید. مقاومت‌های خود را در برابر مفهوم فروتنی شرح دهید. یک راه اجرای قدم هفت این است که بنویسید به جای نواقص شخصیتی چه ویژگی‌های مثبت یا راه‌حلی را باید تمرین کنید که می‌تواند به شکل زیر باشد:

نواقص شخصیتی

تعویض با (تلاش 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

دعای پاراگراف دوم صفحه ۱۰۶ "کتاب بزرگ" 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 یک یک نقص‌های درونم را

که سد راه خدمت به تو و هم‌نوعان من است

برطرف نمایی و قدرتی عطا فرمایی

تا از این پس به خدمت تو کمر بندم.

آمین

قدم هشتم

"ما فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و

خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم."

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ)، صفحه ۱۰۷

"دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم هشتم

در نتیجه‌ی کارکرد قدم چهارم باید لیستی از افرادی که از آن‌ها جبران خسارت کنید داشته باشید.

لیست می‌تواند به شکل زیر باشد:

شخصی که آسیب رساندم کاری که کردم جبران خسارت

مادرم ارزش پول دزدیدم.

شرکت «آکمی» درباره‌ی ترک کردن کار دروغ گفتم.

کریس (رابطه‌ی قبلی) بدون توضیح ترکش کردم.

این قدم بسیار شخصی است و فرد نیاز زیادی به حمایت و راهنمایی دارد. در حالی که مشارکت صادقانه در سطح گروه در خصوص افراد و سازمان‌ها، کاری که با آن‌ها کردید و روش‌های جبران خسارت بسیار مهم است، فرایند تعیین جبران خسارت به خودی خود بهترین روش دریافت بازخورد تشویقی است. کارکردن به صورت انفرادی با یک راهنما یا

هم‌راهنما می‌تواند لیست جبران خسارت را تسهیل کند. به یاد داشته باشید که هدف این قدم مجازات نیست، بلکه رهایی از احساس گناه، ننگ، شرم، ترس و غیره است که شما را اسیر کرده است.

بعضی افراد هنگام نوشتن لیست و در حین آماده‌سازی و تصمیم‌گیری برای اقدام مناسب جهت جبران خسارت، مشارکت خاطرات، افکار، احساسات و نیت‌های خود را مفید می‌دانند.

دعای زیر، پیشنهادی جهت حمایت معنوی قدم هشتم است.

"در قبال شرایطی که من را به وجود آورده، مسئول نیستم.

اما می‌خواهم سعی کنم در قبال خود مسئول باشم.

ای نیروی برتر کمک کن تا بتوانم خسارتی را که

در حق دیگران روا داشتم، جبران نمایم.

تمنا دارم مسیر صبر، تحمل، مهربانی

و عشق را به من بیاموزد."

قدم نهم

"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 یا دیگران لطمه بزند."

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ)، صفحه ۱۰۷-۱۱۴

"دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم نهم

این قدم برای شماست تا از آن به عنوان وسیله‌ای برای انجام سهم خود استفاده کنید. بعضی اوقات جبران خسارت، صحبت کردن یا تماس مستقیم با شخص یا سازمان نیست. اگر جبران خسارت مستقیم نیاز و یا ممکن باشد، بهتر است آن را رو در رو یا با تلفن و حداقل به عنوان آخرین راه پیش رو، با نوشتن نامه انجام داد.

به تنهایی اقدام نکنید و قبل از هر اقدامی احتیاط کنید. این قدم دوست داشتنی است، اما شامل مواجهه با گذشته و افرادی است که به آن‌ها آسیب رساندید. جبران خسارت‌ها نباید برای به دیگران آسیب بزند و یا تلافی جویانه 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 افراد این قدم را باعث افزایش اعتماد به نفس می‌دانند؛ و در عین حال رابطه‌ی شما را با دیگران و با نیروی برتر، بهبود می‌بخشد.

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

اگر در این مرحله از بهبودی کوشا باشیم، قبل از این‌که به نیمه 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 تجربه‌مان چقدر به دیگران سود می‌رساند. احساس بی‌مصرف بودن بی‌فایده بودن و ترحم و دلسوزی به حال خود از بین خواهد رفت. علاقه به کارهای خودخواهانه و خودمحوارانه را از دست می‌دهیم و به دوستان خود علاقه‌مند خواهیم شد. خودکامگی از بین خواهد رفت. تفکر و دید کلی‌مان نسبت به زندگی تغییر خواهد کرد. ترس از مردم و عدم امنیت مالی از ما دور خواهد شد. مستقیماً خواهیم فهمید چگونه با شرایطی کنار بیاییم که قبلاً ما را گیج می‌کرد. 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 به سرعت و گاهی به آرامی. اگر برای‌شان کاری کنیم همیشه عملی خواهند شد.

