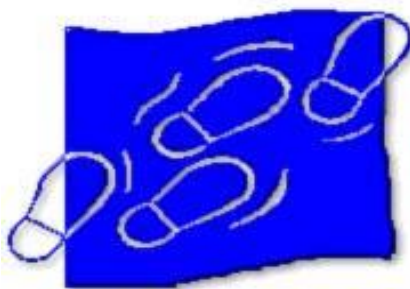


DEPRESSED ANONYMOUS WORKBOOK

**DEPRESSED
ANONYMOUS**



A 12
Step
Program
of
Recovery

Hope + Service + Fellowship

کتاب کار افسردگان گمنام

ویرایش: اول

تهران: بهار ۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰-۰۲۰۸-۶

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

این اثر دارای شناسنامه (فیپا) و ثبت در کتابخانه ملی می‌باشد.

مترجم: کمیته ترجمه و ویرایش افسردگان گمنام

عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار افسردگان گمنام/تهیه کننده انجمن افسردگان گمنام

مشخصات نشر : تهران/۱۳۹۷.

شابک : ۹۷۸۶۲۲۰۰۲۰۸۶

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: Depressed Anonymous Workbook.

موضوع : افسردگی-درمان

موضوع : Deression , Mental-Treatment

موضوع : انجمن افسردگان گمنام

موضوع : Depressed Anonymous (Organization)

موضوع : افسردگان – گزارشهای بالینی

موضوع : Depressed person- Case studies

موضوع : افسردگان -- توانبخشی

موضوع : Depressed person--Rehabilitation

موضوع : برنامه های دوازده قدمی

موضوع : Twelve – step programs

شناسه افزوده : انجمن افسردگان گمنام

شناسه افزوده : Depressed Anonymous(Organization)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۵ ک/RC۵۳۷

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۹۴۶۴۹

.....

یادداشت کمیته ترجمه و ویرایش

از آنجایی که افسردگان گمنام انجمنی است که بر روی سلامت احساس و درک تاکید بیشتری دارد تا سلامت عقل، سعی ما این بوده است که بعضی از مفاهیم و بلاخص مفاهیم مربوط به احساسات در این کتاب به بهترین نحو به خواننده منتقل شوند. از اینرو از ترجمه‌ی لفظ به لفظ بعضی از لغات (denotation=معنی یک لغت به تنهایی) کمتر استفاده شده و به معنی لغت در جمله و یا در متن (connotation=معنی یک لغت در متن) و یا توارد ذهنی و احساسی معنی یک لغت (یا جمله ای بخصوص) رجوع شده است. برخی از لغاتی که مربوط به احساسات هستند (و در متن برخی نشریات دوازده قدمی دیگر تفکیک نشده است) در متن کتابهای افسردگان گمنام تفکیک شده‌اند. در کتابهای افسردگان گمنام واژه feel به معنای حس و یا احساس، emotions به معنای عواطف و هیجانات ترجمه شده‌اند. مهمترین واژه در این کتب sense می‌باشد که در اصل به معنای فهم، شعور و تشخیصی است که با حس و احساسات صورت می‌پذیرد. واژه sense در نشریات و کتب افسردگان گمنام، حس و فهم – احساس و درک – حس و شعور، احساس و فهم... ترجمه شده‌اند. با امید بهروزی و پیشرفت در برنامه‌ی بهبودی.

فهرست

۸.....	مقدمه.....
۹.....	قدم اول.....
۲۱.....	قدم دوم.....
۲۹.....	قدم سوم.....
۴۱.....	قدم چهارم.....
۹۱.....	قدم پنجم.....
۱۰۳.....	قدم ششم.....
۱۱۵.....	قدم هفتم.....
۱۲۹.....	قدم هشتم.....
۱۳۹.....	قدم نهم.....
۱۴۷.....	قدم دهم.....
۱۵۷.....	قدم یازدهم.....
۱۶۹.....	قدم دوازدهم.....

مقدمه

نقل قولهایی که در این کتاب با(ر)مشخص شده اند تکه هایی از کتاب بزرگ "افسرندگان گمنام" می باشد. در اینجا کتاب کار و "افسرندگان گمنام" با هم هماهنگ شده اند تا بهترین کمک را در نائل آمدن به بهبودی به خواننده ارائه دهند.

هنگامی که مشغول مطالعه این کتاب هستیم بهتر است احساسات و افکار خود را مقابل آن و در محل مخصوص یادداشت بنویسیم. این یادداشتها به ما کمک می کنند که شاهد تغییرات شخصی خود هنگامی که از یک قدم به قدم بعدی می رویم باشیم. همچنین توصیه می شود تاریخ هر یادداشت جدیدی که می نویسید را هم به آن اضافه کنید. جوابی که به هر کدام از سوالات کتاب کار می دهید درواقع به شما کمک می کند تا سیاه و سفیدی های افکار و احساساتتان را در هر زمان بخصوص ببینید و حس کنید.

هدف کتاب کار افسردگان گمنام

مطالب مندرج در این کتاب همراه با تلاشهای مداومی که خود شخص در به کارگیری آنها دارد، می تواند باعث آزادی وی از زندان افسردگی شود.

قدم اول

ما اظهار(اقرار) کردیم که نسبت به افسردگی ناتوان بودیم و زندگی مان از پیش نمی رفت.

این قدم ، قدم اول افسردگان گمنام است. هدف ما در کتاب کارکرد این است که به راههایی برسیم که بوسیله آنها بتوانیم افسرده بودنمان را اظهار(اقرار) کنیم و به پی گیری این راهها ادامه دهیم.

شما لازم است اظهار(اقرار) کنید که در برابر رفتارهایی که از سر افسردگی نشات گرفته است ناتوانید و همینطور اظهار(اقرار) کنید که زندگی تان پیش نمی رود. در واقع شما نمی خواهید اینطور زندگی کنید، آیا به این مسئله دقت کرده اید که بعضی از روزها احساس می کنید می خواهید چون یک مرده دراز به دراز بی افتید؟! اما در اعماق درون شما روح وندایی هست- حال نام آنرا روح، خدا، نیروی برتر یا هر چیز دیگری که دوست دارید بنامید- که می خواهد در یافتن راهی به بیرون از این وضع و حال از شما حمایت کند.(ر)

۱-۱) لطفا احساساتتان را در مورد مطالب بالا بر روی کاغذ بیاورید. آیا از صحبت در مورد این واقعیت که هم اکنون افسرده اید و یا تا به حال افسرده بوده اید و یا اینکه در گذشته به خاطر افسردگی در بیمارستان بستری شده اید احساس شرمساری دارید؟ سعی کنید مقداری از مشاهداتتان از افسردگی و این که چه کاری میتوانید برای آن انجام دهید را بر روی کاغذ بیاورید.

اول از همه راهی که بیشتر افراد گروه در مورد افسردگی در پیش گرفته اند را باور می‌کنم. که همان اظهار(اقرار) به افسردگی است. پیش از هر چیز آنها افسرده هستند. این مسئله یک بار در قدم یک اتفاق می‌افتد و همه پیشرفتهای بعدی متعاقب آن خواهد آمد. بسیاری از مردم از افسرده بودن خود خبر ندارند، فقط می‌دانند خودشان را خوب احساس نمی‌کنند (خودآگاهی ندارند). این قدم در واقع جهت صحیح را به ما نشان می‌دهد. دوروتی رو در کتاب فوق العاده خود به اسم *افسردگی راهی است برای خروج از زندان خودتان*، درباره شش واقعیت همیشگی صحبت می‌کند که در هنگام افسردگی به آنها باور داریم. اما اجازه دهید قبل از اینکه به آنها بپردازیم یک نقشه از سفر وسیاحت زندگی مان بکشیم و ببینیم اکنون در کجا هستیم.

من این کتاب را در درجه اول به دلیل افسردگی ام، آسیب دیدگی ام و احساس بهتری که می‌خواهم پیدا کنم استفاده می‌کنم. من می‌دانم که دوازده قدم الکیهای گمنام در اصل به قصد رهایی الکیها از بندگی و اعتیادشان به الکل نوشته شده است. همراه با کارکردن این دوازده قدم ساده. معجزه هوشیاری آن در زندگی میلیونها نفر از اعضای آن دیده شده است. همچنین می‌دانم که با شروع به پیدا کردن یک درک از قدم ها و چگونگی کارکردشان دوره جدیدی از زندگی و شفایمان را آغاز خواهیم کرد.

پس افسرده بودن خود را اظهار(اقرار) می‌کنم، حال چه کار دیگری باید بکنم؟ کار بعدی این است که از خودمان بخواهیم که شهادت اظهار(اقرار) این مسئله که حقیقتا زندگی ام از اختیار و کنترل خارج شده است را تا هر اندازه پیدا کنم. من تا چه اندازه شهادت گفتن این را به خودم دارم که حقیقتا به انتهای جاده رسیده ام و فقط باید درخواست کمک کنم و جایی برای پنهان شدن هم ندارم؟ همه‌ی زندگی ام از گرایش من به گریختن و پنهان شدن تاثیر گرفته است. هر وقت که با یک مسئولیت، ارتباط و یا خاطره‌ای قدیمی که مرا می‌ترساند روبه رو می‌شدم بیشتر گریخته و پنهان می‌شدم. من می‌خواستم این مسئله را هر طوری شده، عربان و واضح به خودم اظهار(اقرار) کنم این احساسی که دارم واقعا احساس حقیقی من نیست. همچنین این باور را پیدا کرده بودم که این دریای تار و تیره و افسرده کننده‌ای که روزانه در آن شنا می‌کنم بالاخره یک روز مرا در خود غرق خواهد کرد- فقط تاریخ و زمان این اتفاق دقیقا مشخص نشده بود.

به هر حال یکی از چیزهایی که همواره مرا در جلسات افسردگان گمنام امیدوار نگه می‌دارد این واقعیت است که دیگران چگونه این تجربه مشترک (افسردگی) را در قالب کشمکش و چالشهای واقعی‌شان می‌بینند- که البته این خود چشم انداز جدیدی در برابرمان می‌گشاید. این در واقع یک روش جدید زندگی ست که دریچه‌ای از امید به روی ما می‌گشاید و به غیر از روش های دیگری است که سابقا تجربه می‌کردیم. مردی گفت خداوندی که او درک می‌کند افسردگی او و تجربه دردناک آنرا برای کمک به کسانی که همانند او افسرده هستند به کار می‌برد. بدین گونه او تجربه‌اش را برای غلبه بر رنج افسردگی‌اش به کار می‌برد. به بیان دیگر خداوند افسردگی شما را برای کمک به دیگران به کار می‌برد. شما نیز هم اکنون می‌توانید از طریق کتاب کار و کتاب راهنما (افسردگان گمنام) راههای کمک به خودتان را بیاموزید.

یکی از تجربیات و دستاوردهای قدرتمندتری که از عضوبودن در افسردگان گمنام نصیب مان می‌شود این است که شما می‌توانید در افسردگی خود باقی بمانید یا راه دیگری را انتخاب کنید یادبگیرید که شما را از افسردگی در می‌آورد. در واقع شما با این انتخاب یاد می‌گیرید که چگونه فرصت یک احساس متفاوت را پیدا کنید.

ما اولین کلمه از قدم اول است. این کلمه‌ی بسیار مهمی ست که باید همواره به یادمان باشد زیرا از همان اول بدون واسطه ما را در یک گروه و معاشر با مردمی قرار می‌دهد که مشکلاتی شبیه به ما دارند. همچنین باعث می‌شود احساس کنیم که خیلی هم تنها نیستیم. آن بیرون یک نفر هست که مشکل من و شما را دارد.

یکی از بهترین قسمت‌های عضو بودن در افسردگان گمنام این است که اگر مایل به تنهایی نباشیم واقعا مجبور نخواهیم بود تنها بمانیم. این مسئله ممکن است در نظر بعضی از ما عجیب بیاید که نیازمان به جدا کردن خود از دیگران، باعث افسردگی ما می‌شود. تا اینکه در انتها بی‌ارتباط و منزوی بشویم. یک نوع نیاز در ما هست که با خودمان باشیم و از ارتباط‌های بشری جدا شویم. مسلما برای ما معنی ارتباط با دیگران این است که باید دست به یک ریسک بزنیم (خطر کنیم) تا که انتخاب‌های بیشتری بکنیم. ما لازم داریم برای بدست آوردن انتخاب‌های بیشتر مقداری خطر کنیم. اما زمانی

که من افسرده و تنها هستم جز اینکه خودم را بیشتر منزوی و از دیگران جدا کنم، برای انتخابهای بیشتر یا رفتاری متفاوت، دیگر الزامی ندارم.

یکی از کارهای اساسی که این کتاب انجام می‌دهد این است که ما را به سوی آرامش هدایت می‌نماید و به زندگی‌مان سمت و سوی مثبت می‌دهد. البته ما لازم است که در مورد این مسئله واقعا جدی و پی‌گیر باشیم. بلکه ما با جدیت و پی‌گیری سعی می‌کنیم از چاه یاس و ناامیدی‌مان با کار مثبتی که برای خود می‌کنیم دربیاییم و به اصطلاح شاخ غول را بشکنیم^۱ و پس از آن برای زندگی‌مان ارزش و جدیت بیشتری قائل باشیم. هم اکنون می‌خواهم تصمیم بگیرم تمام سعی و تلاشم را در این برنامه دوازده قدمی بکنم. من می‌خواهم احساسی متفاوت داشته باشم. من چیزی برای از دست دادن ندارم به جز افسردگی‌ام و ترسم از آنچه که به جای افسردگی‌ام جایگزین خواهد شد.

از گوش دادن به صحبت‌های افراد گروه هیچ ترسی در من ایجاد نمی‌شود اگرچه ترس خودم کماکان با برجاست. ساده به نظر می‌رسد زیرا واقعا ساده است. اینها ابرهای افسردگی می‌باشند که واقعیت را در نظر ما پیچیده و سخت می‌کنند. بنابراین راه و چاره آخر این است که بدانیم تنها نیستیم. در اینجا همراه با کسانی هستیم که درک می‌کنند و احساس غم و افسردگی را هم می‌شناسند.

ما دفعتا متوجه می‌شویم که گروهی متشکل از زنان و مردانی وجود دارند که بدون ریا به این که بخواهیم شروع یک احساس متفاوت را تجربه کنیم توجه ویژه‌ای دارند. اما اغلب افسرده‌ها آنقدر دردمند هستند که همین حالا تسکین می‌خواهند و تا فردا هم صبر نمی‌کنند. ولی برنامه به این شکل کار نمی‌کند ما واقعا ناتوانیم و باید در این مورد با خودمان صادق باشیم. من در برابر افسردگی‌ام ناتوانم. حنجره‌ام را گرفته و بی حرکت مانده‌ام. من واقعا ناامیدی زندگی‌ام را بیشتر از همیشه احساس می‌کنم و خوب می‌دانم که حتی یک روز هم نمی‌توانم این ناامیدی را تحمل کنم.

^۱ - Take the bull by the hornes

اما از اظهار(اقرار) اینکه افسردگی باعث احساس ناتوانی ما شده است ، واقعا چه چیز مثبتی می‌توان برداشت کرد؟ من از قبل می‌دانم که ممکن است بگویید: بله به همین دلیل بود که هزینه های خیلی زیادی را صرف بیمارستان ، دکتر، مشاور و دارو می‌کردم! اما اگر شخص واقعا ناتوانی‌اش را اظهار کند، به شکل تناقض آمیز^۱ -نیرویی تازه دریافت خواهد کرد. مانند این است که به نهر آب مرگ آوری که اندوه دائمی‌مان را آبیاری می‌کند و باعث رشد و پیشرفت آن می‌شود اجازه دهیم راهش را کج کند و برود . ممکن است بگوییم : اما سردرگمی من کماکان برطرف نشده است ... / اینها چگونه واقعا کار می‌کنند؟!.....وقتیکه بگویم من شکست خورده ام ، غرورم شکسته است ، غمگین و ناتوانم و در کنارم دوازده قدم و معاشرتها و گروه خود را هم دارم مانند این است که شعاع‌هایی از نور در حال تابش به جسم و قلب من باشند. مانند این است که بگوییم: خوب ،... تمام عمرم داشتم/ این راه را می‌رفتم ، حالا می‌خواهم راه شما را امتحان کنم. !!

بسیار خوب . پس از همین اکنون قانون بازی عوض می‌شود: از امروز و همین لحظه به خودتان حق این را بدهید که تنها نباشید. شما نمی‌توانید باقی زندگی‌تان را در تنهایی ادامه دهید، در غیر این صورت ممکن است به همان شکل افسرده بمانید. ما از شما درخواست داریم و دعوت می‌کنیم که با گروه افسردگان گمنام در تماس باشید و شروع به کارکردن قدمها کنید. همین حالا شروع کنید. همین امروز می‌توانیم در نحوه فکر، احساس و رفتارمان تغییراتی ایجاد کنیم . ما نباید بیش از این خود را آسیب دیده و شکست خورده احساس کنیم.

لغت ناتوان احساسی را بیان می‌کند که به همه ما در مواقع افسردگی دست داده است. این احساس از همان وقتی که به ما گفته شد عدم تعادل شیمیایی^۲ مان به گونه ای است که به جز مصرف دارو و صحبت با روانپزشکمان کار دیگری نمی‌توانیم برای خود انجام دهیم با ما بود. واقعا باید از اینکه اینقدر خسته و ناامیدیم دیگر حالممان به هم خورده باشد تا به دنبال کمک بگردیم. مواقعی که به من احساس ناتوانی دست می‌دهد، از اینکه افسرده ام و نمی‌توانم برای افسردگی‌ام

Paradoxically-^۱
Chemical Imbalance-^۲

کاری انجام دهم شرمسارم. من می‌خواهم احساسی متفاوت داشته باشم ، بنابراین این راه را امتحان می‌کنم و سعی خودم را می‌کنم تا احساس بهتری در مورد خودم پیدا کنم.

شرمنده بودن از اینکه کنترلی بر خودم ندارم- به صورت تناقض آمیزی- بیشتر مرا در شرایط ناتوانی ، احساس ناامیدی و درماندگی قرار می‌دهد.

....زندگی با افسردگی اینگونه است که سالیان دراز با حس بدبختی احساس راحتی کنید. نه به این معنی که آنرا دوست دارید بلکه به این خاطر که از اینکه احساسی متفاوت پیدا کنید ، بیش از حد ترس دارید.(ر)

۱-۲ آیا می‌توانید با متن بالا ارتباطی برقرار کنید ؟ اگر بله لطفا توضیحات خود را بنویسید.

حال که اظهار(اقرار)کردم اوقات سختی از زندگی را می‌گذرانم ، می‌خواهم راههای تازه ای یاد بگیرم که زندگی‌ام را لذت بخش‌تر کند و بیشتر ارزش زندگی کردن برایم داشته باشد .

اکنون که در این قدم و از این زاویه می‌اندیشم و زندگی‌ام در پایین‌ترین درجه قرار دارد. دقیقا همان لحظه ایست که این برنامه بهبودی در زندگی من شروع به کار می‌کند. من یک بار در گذشته سرودی مذهبی شنیدم که هم اکنون به آن باور دارم این سرود مضمونش چنین بود که : من نیاز دارم با خدا ارتباط برقرار کنم ، به او اعتماد کنم ..و به این ترتیب ، خدایی که خودم به وجود او پی می‌برم به جای من و برای من کاری انجام می‌دهد.

هر چه اجازه دهیم شخصیت‌ها، تصویرهای ذهنی، شرایط گذشته و خاطرات بروند بهتر قادر خواهیم بود که زندگی‌مان را رها کنیم تا خدا خودش کنترل آنرا بدست گیرد. مسلما این‌گونه رها کردن در نظرما کاری سخت مهیب به نظر می‌رسد. اما اگر می‌خواهیم یک بار دیگر امید به زندگی‌مان باز گردد باید این کار را آموخته و انجامش دهیم.

اینها بعضی از اصلی‌ترین راه‌هایی هستند که مردم با آنها دیوارهای زندان افسردگی‌شان را بالاتر می‌برند:

- خود را بی‌ارزش و به درنخور می‌دانند.

- به خود اجازه خشمگین شدن نمی‌دهند.

- خود و یا دیگران را نمی‌بخشند.

- باور دارند که زندگی بد و سخت است و مرگ بدتر و سخت‌تر از آن است.

- همچنین مسائل بدی در گذشته ایشان اتفاق افتاده است و باور کرده‌اند که

در آینده هم اتفاق خواهد افتاد. (ر)

۱-۳ لطفا برداشت خود را از متن بالا بنویسید. آیا احتمالاً موردی هست که بخواهید به آنها اضافه کنید؟

.....خارج از کنترل بودن.....

من به دلیل اینکه زندگی‌ام از کنترل خارج شده بود وارد این برنامه ۱۲ قدمی شدم. به نظر می‌رسد هر کاری انجام دهم، هر فکری بکنم یا هر چیزی که بگویم در نوع احساسی که در حال حاضر دارم تغییری به وجود نمی‌آورد. من احساس می‌کنم کنترل ندارم. احساس می‌کنم نیروهایی غیر از خودم، زندگی‌ام را کنترل می‌کنند. همین‌طور می‌دانم که در اصل من اسیر این اجبار، نیروی غیر خودی یا غمگینی شده‌ام و به نوعی احساس کرده‌ام کار زیادی نمی‌توانم در مورد آن انجام دهم.

تحت کنترل بودن

در این مورد اجازه دهید تجربه ماری را مثال بزنیم – ماری به یکی از جلسات آمد و اعلام کرد پزشکش به او گفته است که بدنش عدم تعادل شیمیایی^۱ دارد. من عقیده دارم که این طرز بیان از طرف پزشکان راه خوب و قابل قبولی است. از این رو که شما باور می‌کنید که برای غمگینی خود هیچ کاری نمی‌توانید بکنید و حتی اگر آنرا به درستی حس و درک کنید باز هم مسئول آن نیستید و فقط مسئول یافتن راهی برای رهایی از افسردگی‌تان می‌باشید. اگر شما در میزان سهمی که در بهبودی خود دارید تلاش موثری کنید به مرور جوابها خودشان خواهند آمد! البته افسردگان گمنام هم امتیازات بزرگی به شما می‌دهد. در واقع شما می‌توانید راههای متفاوتی برای بیان داستان خود انتخاب کنید و در انتها هم به تعدادی از نتایج شخصی خودتان در این مورد که چرا باید در افسردگی بمانید، برسید. به هر حال... ماری گفت که مشکل او عدم تعادل شیمیایی نبود بلکه فقط خشمش از شوهرش بود. از زمانی که خشمی که از شوهرش داشت را بیرون ریخت گفت که شروع به داشتن روزهای بهتری کرده است.

هم اکنون که ماری در ارتباط مسقیم با خشمش قرار گرفته است، بیشتر احساس کنترل بر خودش را دارد. آن هم خشمی که سالها ابراز نشده باقی مانده بود. در این سالها این احساس خشم، اجبارا کنار رفته و پایین نگه داشته شده بود، تا او این اجازه را به خود ندهد که خشمش کنترلش را از او بگیرد.

رها کردن / اظهار(اقرار) کردن / پذیرفتن

من می‌خواهم اظهار(اقرار) کنم که زندگی‌ام سالهای بسیار زیادی از اختیار و کنترلم خارج بوده است اما هم اکنون که واقعیت را حس می‌کنم، باور کرده‌ام که زندگی‌ام به صورت کاملاً متفاوتی آغاز می‌گردد.

^۱ Chemical imbalance-

من می‌توانم از این ۱۲ قدم استفاده کنم و در بیرون از این چاه افسردگی وظیفه‌ام را در مورد کار بر روی خودم آغاز کنم. من باور دارم که با زمان و صبری که همراه با دوستیها و حمایت‌های گروهی می‌باشد، قادر خواهم شد که در مورد خودم و دنیای اطرافم احساس دیگری پیدا کنم و قدم‌های بزرگ و مثبتی در این زمینه بردارم.

۱-۴ من چند روز - ماه - سال را به یاد می‌آورم که در افسردگی به سر می‌برم؟ تا چه مقدار از گذشته‌های دور را به خاطر می‌آورم که پیوسته احساس غم می‌کردم و می‌خواستم از دیگران جدا باشم؟ از اینکه می‌خواستیم جدا از دیگران و منزوی باشیم نباید احساس بدی بکنیم. احساساتی که از این تجربیات دارید را بنویسید.

۱-۵ بنویسید اینکه افسرده بوده‌اید را به چند نفر اظهار(اقرار) کرده‌اید؟ فقط تعداد افراد.

۱-۶ بنویسید عکس‌العمل آنها از این اظهار(اقرار) شما چه بوده است؟

۱-۷ شما وقتی که احساس افسردگی دارید با خود چه می‌گویید؟ وقتی این احساس را می‌کنید چه حرکت یا رفتاری دارید؟ آیا این رفتارها به انزوای شما کمک می‌کنند یا به ارتباط شما؟ لطفاً آنها را بنویسید.

۸-۱ آیا از زمانی که افسرده بودن خود را اظهار(اقرار) کردید در پیش‌برد زندگی‌تان ناتوان تر شده اید؟ حال با اظهار(اقرار) اینکه افسردگی در زندگی‌تان یک مشکل بزرگ بوده و هنوز هم هست، آیا تفاوتی را تشخیص می‌دهید؟ بله یا نه؟ لطفا تجربیات خود را در این مورد بنویسید.

۹-۱ حال که آگاه هستید افسردگی انزوا می‌آورد بگویید کدام نواحی از زندگی‌تان به نظر می‌آید بیشتر از کنترل خارج است؟ حال که آگاه شدید چگونه مسائل طور دیگری می‌شوند(یعنی با انتخاب خودتان چگونه شروع به احساسی متفاوت کنید) ، بگویید به نظر می‌رسد چه بخشی از زندگی‌تان از پیش می‌رود؟

۱۰-۱ آیا با اظهار(اقرار) افسردگی‌ام که احساس می‌کنم کمک می‌کند از شر آن رها شوم، آیا هنوز به همان اندازه‌ی گذشته احساس شرمساری می‌کنم؟

۱-۱۱ چه زمانی از زندگی تان بیشترین احساس ناتوانی (نسبت به همه چیز) را داشته اید؟ در آن موقع این احساس ناتوانی را چگونه اداره می کردید؟

۱-۱۲ تا به حال چند بار سعی کرده اید که با یک چالش و یا ترس رو به رو شوید تا فقط ببینید که این مشکل و چالش به آن بزرگی که فکر می کردید نبوده است؟

۱-۱۳ هر چند وقت به چند وقت احساس می کنید که زندگی تان به خاطر افسردگی است که پیش نمی رود؟

قدم دوم

باور پیدا کردم که نیرویی برتر از خودم می‌تواند سلامتی‌روان را به من بازگرداند.

در مرحله دوم کارکرد قدم به ما یاد آوری می‌شود که برای آغاز بهبودی از غم و اندوهمان لازم است دوباره به درون زندگی خود نظر بیافکنیم و ببینیم که در کدام نواحی زندگی می‌توانیم به حس و فهمی از خودمان و نیرویمان دست پیدا کنیم.

در گذشته از آنرو که افسردگی ما را در قید و بند خود نگه می‌داشت، همان نیرویمان به حساب می‌آمد. یک زندان واقعی خودساخته از یاس و انزوا بود. حال که نور در شرف تابیدن به ماست می‌توانیم باورمان را به یک نیروی برتر از خودمان توسعه دهیم. نیروی برتری که ما را برای امید و باور داشتن به خودش آزاد می‌گذارد.

باور اینکه از افسردگی‌ام رها شوم، درست مانند این است که بعد از سالها برای اولین بار بخواهم زندگی کنم. من می‌خواهم باور کنم که با زمان، تلاش و تشریح و گفتگو، خود را از این افسردگی آزاد خواهم ساخت. اکنون نیاز دارم فهرستی از چیزهایی که اکنون و آینده می‌خواهم به آنها باور داشته باشم را تهیه کنم و بدین شکل امیدوار باشم که زندگی‌ام طور دیگری هم می‌تواند بشود.

باورهایی که می‌خواهم تغییر کنند:

شش باور همیشگی افسرده‌ها (منسوب به دکتر دوروتی رو)

۱- من باور داشتم که بی ارزشم، خوب نیستم و تا به حال هیچ کس مرا دوست نداشته است.

۲- زندگی بد و سخت است و مرگ از آن بدتر و سخت تر است.

۳- نمی‌توانم و نباید خشمگین شوم.

۴- در گذشته مسائل بدی برایم پیش آمده است، پس در آینده هم پیش خواهد آمد.

۵- من هیچ وقت نمی توانم کسی را ببخشم، بخصوص خودم را.

۶- وقتی از خودم بدم می آید به دیگران حسادت می کنم.

۷-.....

موارد بعدی را از خودتان بنویسید.

۱-۲- اینها باورهای جدیدی هستند که می خواهم با آنها زندگی کنم.

- من باور دارم که می توانم.....
- من باور دارم که می توانم.....
- من باور دارم که می توانم.....
- من باور دارم که می توانم.....

به این باور رسیدم

من در برنامه دوازده قدمی افسردگان گمنام می آموزم که چگونه با ضرب آهنگی متفاوت حرکت کنم. در واقع راهی که هم اکنون در حال حرکت در آن هستم راهی است که مرا رفته رفته از راههای بن بست افسردگی، گناه ، بی میلی ، بی توجهی و ضعفهای کهنه ومانوسی که در روحانیت و معنویتم دارم بیرون می آورد و به این چشم انداز جدید که در واقع چه کسی هستم و می شوم می برد.