(کتاب بزرگ الکی‌های گمنام، صفحات ۱۱۳-۱۱۴).

قدم دهم

"ما به تهیه تراژنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم
سریعا به آن اقرار کردیم."

مطالعات مقدماتی:

الکلی های گمنام (کتاب بزرگ)، صفحات ۱۱۴-۱۱۵

"دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم دهم

قدم دهم به صورت سنتی شروع "قدم های نگه دارنده" نامیده می شود.
برای حفاظت از بهبودی مان باید همیشه هوشیار باشیم و فرایند
خود- مراقبتی را به طور روزانه انجام دهیم.

روزانه زمانی را برای تفکر و تأمل به خود اختصاص دهیم. برخی فکر
می کنند بهتر است که جواب سوالات زیر را بنویسند و درسی روز متوالی به
مشارکت بگذارند. این سوالات براساس "مرور شبانه" در "کتاب بزرگ"
صفحه ۱۱۶ است.

۱- آیا رنجش داشتم، خودم محور بودم، ناصادق بودم، یا ترس داشتم؟

۲- آیا به کسی معذرت خواهی بدهکارم؟

۳- آیا چیزی را درون خودم نگه داشته ام که باید فوراً آن را با فرد دیگری

مشارکت می کردم؟

- ۴- آیا نسبت به همه مهربان و با محبت بوده‌ام؟ (به ذهن بسپارید که این ایده‌آل است) شرح دهید کجا مهربان و با محبت بودید و کجا نبودید.
- ۵- چه کاری را می‌توانستم بهتر انجام دهم؟
- ۶- آیا بیشتر اوقات به خودم فکر می‌کردم (مساله این جا وسواس به خود است، نه مراقبت از خود)؟
- ۷- یا آیا به این فکر می‌کردم که چه کاری می‌توانستم برای دیگران انجام بدهم، چه توشه‌ای می‌توانستم از زندگی بردارم؟ (به عنوان مثال خدمت کردن، مفید بودن)
- ۸- در چه زمینه‌هایی باید از خداوند طلب بخشش کنم و چه قدم‌های درستی باید بردارم؟ (قدم‌های ۶-۹)
- ۹- امروز چه کاری را به خوبی انجام دادم؟
- ۱۰- چه چیزی را امروز درباره‌ی خودم با ارزش دانستم / دوست داشتم؟
- ۱۱- امروز بابت چه چیزی سپاس‌گزارم؟
- ۱۲- یک دست‌آورد روحانی را توصیف کنید: با چه چالش روحانی رو به رو شدم؟ (چالش یا کاری که تنها با اراده و خواست خودم نمی‌توانستم آن را خوب انجام دهم و نیازمند ارتباط با نیروی برتر بودم؟)
- ۱۳- کجا دیدم که خدا در زندگی من کار می‌کند یا چگونه رد پای خدا را در اطراف خودم می‌بینم؟

۱۴- آیا اصول اولیه‌ی مالی از قبیل بارنیاوردن بدهی جدید، قبول نکردن کاری با حقوق کمتر از نیاز و رد نکردن پول را حفظ کردم؟
بهبودی فرایندی روزانه است. سعی کنید قدم دهم را بخشی از زندگی روزانه‌ی خود قرار دهید.

قدم یازدهم

"ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقا رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده‌ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم."

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ)، صفحات ۸۵-۸۸

"دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم یازدهم

به منظور حفظ و افزایش ارتباط آگاهانه‌ی خود با قدرت برتر، در حین حفظ و افزایش آرامش و آسایش، هر روز زمانی را برای دعا و مراقبه اختصاص دهید.

به علاوه شاید بخواهید دعای فرانسیس سنت آسدیس (کتاب دوازده قدم و دوازده سنت صفحه ۹۹) و دعای آرامش (کتاب دوازده قدم و دوازده سنت " صفحه ۴۱) را مرور کنید.