شما می‌خواهید در مورد خودتان شروع به باور چه چیزی هایی بکنید که به غیر از باورهایی باشد که در مواقع افسردگی به خودتان دارید؟ لطفا چهار باور را بنویسید که طبق آنها می‌خواهید روش منفی و ناامیدانه‌ای که در مورد خودتان باور کرده‌اید را به تدریج تغییر دهید.

۲-۲

۳-۲

۴-۲

۵-۲

اکنون نام افراد ، مکانها، شرایط و چیزهایی که در گذشته بیشترین قدرت را در مورد شما و زندگی‌تان اعمال کرده‌اند بنویسید. مکانها، افراد و شرایط می‌توانند در مورد شما و زندگی‌تان نیروهای مثبت و یا منفی داشته باشند.

۶-۲ افراد:

۷-۲ مکانها:

۸-۲ شرایط:

۹-۲ چیزها:

حال بر روی افراد، مکانها و شرایطی که از آنها نیرو می‌گرفتید و یا بر شما تسلط داشتند تمرکز کنید. این چهار مقوله تاثیرات قدرتمندی در گذشته‌ی شما دارند که هنوز هم امروز ممکن است تاثیرات آنها پا برجا باشد. سعی کنید همان چیزی که امروز درک کردید را بنویسید. به بیان دیگر

آیا هنوز هم این افراد، شرایط ، مکانها و چیزها باعث می‌شوند که امروز احساس کنید که زندگی تان خارج از کنترل خودتان است و ازپیش نمی‌رود؟ اگر بله چرا؟ و اگر نه. به چه دلیل؟

۲-۱۰ واکنشهایی که امروز نسبت به چهار مقوله فوق دارید را بنویسید .

متن ذیل از کتاب افسردگان گمنام می‌باشد. آنرا بخوانید:

ما خودمان را به این باور سپرده‌ایم که این احساس روز افزون درماندگی، همان چیزی است که زندگی، رفتار و خلق و خویمان را باید به آن بسپاریم تا برزندگی مان حکومت کند. ما خودمان به آن مجوز داده‌ایم که برهمه‌ی نواحی زندگی و روابطمان با بی‌رحمی و خفت دادن حمله‌ور شود. بیشتر مردم آنچه که درون ما می‌گذرد را نمی‌بینند و به رنجی که هر لحظه با ماست پی نمی‌برند. ما در بیشتر نواحی، میزان احساسی که از تیره‌روزی و بیچارگی داریم را پنهان می‌کنیم.(ر)

۲-۱۱ لطفاً نظر خود را در مورد متن بالابنویسید.

-یک فهرست ازتمام نواحی زندگی خود که احساس بیچارگی و درماندگی در آنها دارید را بنویسید.

۱۲-۲ بنویسید چه کارهایی می‌توانم و باید انجام دهم تا این باورها تغییر کنند؟

.... نیرویی برتر از خودمان

تا به حال زندگی من بر اساس غم و اندوه بوده است و همینطور بر این اساس که می‌خواستم عقب بکشم و خودم را منزوی کنم. به نظر می‌آید که نیروی من از سرم شروع و به سرم هم ختم می‌شود، اما این نیرو آن نیرویی نیست که بتواند مرا از آزارهای اندوه و اضطرابم خلاص کند .

من در کودکی راه مخصوصی برای حس کردن خداوند بعنوان نیرویی برتر از خود داشتم . اکنون می‌خواهم هفت نشان و مشخصه ویژه از همان خداوندی که در زمان کودکی و یا جوانی می‌شناختم را بنویسم. این خداوند را با هفت واژه توصیف کنید.

۱-۱۳-۲.....۲.....۳.....۴.....۵.....۶.....۷.....

۱۴-۲ کلماتی که با آن خدا را توصیف کردیم حسی که به خدا داشتیم را چطور رقم می‌زده است؟

کار هنری

یک نوع ابزار هنری را به کار ببرید که هم بیشترین احساس راحتی را با آن دارید و هم به بهترین نحو می‌تواند ارتباط شما را با نیروی برترتان بیان کند (مانند: گل کوزه گری، مداد رنگی،

رنگ، مازیک، ترکیب کردن عکسها^۱). با این ابزار بیان کنید و یا بنویسید که معنی ارتباطتان با نیروی برتری که هر چیزی می‌تواند باشد چیست؟ برای بعضی‌ها خدا می‌تواند بطری‌های مشروب، شهوت، غذا، افکار افسرده کننده و یا هر چیز دیگری باشد.

۲-۱۵ توضیح دهید که چگونه نیروی برتر شما می‌تواند افسردگی شما باشد؛ و یا تعلق شما به یک شخص، مفهوم، مکان، شیء و یا رفتار چگونه می‌تواند نیروی برتر شما بشود؟

ترک راههای فکر و عمل کردن برای اشخاص افسرده مانند ترک اعتیادهای دیگر است. در ابتدا رها کردن رفتارهای قدیمی باعث می‌شود که احساس ناخوشایندی به شما دست دهد. رفتارهای قدیمی می‌خواهند مانند لجن‌های مردابی که سطح آن تا بالاتر از چکمه‌هایمان را فرا گرفته است به روح‌مان چسبیده و احساسات ناخوشایندی به ما بدهند. قبل از پیوستن‌تان به افسردگان گمنام هنگامی که از سرکار به منزل برمی‌گشتید و با خودتان تنها می‌شدید احساسات بدی را نشخوار می‌کردید. این رفتار جدید به شما کمک می‌کند تا فکر و تصویری که از خودتان دارید عوض شود. شما در خواهید یافت که این نیروی برتر یا خداوندی که خودتان به او پی می‌برید، همان خدایی که در زمان کودکی و یا جوانی‌تان اخیانا درک می‌کردید نیست. شما در کودکی‌تان به این باور رسیدید که خدا در حال دیدن شماست تا اگر در حد کمال نباشید تنبیه‌تان کند شما شروع به پرورش راهی تازه و بالغانه برای ارتباط با خدایی که خود به او پی می‌برید خواهید نمود، شما با اتکاء به نیروی برتر رفته رفته با زمان، صبر و پشتکار به زندگی‌تان اعتماد خواهید کرد. (ر)

لطفا نظرتان را در مورد مطالب بالا بنویسید.

در ادامه متن قدم دو چنین آمده است:

.....می‌تواند سلامتی روان را به من باز گرداند.

حال هرچه در جهت این عشق واقعی که نیروی برتر به من دارد سعی و تلاشی را شروع کنم، بیشتر ایمان و باورم در فائق آمدن به ترس از درماندگی و شکست کمک می‌کند که افسردگی‌ام برای همیشه تمام می‌شود.

رفته رفته هر چه بیشتر بیاموزم کسی هست که مرا دوست دارد و می‌خواهد من از این پوچی خودخوانه‌ی هر روزهم که مرا به ستوه می‌آورد رها شوم، به همان اندازه هم ترسها و نگرانی‌هایم و موانع دیگری که سد راه آرامش من می‌باشند به تدریج ناپدید خواهند شد. من رفته رفته درک می‌کنم که هر چقدر بیشتر در جلسات شرکت کرده و *کتاب بزرگ افسردگان گمنام* را مطالعه کنم و مراقبه روزانه‌ام را انجام دهم صلح، آرامش و امید بیشتری به اینکه زندگیم برآستی بهتر می‌شود پیدا خواهم کرد. سلامتی روان و تندرستی‌ام مانند بذری که آب و غذا به آن می‌رسد و نور خورشید زیادی هم به آن می‌تابد، رشد خواهند کرد.

ما دیگر تنها نیستیم. ما در واقع با پیوندی که از رابطه و دوستی‌های گروهی می‌باشد توانمند گشته‌ایم و بار ترسی که باعث شود سریعاً به داخل رخوت و افسردگی‌مان بلغزیم را دیگر بر خود تحمیل نمی‌کنیم. (ر)

۲-۱۶ لطفاً توضیح و تفسیر خود را در مورد مطلب بالا بنویسید و نیز بنویسید برای اینکه در زندگی شخصی‌تان به آرامش و امید بیشتر توجه کنید، خودتان چه برنامه‌ای دارید.

۲-۱۷ هشت الگوی رفتاری و یا فکری را بگویید که به خوبی کمکتان خواهد کرد به یک نیروی برتر از خودتان که سلامتی روان را به شما برمی گرداند باور پیدا کنید.

۲-۱۹ لطفا دوباره بنویسید هم اکنون که در حال کار کردن این دوازده قدم بهبودی خود هستید چه احساس متفاوتی نسبت به خدا دارید؟ بنویسید این احساس در زندگی امروز شما چگونه بوجود می آید!

و حالا در مورد این متن فکر کنید :

یادت باشد که یک درخت تنومند از یک دانه بوجود می آید. بهبودی نیز همین گونه است. می توانی پذیرش مسئولیت حرکت از افسردگی به سمت صلح ، سلامتی و آرامش را هر زمان که بخواهی آغاز کنی.

باورهای افسردگان-باور شماره ۵

قدم سوم

تصمیم گرفتیم که خواست و زندگی مان را به مراقبت خدایی که خودمان به او پی بردیم بسپاریم.

به نظر می‌رسد قدم سوم برای بسیاری از کسانی که فقط برای امروز مشتاقانه قدمها را کار می‌کنند سنگین است و آنها را گیج و سردرگم می‌کند.

در کتاب افسردگان گمنام می‌خوانیم که:

تصمیم در مورد سپردن زندگی مان به خدا یکی از مهمترین تصمیم هایی است که در زندگی می‌گیریم. هرچه بیشتر خود را در صلح و سلامتی خدا رها کنیم، بیشتر راه خودمان را پیدا خواهیم کرد....(ر)

۱-۳ لطفا توضیح خود را در مورد عبارت بالا بنویسید. آیا تا به حال زندگی و خواستتان را به خدا سپرده‌اید؟

۲-۳ آیا به طور کامل خواست و/یا زندگی تان را به یک شخص حرفه ای مثل: دکتر، مشاور و یا یک متخصص مسائل روحی و روانی سپرده‌اید؟

ما در برنامه‌ی خود می‌آموزیم که رها کردن، باختن نیست، بلکه معنای بُرد را می‌دهد. این یک پارادوکس^۱ است.

^۱ -paradox=مسئله ای معما گونه و در ظاهر ضد و نقیض

..... اکنون زمان آن است که از خواست خودمان دست برداریم و بگوییم : خدایا خواستم را بگیر؛ تا کنون خودم هدایت گر زندگی ام بودم، اکنون تو زندگی ام را هدایت کن! بدانید که خدا این کار رامی کند. وقتی شما نگاهی دقیق تر و عمیقتر به این که چرا بیشتر اوقات زندگی تان ناراحت و غمگین بودید بیاندازید ، صداقت بیشتری را نسبت به خودتان آغاز خواهید کرد.(ر)

۳-۳ چگونه با متن بالا ارتباط برقرار می کنید؟ لطفا توضیحات خود را بنویسید.

در زندگی شخصی تان ممکن است آموخته باشید که خدا، وجودی تندخو، شارع و واضع قوانینی ظالمانه است. کسی که اگر از احکام و دستوراتش پیروی نکنیم تنبیهات سختی برایمان خواهد داشت. این **خداوندی که خود به او پی بردیم** قسمت مهمی در روند کتاب کارکرد است، زیرا از آنجا که تا به حال چیزی نتوانسته رنج غم و اندوهمان را برطرف کند ما نمی توانیم قبل از اینکه ذهنمان را آماده کنیم تا خواست و زندگی مان را بسپاریم، قدمهایی که در مورد شناخت خودمان می باشد را ادامه دهیم. این قدم، قدم بزرگی برای مایی ست که تا به حال آموخته ایم که به خودمان اعتماد کنیم و اعتماد داشتن به خود را بر اعتماد داشتن به دیگران ترجیح می دهیم و اینگونه فکر می کنیم که دیگران می خواهند به طریقی ما را تحقیر، مغلوب و مایوس کنند.

۳-۴ لطفا نظر خود را در مورد متن بالا بنویسید.

با گذاشتن زمانی برای دعا و مراقبه‌ی روزانه خیلی زود پی‌می‌بریم که هر چه با نیروی برتر بیشتر در ارتباط باشیم، این نیرو بیشتر در زندگی‌مان خواهد بود و به هدایت او نیز بیشتر اعتماد خواهیم کرد. (ر)

۳-۵ آیا باور دارید که متن بالا در مورد شما هم صدق می‌کند؟

۳-۶ شما تا چه اندازه تمایل دارید بگویید که به خودتان اعتماد دارید؟

۳-۷ آیا به احساسات و واقعیات اجازه بیرون آمدن و پدیدار شدن می‌دهید یا اینکه واپس زده شده‌اند^۱ و شما بیشتر اوقات قادر به احساس کردن نیستید؟

در کتاب بزرگ افسردگان گمنام اینگونه آمده است:

..... این نقاط نورانی فرصتهای مراقبه‌ای هستند که می‌توانیم با آنها بر روی تمام شرایط، مردم، مکانها و چیزهایی که باعث احساس شادی ما می‌شوند تمرکز کنیم. مشکل اغلب ما در هنگام افسردگی این است که زندگی به نظر ما در یک گودال عمیق ۲۵ متری جریان دارد و ما یک نربان ۲/۵ متری در اختیار داریم.

. در تمام طول روز به این نقاط نورانی فکر کنید و این را بدانید که رفته رفته در حال ورود به درون نور یک روز تازه هستید. یک فهرست از خاطراتی که در آنها لذت و شادمانی را به شکلی ویژه در زندگی‌تان تجربه کردید تهیه نمایید و سعی کنید که گهگاه آن فعالیتها را هر چند بار که می‌توانید در تصور خود باز آفرینی کنید. ممکن است

^۱ - pushed down

در وهله اول فقط یک تصمیم ذهنی بتوانید بگیرید (مطمئناً تصمیم ذهنی را وقتی که شادمانی بخصوصی در خود احساس نمی‌کنید هم می‌توانید بگیرید)... این راه را به همین شکل ادامه دهید و با تشویق و دلگرمی‌هایی که از گروه دریافت می‌کنید قادر خواهید شد مقداری از احساس شادمانی، صلح و سلامتی را در خود بازیابی کنید. (ر)

۳-۸ اکنون یک آلبوم عکس ذهنی از شادترین و لذت بخش‌ترین رویدادهای زندگی‌تان تصور کنید... تصور کنید که آنها عکسهایی ثابت هستند و شما فقط به ترتیب وقوع آنها مرتب‌شان کرده اید. وقتی احساس غم و اندوه کردید یک نگاه به آلبوم انداخته و با مرور یک یک عکسهای آن احساسهای خوبی را در ذهن و قلب خود جانشین کنید. هم اکنون فهرست این هشت عکس و موضوعی که هر یک بیان می‌کند را در زیر بنویسید.

۳-۸-۱

۳-۸-۲

۳-۸-۳

۳-۸-۴

۳-۸-۵

۳-۸-۶

۳-۸-۷

۳-۸-۸

در کتاب افسردگان گمنام اینطور آمده است:

"کنترل" موضوعی است که تمام معتادان از هر نوع، از جمله معتادان به عواطف

وهیجانات و معتادان به روابط، دیر یا زود در بهبودی خود مجبورند به آن پردازند. (ر)

۳-۹ به چه طریقه‌هایی کنترل می‌کنید یا می‌گذارید دیگران کنترل‌تان کنند؟ آیا اجازه می‌دهید این احساسات حبس شده‌ی ناشی از افسردگی، کنترل‌تان را به دست دیگران دهند تا آنها مجبور شوند با بروزات ناامیدی شما زندگی کنند؟ (به بیانی دیگر: آیا خودتان به گونه‌ای باعث می‌شوید که آنها تظاهر به این کنند که شما افسرده اید؟)

اینها سوالاتی هستند که دوروتی رو در کتاب قیودخود را بشکنید آورده است:

۳-۱۰ افسرده نبودن چه مزیتها و فایده‌هایی برای شما دارد؟ پرسیدن چنین سوالی عجیب و غریب به نظر می‌رسد، اما آیا حقیقتی که در این پرسش وجود دارد را می‌بینید؟

۳-۱۱ از چه کسی محافظت می‌کنید؟

۳-۱۲ از ناراحت شدن چه کسی می‌ترسید؟

۳-۱۳ به چه دلیل است که به کنترل نیاز دارید؟

۳-۱۴ توضیح دهید معمولا ارتباط شما با دیگران چطور است؟ آنها را کنترل می‌کنید؟ به آنها می‌چسبید و تکیه می‌کنید؟ یا چیزی بین این دو حالت؟ و یا به طرق دیگر؟

۳-۱۵ باید چه تغییراتی در خود بوجود آورید تا به دیگران نزدیکتر شوید؟

۳-۱۶ لطفا توضیح دهید چگونه بر روی خود کنترل می‌کنید و چگونه این نیاز باعث انزوا و عقب کشیدن شما شده و شما را بیشتر در چاه افسردگی فرو برده است؟

در قدم سوم لازم است یک تصمیم بگیریم. با این تصمیم ما نباید احساس تقدس یا خوب بودن زیادی بکنیم. این برای فرد افسرده سخت ولی انجام پذیر است. یک جمله قدیمی اینطور می‌گوید:
:تو روز خوبی داری مگر خودت خیال دیگری داشته باشی.

می‌خواهم به واقع شروع کنم مسائل را به خدایی که خودم به او پی می‌برم بسپارم. ما در افسردگان گمنام این خدایی که به او پی می‌بریم را نیروی برترمان می‌نامیم.

بیل ویلسون در کتابش می‌گوید:

ما درک می‌کنیم که تنها مقداری اندک می‌دانیم. خداوند به مرور مسائل را برای ما و شما بیشتر باز خواهد کرد. در مراقبه های صبحگاهی از او چگونگی کمک به کسی که هنوز بیمار است را

روزانه درخواست کنید. اگرخانه‌ی شما آماده باشد (از نظر درونی آمادگی داشته باشید)^۱ جوابها خودشان خواهند آمد.

ولی پر واضح است چیزی که خودتان به دست نیاورده‌اید را نمی‌توانید به دیگران ببخشید. توجه خود را به درستی و اصلاح رابطه‌تان با او معطوف کنید تا برای شما و بشمارانسان دیگر رویدادهای مهم و بزرگی رخ دهد. این حقیقت اصلی ماست.

و این قسمت هم به تازه واردان گفته شده است:

خود را به همان خدایی که خود به او پی می‌بری بسپار. عیب و نقص‌هایت را به او و دوستان اظهار(اقرار) کن. از کنار خرابی‌های گذشته بگذر. سپس آنچه که بدست می‌آوری را رایگان ببخش و به ما بپیوند. ما در گروه‌های معنوی و روحانی‌مان با تو همراه خواهیم بود و مطمئنا برخی از ما را در این راه پراز سعادت‌مندی و شادمانی خواهی یافت. امیدوارم تا آن زمان خدا یار و نگهدار باشد.

۳-۱۷ آیا احساس می‌کنید رابطه شما با خدا درست و اصلاح شده است؟ اگر هست چگونه است و اگر نیست بگویید چرا نیست؟ لطفا افکار خود را بنویسید.

ما پی‌بردیم که بهترین منبع ممکن برای بدست آوردن تعادل و ثبات عاطفی، خود خداوند است. دریافتیم که تکیه بر انصاف، بخشش و عشق تمام عیار او کردن، با خود سلامتی و تندرستی می‌آورد و این در جایی که هیچ چیز کار نمی‌کند برایمان کار خواهد کرد.

^۱ - if your own house is in order -

اگر واقعا به خدا تکیه کنیم دیگر قادر نخواهیم بود برای دوستانمان نقش خدا را خیلی راحت وبدون ایراد بازی کنیم , همینطور احساس می کنیم اصراری هم نداریم به طور کامل به حمایت های بشری و یا توجه آنها تکیه ای داشته باشیم.

در کتاب دوازده قدم و دوازده سنت ^۱ اینطور آمده است:

ببینید چگونه زمانیکه تکیه روانی یا عاطفی پیدا می کنیم رفتارمان کاملا تغییر می کند؟! چگونه به طور پیوسته خودمان فکر می کنیم و تصمیم می گیریم. بله مسائل را سبک و سنگین می کنیم و به همه آنهاپی که ما را نصیحت می کنند مودبانه گوش فرامی دهیم ولی تمام تصمیمات را خودمان به تنهایی می گیریم. در چنین مواردی هم هیچ کسی درمورد مسائلی که مربوط به استقلال شخصی ما باشد دخالت نخواهد کرد. از طرف دیگر فکر می کنیم که نمی توانیم به طور کامل به کسی اعتماد کنیم . ما مطمئنیم هوشی که پشتوانه اش خواست ما باشد حقیقتا زندگی درونی و معنوی ما را کنترل می کند و پیش می برد و موفقیت مان را در دنیایی که در آن هستیم تضمین می کند. البته یک چنین فلسفه ای که در آن هر شخص شجاعانه نقش خدا را بازی کند در حد کلام و حرف خوشایند است. ولی آیا اگر آنرا در مظنه امتحان قرار دهیم تا چه میزان نتایج خوبی عایدمان می شود؟ یک نگاه خوب به درون آینه جواب کافی را به هر الکی (افسرده) می دهد.

و همچنین:

....در دو قدم نخست ما به فکر و ذهن خودمان تکیه کرده بودیم. ما دیدیم که در برابر الکل (افسردگی) ناتوان بودیم. اما همچنین دیدیم ایمان به چیزهایی، حتی اگر به خود الکی های گمنام (افسردگان گمنام) باشد، برای هر فردی امکان پذیر است. این نتیجه گیری ها به عمل نیازی ندارد و فقط با پذیرش تحقق می یابد. قدم سوم همانند تمام قدمهای بعدی به رفتارهای مثبت نیاز

^۱ - twelve steps and twelve traditions = دوازده قدم و دوازده سنت الکی های گمنام

دارد که آن هم فقط با رفتار در جهتی می باشد که بتوانیم خواست شخصی مان را حذف کنیم...همان خواستی که همواره مانع ورود خدا (یا نیروی برتر) به زندگی مان می شد.

تنها زمانیکه سعی و تلاشی مداوم در برداشتن قدم سوم صورت بگیرد قدمهای بعدی ثمربخش خواهند بود..این گفته ممکن است بعضی از تازه واردان را سورپرایز کند . آنهايي که جز یک نزول و سرپایینی دائمی را تجربه نکرده و رفته رفته متقاعد شده اند که خواست و اراده ی انسان - هرچه که باشد- بی ارزش است . آنان به درستی متقاعد شده اند که در مورد مشکلات زیادی که همراه با الکل (افسردگی) می باشد، اگر تمام توانایی فردی و منحصر به شخص خود را هم به کار بندند بازهم به بازده و ثمری نخواهند رسید.

اما اکنون به نظر می رسد چیزهای مشخصی هم وجود دارد که شخص فقط به تنهایی می تواند انجام دهد. تحت شرایطی که شخص در آن قرار می گیرد نیاز پیدا می کند که کیفیت خواستش را افزایش دهد. هنگامی که خواست خودش را فهمید او تنها کسی خواهد بود که در مورد خودش تصمیم می گیرد. سعی و تلاش در جهت این کار، نمودی از خواست خود شخص است. تک تک دوازده قدم به حمایت و همینطور سعی خود فرد احتیاج دارند تا با اصول خودشان مطابقت پیدا کنند و اینگونه (به مرور) به خواست و اراده خدا اعتماد پیدا می کنیم. ...

...این شگفت آورترین مسئله برای همه ی ماست وقتی درمی یابیم همه مشکلات ما از درست به کار نبردن نیروی خواست و اراده بوده است. در عوض اینکه آنها با خواست و اراده خداوند در مورد خودمان مطابقت دهیم سعی کرده بودیم که با نیروی خواست و اراده، مشکلاتمان را از بین ببریم. در واقع دوازده قدم (AA DA) می خواهد که این مسئله را بطور فزاینده ای برایمان امکان پذیر سازد و قدم سوم درهای آن را به روی مان می گشاید.

۳-۱۸ چه طرح و نقشه ای برای امروزتان دارید تا بوسیله آن توانایی بیشتری در سپردن زندگی و خواستتان به خدایی که خود به او پی می برید پیدا کنید؟ سه مورد را بنویسید.

۳-۱۸-۱.....

۳-۱۸-۲.....

کتاب افسردگان گمنام اینطور می گوید:

ما همه می دانیم وقتی بخواهیم به یک اعتیاد (حال می خواهد اعتیاد به الکل باشد یا خوردن ، قمار ، دخانیات و نیکوتین و برای ما نیز افسردگی) از زاویه ی یک تجربه نگاه کنیم، دیگر قطع وابستگی از آن در حد حرف و کلام نخواهد بود. جیم با حضور سر وقت و مستمر در جلسات افسردگان گمنام یاد گرفت که بهای آزادی از احساسهای ناراحتی و پوچی این بود که روزانه به نیروی برتر اعتماد کند و غم و اندوه خود را به خدای خود- به آنگونه که خود به او پی می برد- بسپارد. (ر)

۳-۱۹-جواب و واکنش تان به متن بالا را بنویسید.

در کتاب/از دیدگاه بیل، وی اینطور بیان کرده است:

یکی از بزرگترین پاداشهایی که می توانیم از دعا و مراقبه کسب کنیم ، حس و شعور تعلق داشتن است .ما دیگر در یک دنیای کاملاً بیگانه و خصومت آمیز زندگی نمی کنیم ما دیگر گمراه و شکست خورده، از دست رفته، وحشتزده و بی هدف نیستیم.

زمانی که ما حتی در یک لحظه و آن خواست و اراده خدا را درک کنیم ،زمانی که شروع به دیدن راستی، درستی و عشق بعنوان اصولی همیشگی و لایزال در زندگی کنیم، با همه شواهدی که ظاهراً خلاف آن را گواهی می دهند و در همه امور انسانی مان نیز ما را احاطه کرده اند، دیگر بطور عمیقی آشفته و ناراحت نمی شویم. ما می دانیم که خداوند عاشقانه از ما مراقبت کرده و در صورت

نیاز وارد عمل می‌شود . ما می‌دانیم وقتی به او بسپاریم همین حالا و از این پس همه چیز برای ما خوب وبدون اشکال خواهد بود.

۳-۲۰- چگونه تمرینهای دعا و مراقبه روزانه‌تان شما را به مرور به این باور رساند که هر چه که در زمان حال است برای‌تان خوب است؟

۳-۲۱- چه چیزی در جلسات افسردگان گمنام به این مسئله آگاهتان کرد که خداوندی که به او پی می‌برید می‌خواهد از افسردگی شما را بیرون آورد؟

هدفی واحد

قسمتی از کتاب "از دیدگاه بیل " :

اجتماع ما (AA و یا DA) برای این منظور است که به طورملاحظه کارانه‌ای به تنها هدف خود نائل شود "انتقال این پیام به الکلی(افسرده ای) که هنوز رنج می‌برد بگذارید از افتخار به این مسئله دست برداریم که چون خدا به ما توان و اختیار داده که در یک قسمت عملکرد خوبی داشته باشیم مجرای خیر و برکت برای همه باشیم.

چیزی که نیروی برتر برای تک تک ما قائل شده این است که ما را دراینکه بر طبق خواست و اراده اش عمل کنیم آزاد گذاشته است. شما با سپردن زندگی و خواست خود به نیروی برتر مبدء تازه ای خلق می‌کنید . با این کار یک مبدء جدید پیدا می‌کنید. شما توانایی بخشش خودتان در همه آن مواردی که گمان می‌کردید به کامل شدن نیاز دارید را پیدا می‌کنید.

۳-۲۲ لطفا بنویسید چگونه از این لحظه به بعد تمایل و تصمیم‌تان برای نجات یافتن و اینکه دیگر قربانی افسردگی‌تان نشوید در زندگی شخصی‌تان تحقق می‌یابد؟

به همان اندازه که متوجه می‌شویم می‌توانیم انتخابهایی بکنیم که اشتباه از آب درآیند و از تجربه آنها استفاده کنیم، ترسهایمان از گرفتن تصمیمهای بزرگ و کوچک نیز از بین می‌روند. تصمیممان اگر درست باشد از خدا به خاطر جرات و یک چنین بختی که به ما عطا کرده است تا چنین رفتار و حرکتی بکنیم تشکر می‌نماییم.

در کتاب پایه افسردگان گمنام اینگونه می‌خوانیم:

پروردگارا، خود را به تو تقدیم می‌کنم که تو خود بهتر دانی با من چه کنی و از من چه سازی، مرا از اسارت خویش رها ساز تا به انجام آنچه تو می‌خواهی قادر شوم، گره از کارم بگشای تا رستگاری از آنها گواهی بر عشق تو باشد برای آنانی که با قدرت تو، عشق تو، و راه تو یاری‌شان خواهم کرد. باشد که همواره بر خواست و اراده‌ی تو باشم. (ر)

۳-۲۳- چند روش را بنویسید که بوسیله آنها قصد دارید برای رهایی از افسردگی‌تان خود را بیشتر با خواست و اراده‌ی خدا همراه کنید؟ خودتان فکر می‌کنید چه کاری باید انجام دهید که از شر درد افسردگی‌تان راحت شوید؟

بیداری معنوی، برترین هدیه‌ای است که به فرد اعطا می‌شود

قدم چهارم

بی‌باکانه از داشته‌های معنوی‌مان یک دست‌نوشته‌ی کامل و موشکافانه تهیه کردیم.