ای خالق مہربان

مرا وسیلہ صلح و آشتی خود قرار دہ
تا آنجا کہ نفرت است، حامل عشق
جایی کہ خطا کارے است، حامل گذشت
جایی کہ نفاق است، حامل یکرنگی
جایی کہ نادرستے است، حامل درستے
جایی کہ شک است، حامل یقین
جایی کہ نومیدے است، حامل امید
جایی کہ تاریکے است، حامل نور
و درجایی کہ غم است، حامل شادے باشم

پروردگارا

کمک کن تا بجائے تسلی خواھے، تسلی دہم
بہ جائے درک شدن، درک کنم
زیرا پیدا کردن در گرو گم شدن است
با بخشش دیگران خود بخشوده مے شویم
و در مرگ حیات جاودان پیدا مے کنیم

آمین

دعاى آرامش

خداوندا

آرامشے عطا فرما تا پذيرم

آن چه را که نمے توانم تغيير دهم

شهامتے که تغيير دهم آن چه را که می توانم

و بينشے که تفاوت اين دو را بدانم.

قدم دوازدهم

"با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به کم‌درآمدان دیگر برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم."

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ)، فصل هفت

"دوازده قدم و دوازده سنت"، قدم دوازدهم

قدم دوازدهم برای بی‌نیازی و بهبودی مستمرمان لازم است.

سه جنبه‌ی مهمی که در این قدم آمده است به شرح زیر می‌باشد:

۱ - این قدم می‌گوید یک "بیداری روحانی" در نتیجه‌ی کارکرد این قدم‌ها خواهیم داشت. درک و تجربه خود از بیداری روحانی را بنویسید.

۲ - یکی از مهم‌ترین اصول بهبودی یاد گرفتن این است که در خدمت باشیم و دیگر کم‌درآمدان اجباری را با نشر پیام UA کمک کنیم. پیشنهاد می‌شود که هر چه سریعتر به بهترین نحوی که مفید است در خدمت دیگران باشیم همان‌طور که در خدمت خود هستیم. راه‌های زیادی برای در خدمت بودن وجود دارد: کمک در برگزاری جلسات، قبول کردن خدمت، در خدمت (تازه‌واردها) بودن، شرکت در جلسات، حمایت و غیره. مواظب باشید قبل از این که آماده باشید خدمت نکنید،

برای مثال: حمایت قبل از کار کردن قدم‌ها، یا هنگامی که هنوز بدهی دارید یا کم‌درآمد هستید، یا قبل از این که در گروه کارکرد قدم شرکت کنید خودتان گروه تشکیل ندهید، در زمینه‌هایی که تجربه، توان و انگیزه‌ای ندارید به تازه واردها راه‌کار ندهید.

۳ - راه دیگر برای کارکرد این قدم این است که در باره‌ی اصول روحانی برنامه که در زیر آمده است بنویسیم. اصول به شماره‌ی قدم‌های مربوطه مرتبط است.

۱- پذیرش

۲ - امید

۳ - ایمان

۴ - صداقت

۵ - شجاعت

۶ - خواستن

۷ - تواضع

۸ - خلوص

۹ - عملکرد

۱۰ - مراقبه

۱۱ - روحانیت

۱۲ - خدمت

"ما افرادی هستیم که مشکل داریم و راهی برای رهایی از آن پیدا کردیم و می‌خواهیم دانش خود را از آن طریق با تمام کسانی که می‌توانند استفاده کنند سهیم شویم. این فقط با قبول و حل مشکلات خود امکان پذیر است تا بتوانیم شروع کنیم به صادق بودن با خود و با دنیا درباره‌ی خود و با خداوندی که بر ما و همه تسلط دارد".

"کتاب دوازده قدم و دوازده سنت" صفحه ۱۲۵

قدم‌های دوازده‌گانه کم‌درآمدان گمنام

- ۱- ما اقرار کردیم در مقابل کم‌درآمدی عاجز بودیم و زندگی مان غیرقابل اداره شده بود.
- ۲- به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
- ۳- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم بسپاریم.
- ۴- یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
- ۵- ماهیت دقیق خطاهای مان را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶- آمادگی کامل پیدا کردیم که پروردگار همه‌ی نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.
- ۷- ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی مان را برطرف سازد.
- ۸- فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم تهیه کردیم و آماده شدیم از تمامی آن‌ها جبران خسارت کنیم.
- ۹- به طور مستقیم در هر جا که 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 که اشتباه می‌کردیم سریعاً 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.