در قدم چهار ما شروع می‌کنیم تا به زندگی خود نظری بیافکنیم. در قدم چهارم تمرکزمان بر زمان حال است و درواقع ادامه همان سه قدم نخست‌ی ست که کار کرده ایم. حال که پذیرفتم نیازمند کمک هستم و تنها نیرویی برتر از خودم می‌تواند سلامتی روان را به من بازگرداند، آیا حاضرم که خواست، اراده و زندگیم را به مراقبت همان خدایی که به او پی می‌برم بسپارم. هم اکنون احتیاج دارم چه چیزهایی در زندگیم تغییر کنند تا احساسی متفاوت پیداکنم؟ چگونه این تغییر باعث می‌شود تصویری که از دنیا، روابط و خودم دارم دگرگون شوند؟ اگر بخواهم بهبودیم رشد کند، از کجا باید شروع کنم؟... نقطه شروع من کجاست؟! زمان آن قطعا هم اکنون و در زمان حال است. مطمئنا در گذشته زمانهای زیادی را صرف این آرزو و خواسته کرده ام که روشی که با آن احساس و زندگی می‌کنم را عوض کنم. همچنین همیشه این در نظرم بود که؛ چقدر به داشتن احساسی متفاوت نیاز دارم. من دریافته ام که برداشتن قدم چهارم مرا واقعا آماده می‌کند تا تصمیم من برای تغییر تحقق یابد.

موضوع قدم چهارم هم این است که: سعی و تلاش کنیم تا بلکه بتوانیم پی ببریم که به چه تغییر هایی نیاز داریم، و تا چه اندازه به آنها نیازمندیم. تنها پس از این است که می‌توانیم باقی قدمها را ادامه دهیم.

شروع کنید و کارهایی که مهمتر است را، اول از همه انجام دهید.

- ۱- اول از همه بنشینید و متن مربوطه را کامل و سر فرصت بخوانید.
- ۲- هر یک سوال را در زمانی مناسب و با آرامش و حوصله پاسخ دهید.
- ۳- در صورت نیاز می‌توانید دفترچه‌ای هم تهیه کنید و باقی پاسخهای سوالات را درون آن بنویسید.

۴- بدانید که موضوع قدم چهارم در مورد مقصردانستن خودمان بابت ناراحتی‌هایمان نیست.

تعریف لغت معنوی^۱

معنویت می‌پردازد به: ۱- ارتباط و فرق بین خوبی و بدی در رفتار. ۲- خدمت به آموزش، یا رفتار بر طبق اصول درست و غلط. ۳- نیکی یا خوبی در رفتار یا در شخصیت ...

.....معنویت تلویحا دلالت ضمنی می‌کند بر انطباق با استانداردهای پذیرفته شده در مورد نیکی و خوبی مورد قبول عموم. گاهی اوقات به طور خاص در مورد رفتارهای جنسی است (مثلا می‌گویند فلان شخص پاکدامن است). معنویت، انطباق با یک رمز و قانون مشخص از اصول معنوی است. گاهی فقط به مقررات مشاغل خاص اشاره می‌کند (مثلا یک وکیل خوب و با اخلاق). فضیلت، شامل یک شخصیت معنوی عالی، متصل به عدالت، کمال و اغلب به طور خاص به معنی پاکدامنی می‌باشد.

(منبع: دیکشنری WEBSTERS NEW WORDS)

وقتی از قدم چهارم افسردگان گمنام می‌گوییم، یعنی هم اکنون آماده‌ایم بی‌باکانه از زندگی خود یک دست‌نوشته معنوی تهیه کنیم. همچنین معنی دیگر قدم چهارم این است که آماده‌ایم تا روش زندگی روزانه مان را با عملکرد و انتخاب خودمان تغییر دهیم. معنی بی‌باکی، داشتن جرات و شجاعت است.

اکثر ما در این نقطه به این آگاهی رسیده‌ایم که دلیل اختیار و کنترل نداشتن و همین‌طور پیش رفتن زندگی مان، افسردگی ماست. ما تا آن حد اختیار و کنترل بر زندگی مان نداشته‌ایم که ممکن است حتی به فکر خاتمه دادن به آن هم افتاده باشیم.

^۱ Moral = اخلاقی، معنوی، روحیه، معنی، مفهوم، سیرت

ما اظهار(اقرار) کردیم نیرویی در آن بیرون وجود دارد که از خودمان برتر است و ما می‌خواهیم ذهن و خواستمان را به مراقبت همان خدایی که به او پی می‌بریم بسپاریم . اگر ما اندکی زمان صرف کرده وبه طریقه‌ای که با خودمان صحبت و برخورد می‌کنیم بپردازیم ، ممکن است به علت افسردگی‌مان پی ببریم. گهگاه هم احساسات غمگین کننده‌ی اولیه و قدیمی پیدا می‌شوند و ما دوباره فرار می‌کنیم و مسیر رفته را برمی‌گردیم . آنچه که اکنون ودر اینجا سعی داریم انجام دهیم این است که با آن رودر رو شویم و به آن رسیدگی کنیم. بگذارید مسئله را اینطور بیان کنیم ؛ شما هر روز مسیری را از محل کار خود به خانه طی می‌کنید. شما از مقابل همان علایم و تابلوها در مسیر عبور می‌کنید، همان ساختمانهای قبل را می‌بینید و از همان پیاده‌روها گذر می‌کنید ؛ احساس می‌کنید که با چشمان بسته هم می‌توانید تا حدودی این مسیر را طی کنید . مطمئنا این برای روند تفکرما-که در واقع خارج از عاداتهایمان صورت می‌پذیرد- خسته کننده و از بین برنده‌ی حس و روحیه در انسان است. این گفته حقیقت دارد که: **ما زاییده‌ی عادتیم**. اما بگذارید بگوییم که در کنار راه قدیمی و آشنای همیشگی‌مان یک مسیر انحرافی هم وجود دارد. ما جهت مسیر خود را گم کرده و گیج شده ایم؛ به خودمان می‌گوییم : کجا هستیم؟ ؛ کجا می‌روم ؟ - اینها سوالات خوبی هستند که از خودمان می‌پرسیم.

ممکن است در حال حاضر افسرده باشیم و احساس کنیم در همان چاه تاریک و عمیق افسردگی مان هستیم، و ممکن است به این تصمیم و نتیجه برسیم که از خواندن مطالب این مبحث (قدم چهار) چیزی عایدمان نمی‌شود، اما من و شما هر دو می‌دانیم که می‌خواهید از این تاریکی بیرون بیایید. بسیاری از افسردگی‌ها خود به خود پیشرفت می‌کنند ولی بسیاری نیز نه؛ بلکه به دلیل روشی است که ما را بزرگ کرده‌اند. بسیاری از تصورات بد و راههای منفی که ما از زمان کودکی در مورد خودمان فکر می‌کنیم به دلیل روشی است که ما را بار آورده‌اند. دیدگاهها و عقیده‌های قدیمی که از دوران کودکی در مورد خود داریم سر سخت هستند و به سختی از بین می‌روند و همینطور تاثیرات و احساسهایی که از روزهای اولیه زندگی‌مان با خود داریم. چسبندگی شخصی ما به احساسهای جدایی، تنهایی و بی‌ارزشی‌مان، همانند جاده‌ای است که توانایی خارج شدن از آن را نداریم. چسبندگی‌ئی که به غم و اندوهمان داریم به طرزی عجیب، برای ما معنی آسایش و راحتی می‌دهد. تقریباً به فردی شباهت داریم که معتاد است یا به داروهای شیمیایی، یک رفتار و یا یک نوع طرزفکر چسبیده و وابسته است.

ولی ما باید مسئله را اینطور نگاه کنیم که: *اگر چه این مسیر همیشگی منزل من است، هنوز مسیری هست که در آن سعی و تلاشم را نکرده‌ام، تا ببینم به مرور به چه نتایج امیدوار کننده‌ای می‌رسم.*

کارکردن قدم چهار مثل بازگشت به خانه از یک مسیر متفاوت است. این جاده‌ی باریک مملو از علامتهای راهنمایی است که توجه ما را به مسیری، به غیر از همان که در گذشته می‌رفتیم معطوف می‌کند و برای بسیاری از ما اولین باری است که واقعاً قصد داریم خیلی مستقیم و مقتدرانه همان کسی که حقیقتاً هستیم را حس کنیم. دستنوشته‌ای که از خودمان تهیه می‌کنیم بسیار به دوست داشتن و عشق ورزیدن به خودمان و اینکه درهای یک راه نو و یک احساس متفاوت را برای خودمان باز بگذاریم، مربوط می‌شود.

برای اینکه واقعا قدم چهار خوبی را شروع کنیم لازم است اول بنشینیم ، خودکار یا مدادی برداریم و شروع به پرسیدن سوالاتی از خودمان کنیم . به محض اینکه جوابها به ذهنمان رسید آنها را بر روی کاغذ بنویسیم و بدین ترتیب یادداشت برداری خود را آغاز کنیم. همواره بهترین چیز همین است که خودمان را احساس کنیم که خوبی و بدی های هویتی مان که به شکل افکار و احساسات ما تعبیر می شوند را بر روی کاغذ می آوریم. به یاد داشته باشید این دستنوشته درمورد توانایی های ماست همچنین عیب و نقص های هویتی ما را نیز شامل می شود . عیب و نقص های هویتی ما نیز همان طریق فکر ، احساس و رفتار کردن مان می باشند که در ما باعث تنهایی ، انزوا و درد شده اند. نباید از تعادل خارج شویم و فکر کنیم که در مراسم شکنجه و مجازات بدون محاکمه ی خودمان هستیم. دستنوشته برای این نیست که احساس بدی پیدا کنیم، بلکه کمکمان می کند دریابیم که چه چیزی ما را در چاه افسردگی نگه می دارد.

نوشتن اطلاعاتی در مورد خود می تواند کمک کند که برای نخستین بار ببینید چه چیزی باعث ناراحتی تان شده است. بسیاری از افراد افسرده اگر بنشینند ، قلمی در دست بگیرند و سعی کنند با مسائل و چیزهایی که باعث احساسهای به حال خود رها شدگی ، شکست (یا فقدان) یا آسیب دیدگی در آنها شده است ارتباط برقرار کنند، به چیزی که باعث افسردگی شان می شود پی می برند. گاهی اوقات فقط یک سعی و تلاش مداوم چند روزه برای درک دلیل غم و اندوهمان می تواند ما را در ارتباط با دلیل افسردگی مان قرار دهد و این امر بلاواسطه باعث مرتفع شدن غم و اندوهمان شود و برای چند روزی پدیدار نگردد. هرچه شخص بیشتر به این فرآیند برطرف کردن ترسها ، اضطرابها ادامه دهد روزهایش با شادی و رضایت بیشتر و همچنین یاس و ناامیدی کمتر خواهد گذشت. هرچه بیشتر با ترس پیکار کنید، سماجت و پافشاری بیشتری خواهد کرد. چه چیزی مانع این سماجت می شود؟.....اینکه افسردگی تان را اظهار(اقرار) کنید و بپذیرید ؛ تا بدین طریق دریابید که افسردگی آن دیو ترسناکی که گمان می کنیم نیست .

۴-۱ بنویسد در مواقع افسردگی چه اتفاقاتی در شما می افتد؟

افسردگی در عمل روشی برای محافظت از خودمان است. می‌تواند موجب امنیت ، تسلی و آسایش باشد. می‌توانیم آنرا همچون پتوی نرمی ببینیم که به دور خود می‌پیچیم. این اتفاقی نیست که وقتی افراد افسرده می‌شوند اغلب به خواب و خوردن پناه می‌برند. ما تلاش می‌کنیم به گونه‌ای به حالات کودکی برگردیم. ما دنیا را به اقامتگاهی ساده برای خوردن و خوابیدن تبدیل می‌کنیم؛ به یک مکان گرم و معده‌ای پر از غذا. ما می‌خواهیم کوچک بمانیم و از ما محافظت شود. اینها سرعت ما را کند می‌کنند ، ولی در عوض فرصت این را به ما می‌دهند تا بتوانیم مرزی که بین انکار و تایید خودمان می‌باشد را بیابیم. کم‌کم می‌کند به چیزی که واقعا نیاز داریم برسیم.

لذت و تفریح؟ آخرین باری که شاد بودید و تفریح کردید کی بود؟

۴-۲ باورهایتان را در مورد خوشی و لذت بررسی کنید. آیا این اواخر شاد بودم و لذت بردم ؟ تمام فعالیت‌های لذت بخشی که در هفته گذشته انجام داده اید را نوشته و از آنها فهرست تهیه کنید؟

۴-۳ کارهای لذتبخشی که قبل از افسردگی‌تان انجام می‌دادید را تا آنجا که یادتان می‌آید نوشته و از آنها فهرست تهیه کنید؟ سعی کنید حداقل یکی از آن فعالیت‌ها(که مانند دوست قدیمی شما هستند) را یکبار در روز انجام دهید و در دفترتان هم یادداشت کنید که تا چه اندازه خوب انجام دادید.

این حرکتی عملی در خلال تهیه پرسشنامه است ، که وعده این را می‌دهیم که شروع به آزاد کردنمان از غمها ، آسیبها و رنجهایی که سالها درما انباشته شده اند خواهد کرد. تنها با شروع به یک فعالیت است که می‌توانیم طعم خوب شروع و ادامه راهی را بچشیم و همواره خود را برای تغییر ، با انگیزه نگه داریم. ما درمی‌یابیم که انگیزه ، بیش از زور و اجبار باعث حرکت و رفتار ما می‌شود.

زمانیکه نهایتا آماده برداشتن قدم چهارم شدیم، آنچه در این بخش باید انجام دهیم این است که - به فرو رفتن در طریقه‌ی زندگی در زندان کوچک تصورات و افکار عادت‌ئی که در مورد خودمان داریم خاتمه دهیم. ما می‌خواهیم فرو رفتن را متوقف کنیم! ما می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه درمورد راهی که با پریشان ذهنی و بی خیالی ، در مورد خود و زندگی‌مان کم کاری می‌کردیم، هوشیار بمانیم. ما درصدد تهیه‌ی این دستنوشته‌ایم، زیرا می‌دانیم که برایمان در آن بیرون چیزی بهتر از آنچه که خودمان داریم وجود دارد. قدم چهار شروع دوباره‌ی من است. همانطور که به مرور یک به یک آجرهای منفی و مردود را از دیواری که مرا از باقی دنیا جدا می‌نمود ، بیرون بکشم تغییرات نیز رخ می‌دهند.

متن ذیل را با توجه و مراقبه بخوانید!!

اگر می‌خواهیم سفری را شروع کنیم که به سمت سلامتی، صلح و آرامش و نیز لذت از داشتن احساس خوب نسبت به خودمان می‌رود؛ برداشتن قدم چهارم حیاتی و مهم است. اما اگر می‌خواهیم که در چاه غم و اندوهمان و در این باور که بی ارزشیم و به قدر کافی خوب نیستیم بمانیم، قطعاً آگاهی‌مان را در مورد آنچه می‌توانیم بشویم و آنچه که می‌توانیم برای خودمان انجام دهیم محدود خواهیم کرد. من می‌دانم ریشه‌ی بسیاری از سختیهای ما در نیازمان برای عالی بودن و انجام کارها به همان روشی که دیگران انتظار دارند می‌باشد. مثل این است که گویا مجبوریم قبل از نیازهای خودمان به نیازهای آنها توجه کنیم. اشخاصی که برایمان در گذشته مهم بودند این باور را ترویج دادند که "مجبورم برای اینکه قابل قبول و پذیرفتنی باشم کارها را به روش شخص خودشان

انجام دهم". من مجبور بودم آنها را خشنود سازم؛ در غیر این صورت ممکن بود به حال خودم رهایم کنند و برای همیشه تنها و طرد شده بمانم. این مسئله به خودی خود برای هر یک از ما شرایطی وحشت‌آور است. من پیوسته به این نیاز داشتم سعی کنم که شخصی به غیر از خودم باشم. من وقتی احساس می‌کردم که در همان قالبی که دیگران از من انتظار دارند نمی‌گنجم، دائما سرشار از اندوه می‌شدم. تمام زندگی من بر اساس آنچه که دیگران فکر می‌کردند باید باشم، نمره داده و اصلاح شد. خوب هیچوقت به اندازه‌ی کافی خوب نبود، بنابراین من با تلاش برای برتری یافتن سعی کردم که حد و حدودهای خودم را پیدا کنم ... اما حد و حدودها را هم هیچگاه به طور واضح پیدا نمی‌کردم. احساس من این است که تا به حال به طریقی در همان قالبی که دیگران از من انتظار داشتند ننگجیدم و این باعث می‌شد که از خودم شرمسار باشم. احساسی که می‌کردم تنها احساس گناه و تقصیر نبود بلکه احساس شرمساری از خودم هم با آن همراه بود. شرمساری از بی‌کفایتی و نابسندگی ام که می‌توانست مورد دست انداختن و استهزاء دیگران قرار گیرد. ترس دائمی من از این بود که دیگران بفهمند که من چقدر بدم. (ر)

۴-۴- مادامیکه نیاز من برای شروع ، سعی و زندگی کردن در فقط برای امروز است ،این دستنوشته‌ی معنوی که با بی‌باکی هم تهیه می‌شود مرا نسبت به تخته سنگی که نمی‌توانم تکانش دهم نا امید نخواهد کرد. من خواهم آموخت در هنگامی که به چاه افسردگی فرو می‌روم چگونه متوقف شوم و به همان کلماتی که معمولا به خودم می‌گویم گوش دهم. اگر این کار را هر روز انجام دهم و فقط هم برای امروز انجامشان دهم ،می‌دانم که امید برای من وجود خواهد داشت. اگر حتی تا به حال تنها یک روز خوب در زندگیم وجود داشته باشد می‌دانم که درصدد پیدا کردن یک روز خوب دیگر هم می‌توانم برآیم

اولین باور همیشگی- منصوب به دوروتی رو- که خیلی از افسرده‌ها همانند وحی مُنزل به آن باور دارند، این است که؛ مهم این نیست تا چه مقدار به همان اندازه که خوب

هستم به نظر می‌آیم، من به واقع بد، شرور، بی‌ارزش (به درد نخور) و غیرقابل قبول برای
خودم و دیگران هستم. (ر)

-۴-۵ با توجه به این قسمت از کتاب راهنما که در بالا آمده است خود را چطور حس می‌کنید؟

من می‌خواهم که نهایتاً در قدم چهارم با حسی عمیق‌تر به خودم حرکت کنم را ادامه دهم و تکلیفم را
با این ترسی که به نظر می‌آید همچون ابری تیره و مرگ‌آور سایه‌اش را بر سرم انداخته است
مشخص کنم.

در کتاب دوازده و دوازده^۱ اینطور آمده است:

قدم چهارم نوعی سعی و تلاش و زحمتی شدید از طرف ماست برای این که پی ببریم در هر کدام
از ما چه قابلیت و یا استعدادی نهفته است. با کشف هر یک از عواطف و هیجاناتی که در ما تغییر شکل
یافته می‌توانیم به سمت صحیح آنها حرکت کنیم. اگر ما اصرار و سعی و تلاشی در انجام آن نکنیم
، فقط می‌توانیم به مقدار کمی از هوشیاری و یا خرسندی برسیم. اکثر ما دریافتیم که بدون تهیه
دست‌نوشته معنوی و موشکافانه‌ای که با بی‌باکی از خودمان تهیه می‌کنیم، آن اعتماد و ایمانی که
در زندگی روزانه‌مان کار کند، همچنان از دسترس مان خارج خواهد بود.
و همین‌طور:

بین دعا و مراقبه و بررسی کردن وضعیت خودمان ارتباطی مستقیم وجود دارد. پرداختن جداگانه
به هر دوی اینها برای ما مساعدت و گره‌گشایی بسیار بیشتری خواهد آورد. فقط زمانی که میان

^۱ - twelve and twelve = دوازده و دوازده. این مخفف مصطلح برای عنوان کتاب دوازده قدم و دوازده سنت
است

این دو یک ارتباط منطقی بوجود آوریم ، می توانیم بگوییم که بنیاد و اساسی محکم و تزلزل ناپذیر برای زندگی خود ایجاد کرده ایم.

روزانه با اتصال هوشیارانه ام به خدایی که به او پی می برم، این باور را پیدا می کنم که تلاش روزانه ام برای گوش دادن به کلمات نیروی برتر به من کمک می کند تا به نقاطی که به کمک نیاز دارم متمرکز باشم. من امیدوارم درست در همان مواقعی که بدون هیچ دلیل واضحی احساس غم و اندوه و حال پایین به من دست می دهد به بررسی افسردگی ام پردازم . من باور دارم که اگر سرعتم را کم کنم (بی قراری نکنم) قلمی بردارم و افکاری که اخیرا داشته ام را روی کاغذ بنویسم غم و اندوهم همچون مه صبحگاهی ناپدید می شود. من احساسهای ترس، گناه ، تقصیر و خشم و رنجش را فقط با نوشتن بر روی کاغذ، از وجودم دفع خواهم کرد.

۴-۶ حقایقی را در مورد خودتان کشف کنید. آیا فکر و جسم شما به روشهایی مطمئن و قابل پیش بینی واکنش نشان می دهد؟ شما در خواهید یافت نیازمند هستید زندگی تان مطمئن و قابل پیش بینی باشد ؛ چرا که اگر غیر از این شود زندگی تان مملو از ریسک خواهد بود . وقتی احساس افسردگی کنید می دانید که چه چیزی در دستتان است . با زندگی کردن به همین روشی که در حال حاضر دارید امیدی به داشتن یک احساس متفاوت نخواهید داشت ؛ زیرا ترس از ریسک کردن در یک زندگی نامعلوم را دارید!

۴-۷ پس از تقبل مسئولیت خودمان و تهیه دستنوشته شخصی - که اساس و شالوده آن نیز هر روز جداگانه می باشد - شروع به پیدا کردن احساسی متفاوت می کنیم و افقهای تازه ای از امید در برابرمان گشوده می شوند.

۴-۸ بدین طریق بازتاب و فکری که از زندگی مان پیدا می‌کنیم- با توانمندی در پیشبرد راهبردهای جدید برای کنار آمدن با باورهای قدیمی که زمانی درمورد خود پذیرفته بودیم- به بیرون از افسردگی هدایت‌مان می‌کند.

۴-۹ اگر تصویر ما از خدا بین دیکتاتور، دور و دوستی خوب و مهربان در نوسان باشد، ممکن است طرفداری و صمیمیتی که نسبت به خدا داریم فروکش کرده یا بیش از حد طغیان کند. ممکن است مهر و محبت ما به خاطر خشمی که از ناتوانی خدا داریم فروکش کند... و همچنین ترس از چیزی که ممکن است خدا از ما بخواهد (بعضی این را نیاز او به ما می‌نامند) ممکن است باعث درهم شکستن ماگشته باشد. یکی از راههای کشف ترسها و یا خجالت مان از عشق خدا این است که به همراه کسانی که دوست داریم به دنبال آزادی، خودبخودی، شوخ طبعی و سرزندگی باشیم. در حال حاضر در دنیا چه کسی را بیش از همه دوست دارید؟ با جزئیات محسوس به آن شخص فکر کنید و اجازه دهید که احساساتتان در مورد او برانگیخته شود. آیا احساس ترس می‌کنید؟ احساس خجالت دارید؟ احساس احتیاط‌گرانه دارید (گارد می‌گیرید)؟ چرا- و چرا نه؟

لطفا پاسختان به این سوالات را بنویسید. شروع کنید و تاریخچه شخصی تان را اصلاح کنید. آنها را که می‌خواهید جواب دهید با علامت مشخص کنید. بعد از هر سوال شما حروف (م/ف) را مشاهده می‌کنید این حروف به این معناست که متوقف شوید و فکر کنید. م=متوقف شوید و ف=فکر کنید، (م/ف) ۴-۱۰ یا اولین باری که توانستید احساس فقدان کسی که دوستش دارید را تجربه کنید به یاد می‌آورید؟ (م/ف)

۴-۱۱ فهرست تمام افرادی که می‌شناختید و قبل از سن ده سالگی شما فوت کردند را بنویسید.
از مراسم تدفین یا ترحیم آنها چه چیزی یادتان مانده است؟ متوقف شوید و فکر کنید(م/ف)

۴-۱۲ آیا احساس شخصی‌تان که در همان شب و یا در مراسم تدفین یا ترحیم وی داشتید را به یاد می‌آورید؟(م/ف)

۴-۱۳ آیا به خودم اجازه دادم که غمگین باشم و در غم از دست دادن کسی که در آن زمان دوستش داشتم سوگواری کنم یا اینکه جلوی عواطف و هیجانات فقدان، غم و غصه و فراتر رادر خودم گرفته و آنها را سرکوب کرده بودم؟(م/ف)

۴-۱۴ آیا می‌توانید احیانا از دست دادن حیوانی که در کودکی دوست داشتید را به یاد آورید؟(م/ف)

۴-۱۵ آیا هنوز به خاطر یک شرایط دردناک و بد در گذشته‌ام، خشمگین و عصبانی‌ام؟(م/ف)

۴-۱۶ آیا هنوز در مورد مسئله‌ای که سالها پیش انجام داده‌ام و درمورد آن هم به کسی چیزی نگفته‌ام احساس گناه (تقصیر) می‌کنم؟(م/ف)

۴-۱۷ آیا هنوز به رنجش از کسی یا چیزی چسبیده‌ام؟ (م/ف) آیا هنوز از پدر و مادرم به خاطر مفارقت و جداییشان که باعث احساس به حال خود رها شدگی و فقدان و شکست در من شد خشمگینم؟ (م/ف)

۴-۱۸ آیا از خدا خشمگینم؟ چند دلیل بنویسید که لازم بوده از خدا خشم داشته باشید؟ آیا احساس می‌کنید برخی از کسانی که حکم نمایندگی خدا را برای شما داشتند با شما غیر منصفانه و بد رفتار کردند؟ آیا می‌توانید به چند مثال مشخص بیان‌دهید که احساس می‌کنید با شما بد رفتاری و به شما توهین شده بود؟ (م/ف)

۴-۱۹ آیا فکر می‌کنم که خدا به خاطر یک رفتاری در گذشته‌ام مرا نمی‌بخشد؟

۴-۲۰ آیا در اعتماد کردن به خدا دچار مشکل هستم؟ (م/ف) آیا به این باور دارم که بهترین خواست و اشتیاق قلبی من، همان خدا است؟ (م/ف)

۴-۲۱ آیا دریافته ام که در اعتماد به کسانی که در زندگی ام هستند نیز دچار مشکل هستم؟ (م/ف)

۴-۲۲ زمانی که در حال رشد بودم چه احساساتی را نسبت به خدا دریافت می کردم؟ (م/ف) آیا والدین ، آموزگاران و معلم های دینی برای من معرف خدایی که همچون یار و دوست می باشد بودند و یا معرف خدایی که ناملایم ، تند و خشن است؟ (م/ف)

۴-۲۳ آیا تا به حال در زندگی تان حضور خدا را احساس کرده اید؟ (م/ف)

۴-۲۴ مواقعی را بنویسید که حضور خدا را نزدیک و به طور ویژه ای حس کردید؟

-۴-۲۵ آیا باوردارید که خدا همواره در پی این است که شما را تنبیه کند؟(م/ف)

نهاد خانواده

برای تهیه یک دستنوشته خوب نیاز دارم که به سرچشمه‌ها و ریشه‌های خودم بپردازم تا ببینم که چطور شخصی که هم اکنون هستم شدم. اینطور گفته می‌شود که : **ما والدین خود هستیم.** ما در هنگام کودکی از والدین مان تغذیه کردیم به بیانی دیگر *والدینمان را فرو بلعیدیم*، منظور از بلعیدن این است که مشخصات ویژه‌ی هویتی آنها را به خود گرفتیم. حتی امروزه پدر و مادر، پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها، والدین غیرصلبی و یا قیم هایمان همگی بخشی از هویت ما را تشکیل می‌دهند- چه در قسمت خوب و چه قسمت بدو رنجورانه‌ی مان- من برای رها شدن از افسردگی نیازمند این هستم کشف کنم که چگونه از همه آن آدم های بالغی که من را بعنوان یک کودک بیچاره و ناگزیر احاطه کرده بودند در مورد خودم پیام هایی مشخص دریافت کرده ام. همه ما در کودکیمان پیامهایی مفید و مثبت و همینطور پیامهایی نه چندان مفید و مثبت دریافت کرده ایم. ممکن است برخی از پیغامهایی که صراحتا در مورد ما بود باعث این می‌شده که احساس بی ارزشی کنیم زیرا این پیغام را دریافت می‌کردیم که هیچوقت نخواهیم توانست که دیگران را خوشحال و شاد کنیم.

-۴-۲۶ روابط شما با والدین پدرتان چگونه بود؟ روابط شما با والدین مادرتان چطور بود؟ چند خاطره مثبت که در رابطه با پدر بزرگها و مادر بزرگهایتان باشد را بنویسید.(م/ف)

۴-۲۷ آیا در خانواده شما سابقه افسردگی و یا الکلیسم وجود داشته است؟ ما می‌دانیم کودکانی که والدین الکلی داشته‌اند با بالاتر رفتن سنشان به مشکل برخورد می‌کنند. خانواده‌های الکلی معمولاً بدرفتار، ناپسامان و آشفته هستند. معمولاً بزرگ شدن یک کودک در چنین خانواده‌ی غیرطبیعی و ناکارآمد، تجربه‌ای هراس‌آور به همراه خواهد آورد. (م/ف)

۴-۲۸ آیا تا به حال در طول دوران رشد خود جشن تولد گرفته‌اید؟ احساس‌هایی که از آن مواقع به یادتان می‌آید را بنویسید. (م/ف)

۴-۲۹ آیا خاطرات زیادی از کودکی در ذهنتان مانده است و یا در حافظه‌ی شما شکافیست که یک دوره مشخص از کودکی‌تان را به یاد نمی‌آورید؟ (م/ف)

۴-۳۰ آیا پدر یا مادرتان بیش از حد سختگیر، انعطاف ناپذیر و یکدنده بودند؟ (م/ف)

۴-۳۱ شما در چه جاهایی می‌توانستید به عنوان یک کودک احساساتتان را ابراز کنید؟ (م/ف)

هم اکنون مقداری وقت صرف کنید و سوالات بالا را یک بار دیگر مرور کنید و با جزئیات بیشتری جواب دهید. پس از اتمام این کار می‌توانید به مرحله بعد بروید.

کینه‌ها و رنجش‌ها

۴-۳۲ در کتاب بزرگ AA این طور آمده است:

در جدول لجاجت و کینه توزی مقابل هر نام، آسیب مربوطه را می‌نویسیم. آیا اعتماد به نفس^۱، امنیت، جاه طلبی و بلند پروازی، احساسات شخصی یا روابط جنسی مان کدامیک بودند که در این کینه و رنجش دخالت داشتند؟

مثال:

من از..... کینه یا رنجش دارم	موضوع	تاثیر گذاری بر.....
۱- آقای جونز	اون در اداره می‌تواند جایگاه شغلی من را بگیرد.	اعتماد به نفس (ترس)

^۱ - self-esteem = حرمت نفس، ارزش نفس، اعتماد بنفس

روابط شخصی	زنیکه دیوانه ست. توبیخم کرد.	۲-خانم جونز
گرایشم به اضطراب	احساس می کنم شکست خورده ام	۳-خودم
اعتماد بنفس (خشم)	آنها هیچوقت من را تحسین نکردند	۴-والدینم

۴-۳۳ لطفا جدول شخصی خود را مانند طرح بالا تکمیل کنید و در حالی که دلایل مختلف را کنکاش می کنید، به مرور به خودتان اجازه دهید که دلیل چیزها یا کسانی که احیانا از آنها کینه یا رنجش دارید را کشف و ریشه کن کنید . سپس در مقابلشان روشهای مختلفی که خلیات تان را تحت تاثیر قرار می دهند را بنویسید و فهرست کنید.

من از.....کینه یا رنجش دارم	موضوع	تاثیر گذاری بر.....
-----------------------------	-------	------------------------

....ما از خودمان پرسیدیم : چرا/ خشمگین بودیم؟ مشخص شده است که در بیشتر موارد اعتماد به نفس (یا حرمت نفس) ، درآمد، روابط شخصی مان (که روابط جنسی را هم شامل می شود.) آسیب دیده و یا تهدید شده اند و اینگونه جراحات و آسیب دیده ایم.

همه این موارد و یا آنهایی که احیاناً در خود می‌بینید را بررسی کنید.

--این مهم نیست به همان اندازه که خوب و دلپسند هستم به نظر بیایم، من واقعا بد، شرور، بی ارزش و موجودی غیرقابل قبول برای خودم و دیگران هستم.
۴-۳۴ لطفا بنویسید این باور در شما به چه شکل عمل می‌کند.

--من باید از مردم بترسم، از آنها بدم بیاید و به آنها حسادت کنم.
۴-۳۵ لطفا بنویسید این باور در شما به چه شکل عمل می‌کند.

--زندگی سخت و بد است و مرگ از آن سخت تر و بدتر است.
۴-۳۶ لطفا بنویسید که این باور در شما به چه شکل عمل می‌کند.

--تنها مسائلی بد در گذشته‌ی من اتفاق افتاده است و در آینده هم تکرار خواهد شد.
۴-۳۷ لطفا بنویسید این باور در شما چگونه عمل می‌کند.

--خشم بد است.

۴-۳۸ لطفا بنویسید این باور در شما به چه شکل عمل می‌کند.

--هیچکس را نمی‌بخشم ، مخصوصا خودم را.

۴-۳۹ لطفا بنویسید به چه شکل این باور در شما عمل می‌کند.

شش مورد بیان شده در بالا از کتاب :افسردگی راهی است برای رهایی از زندان خودتان. -نوشته دوروتی رو- نقل شده است.

موارد ذکر شده در بالا شش عنصر اصلی بوجود آورنده افسردگی هستند. این باورها دیوارهای زندان افسرده ها را محکم سرجایشان نگه می‌دارند. رهایی از زندان افسردگی تنها زمانی اتفاق می‌افتد که تصمیم بگیرند این حصارها را بردارند.

۴-۴۰ هم اکنون اندکی وقت صرف کرده و یک بار دیگر با حوصله و دقت بیشتری بنویسید که چطور همه و یا تعدادی از باورهای بالا (چه در گذشته و چه در حال) در شما و زندگی‌تان عمل کرده و نقش دارند ؟
پس از اتمام این کار می‌توانید به مرحله بعد بروید.

ما به جدول مان برمی‌گردیم .چرا که کلید آینده مان در آنجا نهفته است ..ما آمادگی پیدا کردیم تا به آن مسئله از زوایایی کاملا متفاوت نگاه کنیم. ما شروع به دیدن دنیا و مردم آن به صورتی که

حقیقتاً بر ما تسلط دارند کردیم . در آن حالت در اشتباهات دیگران قدرتی وجود داشت — خواه خیالی یا واقعی — که می‌توانست واقعا ما را بکشد...

ما دوباره به جدول‌مان برمی‌گردیم تا این بار اشتباهاتی که دیگران مرتکب شده‌اند را از ذهنمان دور بریزیم. ما با دقت و مصممانه به دنبال اشتباهات خودمان گشتیم. در کجاها خودخواه ، ناصادق، نفس پرست و خودشیفته یا ترسان و وحشت زده بوده‌ایم؟ گرچه ما می‌دانیم یک وضعیت فقط از اشتباهات ما سرچشمه نمی‌گیرد ولی مصممانه سعی کردیم اشخاصی که با مسئله درگیر هستند را کاملاً نادیده بگیریم. کجاها عیب جوئی و سرزنش کردیم یا بدنبال مقصر بودیم؟ این دست‌نوشته‌ی ما بود؛ نه دیگران. زمانی که اشتباهاتمان را دیدیم آنها را در جدول آوردیم. ما جدول مان را با تمام خوبی و بدی‌اش در مقابل چشمانمان قرار دادیم. ما صادقانه اشتباهاتمان را اظهار(اقرار) کردیم و در پی جانشین کردن درست آن در خود شدیم.

به این موضوع توجه داشته باشید که لغت ترس برابر و همدیاف مشکلاتی است که فی‌المثل با آقای براون، خانم جونز، کارفرما و یا همسران دارید. این لغت کوچک تقریباً همه‌ی جنبه‌های زندگی‌مان را دربرمی‌گیرد.

ما سرتا سرت تمام ترسهایمان را بررسی کردیم. آنها را بر روی کاغذ نوشتیم ولو اینکه حتی در روابطی که با آنها داشتیم اثری از رنجش و تنفر هم در ما نبوده باشد. از خود پرسیدیم که چرا این ترسها را داشتیم. آیا به خاطر این نبود که اعتماد به نفس^۱ درما شکل نگرفته است؟ به محض اینکه ترسها از ما دور می‌شدند اعتماد به نفسمان بالا می‌رفت، اما هیچگاه هم ترسها به اندازه کافی دور نمی‌شدند. برخی از ما نیز هستند که زمانی اعتماد به نفسی عالی داشته اند، اما باز هم نمی‌توانست همه‌ی ترسهای آنها را از بین ببرد.

ما رفتارهای خود را در طول سالهای گذشته بررسی کردیم. در کجاها خودخواهی کردیم ، ناصداقتی یا بی‌ملاحظه‌گی کردیم؟ به چه کسی آسیب زدیم؟ آیا به ناحق و با بی‌انصافی حسادت، بدگمانی و یا تلخکامی کسی را برانگیختیم؟ در کجاها اشتباه کردیم؟ به جای آن، چه کاری باید انجام می‌دادیم؟ ما همه‌ی اینها را بر روی کاغذ نوشتیم و به آنها نگاه کردیم.

^۱ Self-reliance

کینه ورنجش یعنی آویزان شدن یا چسبیدن به یک احساس (برای بازجویی یا رفع خستگی) که از بد بینی نسبت به آن شخص یا اشخاصی است که به ما آسیب زده‌اند. ما بطور مداوم اشتباهی که دیگری در مورد ما انجام داده است را در ذهنمان مرور می‌کنیم. در حقیقت کینه و رنجش، کوک افسرده کردن خودمان است. بسیاری از اوقات کینه و رنجش خشمی است که به سمت درون خودمان می‌باشد، نظر به اینکه خشم قسمت بزرگی از افسردگی ما را شامل می‌شود... اجازه دهید خشم را در خودمان بررسی کنیم و ببینیم که چیست؟

کارگاه خشم

فهرست خشمهای پنهان

اگر ما اشتباهی غیر منتظره داشته باشیم، خشمی که از خودمان پیدا می‌کنیم را پنهان می‌کنیم. این فهرستی است که به شما کمک می‌کند تا به خشمهایی که احيانا از خودتان پنهان کرده اید پی ببرید. هر کدام از اینها معمولا نشانه‌ی خشمهایی پنهانی و ناخواسته در شما هستند.

۱- طفره از انجام وظایف .

۲- به طور معمول یا همیشه دیر کردن.

۳- لذت از آزار دیگران یا شوخی‌های کنایه آمیز .

۴- بیش از حد مبادی آداب بودن، دائما خوش رو بودن ،چنین نگرشی که: تحمل کن و خودت را خند/ن نشان بده را داشتن.

۵- آه کشیدن و حسرت مکرر خوردن.

۶- طعنه زدن ، غر غر ، عیب جویی کردن و بی ملاحظه‌گی در محاوره‌ها.

۷- لبخند زدن به هنگام صدمه دیدن.

۸- گاه‌ها ناراحت و نگران بودن یا خوابهای پریشان دیدن.

۹- با یک تون یکنواخت صحبت کردن و کنترل کردن بیش از حد صدا.

۱۰- به سختی به خواب رفتن یا مشکل در خوابیدن شب هنگام .

۱۱- کسالت و بی‌حوصلگی.

- ۱۲- داشتن حرکات آهسته.
- ۱۳- خیلی زود (زودتر از حد معمول) خسته شدن.
- ۱۴- تقلید زیاد از مسائل جزئی و کم ارزش.
- ۱۵- خواب آلودگی و چرت زدن در زمانهای نامناسب.
- ۱۶- بیش از حد و اندازه خوابیدن .
- ۱۷- بیدار شدن از خواب همراه با خستگی (به جای با طراوت و انرژی شدن بعد از خواب)
- ۱۸- فشردن فک ها و آرواره ها به یکدیگر ؛ مخصوصا به هنگام خواب.
- ۱۹- حرکات غیر ارادی صورت^۱، انقباضات عضلات پا در حرکت^۲. عادت به مشت کردن دستها و یا تکرار یک سری حرکات دیگری که ندانسته و ناخودآگاهانه انجام می شود.
- ۲۰- ساییدن دندانها به یکدیگر (دندان قروچه)؛ مخصوصا به هنگام خوابیدن.
- ۲۱- سفتی مزمن عضلات گردن یا شانه.
- ۲۲- افسردگی مزمن همراه با دوره های طولانی بی دل و دماغ بودن بدون هیچ علت خاص.
- ۲۳- مشکلاتی در قسمت شکم - داشتن زخم معده و یا روده.
- ۴- ۴۱ لطفا در ۲۳ مورد بالا مواردی را که مربوط به شما می شود را بررسی کنید و نیز ببینید که آیا هیچ یک از آنها ارتباطی با غمگین کردن خودتان دارد؟

Spasmodic Foot Movements-^۲

Facial Tics= تیک عضلات صورت

آگاه نبودن از خشم به معنی نداشتن خشم نیست. خشمی که از آن آگاهی ندارید، همان چیزی است که می‌تواند بیشترین آسیب را به شما و به روابطی که با دیگران دارید بزند - بله خشمهای ناآگاهانه همان خشمهایی ست که ابراز می‌شوند اما نه در جای خودشان.. سابقا فروید خشم را به دودی که داخل یک شومینه چوب سوز قدیمی جمع می‌شد تشبیه می‌کرد. راه طبیعی برای خروج دودها همان لوله ایست که در بالای شومینه تعبیه شده است. اگر راه طبیعی آن مسدود شود، دود به طریقی ناخواسته در داخل شومینه وسپس در همه جای اتاق جمع شده و باعث خفگی افراد آن اتاق می‌گردد. اگر تمام راههای خروجی دود را مسدود کنیم نیز آتش خاموش خواهد شد. خشم نیز همینگونه است، ابراز خشم در یک فرد عادی - که همچون کودک خردسالی می‌شود که از شدت گرسنگی صورتش برافروخته می‌گردد - با حرکتی زشت و یا بلند کردن صدا صورت می‌پذیرد. اما ما می‌آموزیم که بین دیگران دلپسند باشیم و احساسهای بدمان را پنهان کنیم. همزمان با رشد و بلوغ مان بروزات کلامی ما هم کمتر می‌شوند، چون انتظار می‌رود یک فرد متمدن، متمدنانه رفتار کند. بدین شکل است که ابراز خشم در ما خفه می‌شود و برای اینکه خودمان را از بار تحمل ناپذیر، سنگین ودائمی احساسات بدی که ابراز نشده اند خلاص کنیم وارد مرحله‌ی بعدی شده و خود را متقاعد می‌کنیم که خشمگین نیستیم - حتی در اوقاتی که به طور کامل و محرز خشمگین می‌شویم. این نوع خودفریبی به ندرت موفقیت آمیز است و مسدود کردن، باعث رخنه‌ی آنها از راههای نامناسب می‌شود؛ که در لیست صفحات قبل هم به تعدادی از آنها پرداختیم.

چه احساسی می‌کنم؟

خشم / خصومت / پرخاشگری

خشم: احساسی است که می‌گوید یک جای کار ایراد دارد که می‌تواند با بیان محدودیتها، ارزشهای شخصی، قواعد بازی و مرزبندی هایمان به دیگران بیان و ابراز شود. ابراز مودبانهای خشم، روش بسیار مهمی است برای اینکه به دیگران بیاموزید که چگونه رفتارهای ایشان در شما اثر می‌گذارند. که این می‌تواند باعث احترام متقابل بین شما و شخص دیگر شود.

خصومت: نوعی نگرش است که باعث دخالت شما در حقوق، ارزشها، قواعد بازی و مرزبندی‌های یک شخص دیگر می‌شود. این نگرش باعث در فکر فرو رفتن و نشخوار بی‌انصافیهای واقعی یا خیالی می‌شود که فرد دیگر به شما روا داشته است. این گرایش احساس ناتوانی را در ما بیشتر می‌کند. همچنین اغلب باعث **پرخاشگری** و یا **عقب کشیدن** ما (بعنوان روشی برای تنبیه کردن دیگران) می‌شود.

پرخاشگری: رفتاری است که به قصد صدمه زدن به دیگران -چه جسمی و چه احساسی- انجام می‌پذیرد. حال می‌خواهد به دلایل واقعی باشد و یا تصورات اینطور بوده و حدس زده اید که شخص مقابل خطایی در مورد شما مرتکب شده است. همواره این رفتار باعث بی‌احترامی به خودتان و دیگران خواهد شد. این مسئله همواره باعث دوری شما از دیگران می‌شود تا نزدیکی‌تان.

بیاموزیم که چطور خشممان را محترمانه ابراز کنیم

۱- خشم را اظهار (اقرار) کن. بپذیر که خشمگینی. اگر با صدای بلند به دیگران بگویند که من خشمگین نیستم خشمتمان بیشتر از کنترل خارج شود. اثر بخش تر و امن تر این است که به خشمگین بودن تان اعتراف کنید.

۲- به خودتان فرصت بدهید تا آرامش و خونسردی‌تان بازگردد. بیاموزید که با خشمتمان محترمانه و سازنده ارتباط داشته باشید این کار به زمان و تمرین نیاز دارد.

۳- منشاء خشمتمان را بشناسید (احساسات قبل از خشمتمان را شناسایی کنید). از آنچه که در شما اتفاق می‌افتد با احساس کردن آن اطمینان حاصل کنید. سوالاتی از این دست از خودتان بپرسید: گفتگوی منفی من با خودم چیست؟ یا من فقط با همین موضوع سروکار دارم و یا محرکهای تنش

زای دیگری از قبل، این مسئله را در من تشدید می‌کنند؟ آیامن فقط به دنبال بهانه ای برای منفجرشدن می‌گشتم؟

۴- انرژی خشم (منظور از انرژی خشم احساس سرکوفته‌ای ست که در درون وجود دارد و به بدنبال آزادشدن می‌گردد). را از مسئله ای که باعث خشم شده است جداکن. (خشم شما می‌تواند از شرایط، فکر، حادثه یا صرفاً شخصی باشد که نسبت به وی خشمگین شده اید).

۵- تصمیم بگیر که کی و چگونه خشم را ابراز کنی.

۶- با شخصی که در خشم شما درگیر شده صحبت کنید. خشم‌تان - خشم‌تان و هر احساس اولیه و قبلی که شناسایی‌اش کردید را به شکلی باز مستقیم و با احترام به مشارکت بگذارید.

۷- جملات خود را با من شروع کنید. مسئولیت احساساتتان را بپذیرید. در برابر این وسوسه که کسی دیگر را باعث احساس خشم در خود بدانید پایداری کنید.

۸- به دیدگاه و نظر دیگران با دقت گوش دهید. دیدگاه‌های دیگران را بشناسید و قبول کنید که ممکن است دیدگاه آنها با دیدگاه شما کاملاً متفاوت باشد. یادتان باشد که آنها حق دارند دیدگاه و احساس خودشان را داشته باشند.

۹- با انتظار و قصدی که از بروز خشم‌تان دارید در ارتباط باشید. هدف این نیست که در دعوا ویا مباحثه برنده شوید؛ یا اینکه شخص را به موافقت با دیدگاه خودتان سوق دهید، بلکه این فرصتی است که به هر دوی شما داده می‌شود که احساساتتان را بیان کنید و احساسات جایگزینی را کشف کنید که موجب مصالحه در طرفین می‌باشند و جملاتی مصالحه جویانه پیداکنید که با این مضامین باشند با مخالفت تو ، موافقم یا - تو فرصت دیگه/ای بحث مان را ادامه بدهیم !

موارد زیر نواقص هویتی و یا کمبودهایی هستند که ممکن است به آنها چسبیده باشیم.

* تعویق انداختن و طفره رفتن : به دلیل اینکه ممکن است اشتباه کنم، برای تصحیح روشی که در زندگی ام دارم قصور می ورزم و قدم پیش نمی گذارم، بنابراین هیچ کاری انجام نمی دهم تا باعث ایجاد احساسی متفاوت در زندگی ام شود. گاهی اوقات در حرکت کردن برای خودم درمانده می شوم زیرا از این می ترسم که طرز فکر و احساسی که درمورد خودم و زندگی دارم عوض شود.

-۴-۴۲ بنویسید که وقت را احياناً به چه روش هایی هدر می دهید؟

* اعتماد نکردن به دیگران: یکی از دلایلی که وقتی افسرده می شویم دنیا در نظرمان بسیار بد جلوه می کند این است که در مورد خودمان احساس بدی می کنیم . ما حتی به خودمان اعتماد هم نداشتیم تا احساس خوبی در مورد خود ، دنیا و آینده مان بکنیم و بدین صورت است که به نظر می رسد اعتماد داشتن به دیگران هم به این راحتی ها مقدور نمی شود.

-۴-۴۳ رابطه ای که به طور معمول با انسانهای دیگر دارید را چطور ارزیابی می کنید؟ آیا آنها را کنترل می کنید؟ به آنها تکیه می کنید؟ یا چیزی بین این دو حالت ؟ و یا به طرق دیگر؟ باید چه تغییراتی در خود بوجود آورید تا به دیگران نزدیکتر شوید؟

۴-۴۴ حال که برایتان مواردی که در زندگی شما اعمال می‌شود معلوم شد، بگویید تا آنجایی که گفتگوهای درونی^۱تان به یادتان می‌آید، چگونه به این حقایق باور پیدا کردید و چگونه در زندگی هر روزه آنها را به یکدیگر پیوستید و برای خود معنی دار کردید و از آن هویت گرفتید. همچنین آیا می‌توانید ببینید که چطور این باورها به شما کمک کردند خودتان را افسرده کنید یا در افسردگی بمانید؟

* ما اسرار خانوادگی داشتیم: ما اسرار خانوادگی داشتیم و بیرون از خانواده اجازه‌ی صحبت از آنها را نداشتیم. سعی در حفظ اسراری که در مورد خودمان داشتیم می‌تواند شامل یکی از موارد ذیل باشد :

الف) هرگونه افسردگی، اعتیاد و الکلیسم من در خانواده.

ب) سوءاستفاده‌های جنسی و سوءاستفاده‌های جسمی از من.

ج) احساس درماندگی و شکست در زندگی‌ام.

د) مشکلات روحی - روانی در درون خانواده.

م) روابط جنسی با محارم در درون خانواده.

۴-۴۵ آیا تا به حال در خانواده شاهد نشان دادن مهر و عاطفه پدر و مادرمان به یکدیگر بودیم؟ آیا

مرتب شاهد تجربه‌ی دعوا و اختلافات بین پدر و مادرمان بودیم؟ (م/ف)

۴-۴۶ آیا در کودکی وحشت اینکه پدر و مادرتان بخواهند ترک تان کنند را داشتید؟ چطور و چرا این احساس را کردید؟ آیا شخصی که دوستش دارید اگر امروز ترک تان کند همان وحشت دوران کودکی در شما زنده و بیدار می شود؟ (م/ف)

۴-۴۷ اگر پدر و مادرتان از هم جدا شده اند؛ آیا خود را مقصر این جدایی می دانستید؛ گرچه هم اکنون اینرا می دانید که شما باعث جدایی آنها نبودید؟ (م/ف)

اشخاصی که برایمان در گذشته مهم بودند این باور را ترویج دادند که "مجبورم برای اینکه قابل قبول و پذیرفتنی باشم کارها را به روش شخص خودشان انجام دهم". من مجبور بودم آنها را خشنود سازم؛ در غیر این صورت ممکن بود به حال خودم رهایم کنند و برای همیشه تنها و طرد شده بمانم. (ر)

این یک فهرست دیگر از عیب و نقص هایی است که اگر تصمیم به تغییر داریم باید آنها را تمرین کنیم، ما بدین طریق خواهیم توانست مقداری با آرامش بیشتر زندگی کنیم. هر کدام از کلمات و عباراتی که در فهرست ذیل آمده اند همچون خشتی بر دیواری هستند که مانع بهبودی پیوسته ما از افسردگی می شوند. در برابر هر عبارت، میزان و وسعت هر یک از مواردی که در ساختن واقعیت دنیای تان نقشی کلیدی داشتند را بنویسید.

-به هر کدام از موارد زیر براساس میزان اهمیتی که در زندگی تان داشته اند بین ۱ تا ۵ نمره بدهید-
(۱ کمترین تاثیر و ۵ بیشترین تاثیر)

--آسیبهای گذشته

--خشم

--تقصیر و گناه

-- تلخکامی
 -- ترسهای فزاینده و افزایشی
 -- ملالت و خستگی
 -- استرس (فشار روحی - روانی)
 -- اعتیاد به کار
 -- اضطراب
 -- بدبینی
 -- خشکی ، انعطاف ناپذیری و یکدندگی
 -- دوری و اجتناب
 -- در گذشته ماندن
 -- نگران و ناراحت بودن
 -- رنجش و کینه
 -- اجبار به تکرار کردن چیزی.
 -- افکار منفی
 -- تکرار مدام فقدانها و شکستها.
 -- خشم از خدا
 -- کمالگرایی
 -- بلاتکلیفی و نامعلومی
 -- شک و تردید داشتن به خود.
 -- اندیشه ی یا همه یا هیچ چیز داشتن.
 -- اجتناب از صمیمی شدن با دیگران
 -- خشنود کن دیگران بودن
 -- بدبین بودن به خود
 -- احساس بی لیاقتی و بی عرضگی
 -- احساس قطع ارتباط با دنیا.

--احساس کوچک و حقیر بودن و سعی در پنهان شدن

- بی هویتی

-- خشم نسبت به همان خدایی که خودتان به او پی می‌برید.

--انفعال (بی ارادگی)

-- خصومت داشتن با دیگران

--مقصر دانستن دیگران به دلیل مشکلاتی که در خودمان داریم

--احساس گناه و تقصیر در مورد خطاهایی(خیالی یا واقعی) که انجامشان داده‌ایم.

--احساس شکست خوردگی

--احساس/شتباهی و/اضافی بودن و اینکه: نباید وجود می‌داشتیم

--احساس نیاز به کنترل دیگران.

-- دلسوزی به حال خود

--نفرت یا رنجش از دیگران.

--سستی و تنبلی

--ترس از اشتباه

--انکار اینکه: می‌توانم مسئولیت افسردگی‌ام را به عهده بگیریم.

--ترسها

--بی ادعایی به دلیل شفافیت

۴-۴۹ اکنون هفت مورد از مواردی که در لیست بالا آمده است و بالاترین نمره ها را به آنها

اختصاص داده اید انتخاب کنید و در چند جمله بنویسید که چگونه این مشخصه ها باعث شده اند

که زندگی سرشاری نداشته باشید(زندگی تان کامل نباشد و نصفه و نیمه زندگی کنید)بلکه بدتر،

باعث شده اند که خود را حتی افسرده هم بکنید.

۴-۴۸-۱

۴-۴۸-۲

۳-۴۸-۴-

۴-۴۸-۴-

۵-۴۸-۴-

۶-۴۸-۴-

۷-۴۸-۴-

توضیحات خود را در مورد هر یک از مثالهای زیر بنویسید. ممکن است دلیل
افسرده ماندن شما این باورها باشند!

بیانات زیر، نقل شده از یکی از کارهای آلبرت الیز با عنوان عقل و احساس در روان درمانی است.^۱

^۱ - این موارد از قسمت، فکر کردن، تغییر کردن، و بازآفرینی، برای پیشرفت و اصلاح اعتمادبنفس در افراد جوان برداشته شده است.

۴-۴۹-۱- (باور افسرده کننده) اینکه برای یک شخص بالغ لازم باشد که همه و تکت تک افراد اطراف و دوروبرش دوستش داشته باشند. توضیحات خودتان را بنویسید.

۴-۴۹-۱- (باور جایگزین) همه نباید من را دوست داشته و یا حتی از من خوششان بیاید. من ضرورتی نمی بینم از همه ی افرادی که می شناسم خوشم بیاید، بنابراین چرا دیگران باید از من خوششان بیاید. من از اینکه دیگران دوستم داشته باشند و یا عاشقم شوند لذت می برم، ولی اگر شخصی از من حتی خوشش هم نیامد هیچ مشکلی نخواهم داشت و همچنان حالم خوب خواهد بود و احساس می کنم خوبم و انسان درست و خوبی هستم. توضیحات خود را بنویسید.

۴-۴۹-۲- (باور افسرده کننده) باور به اینکه فرد باید در روابطش با شایستگی کامل و با رفتاری احترام آمیز و موفق عمل کند تا شخص با ارزشی به حساب آید. توضیحات خود را بنویسید.

۴-۴۹-۲- (باور جایگزین) اشتباه کردن خوب است، اشتباه چیزی ست که همه ی انسانها مرتکب می شوند. وقتی اشتباهاتی بکنم هنوز با ارزش و عالی خواهم بود. وقتی اشتباه می کنم هیچ دلیلی برای ناراحتی وجود ندارد. من اشتباهات خودم را می پذیرم و همینطور یاد می گیرم اشتباهات دیگران را هم بپذیرم. لطفا توضیحات خود را بنویسید.

۴-۴۹-۳- (باور افسرده کننده) این شدیداً بد و تاسف آور می‌شود اگر مسائل همان طور که شخص بسیار دوست دارد اتفاق نیافتند.
لطفا توضیحات خود را بنویسید.

۴-۴۹-۳- (باور جایگزین) می‌دانم مسائل به آن بدی که به نظر می‌رسد نیستند.
لطفا توضیحات خود را بنویسید.

۴-۴۹-۴- (باور افسرده کننده) باور به اینکه برخی از مردم بد، شر و خطرناکند و به خاطر راه بدی که انتخاب کرده‌اند باید تنبیه شوند.
لطفا توضیحات خود را بنویسید.

۴-۴۹-۴- (باور جایگزین) وقتی انسانها کارهایی که من دوست ندارم را انجام دهند الزاماً به معنی بد بودن شان نیست. الزاماً اینطور نیست که به خاطر انجام کارهایی که من دوست ندارم و آنها انجام داده یا می‌دهند باید به نوعی تنبیه شوند. دلیلی وجود ندارد شخصی، راهی که من می‌خواهم را برود و دلیلی هم وجود ندارد من راهی که شخص دیگر می‌خواهد را بروم.
لطفا توضیحات خود را بنویسید.

۴-۴۹-۵- (باور افسرده کننده) باور به اینکه ناراحتی و بدبختی مردم معلول عوامل خارجی است و از خودتوانایی زیادی برای کنترل غم و اندوه و ناراحتی‌شان ندارد.
لطفا توضیحات خود را هم بنویسید.

۴-۴۹-۵- (باور جایگزین) اگر مسائل همانطور که من می‌خواهم نباشند هم زنده خواهم ماند. من می‌توانم مسائل و چیزها را همانطور که هستند بپذیرم، مردم را همانطور که هستند بپذیرم، خودم را هم همین‌طور که هستم بپذیرم. اگر نمی‌توانم کاری کنم که مسائل بر طبق ایده‌آل من باشند دلیل نمی‌شود ناراحت باشم. لطفا توضیحات خود را هم بنویسید.

۴-۴۹-۶- (باور افسرده کننده) باور به اینکه اگر چیزی خطرناک و یا ترسناک باشد یا احتمال خطرش وجود داشته باشد شخص باید بسیار نگران آن شود و مدام در احتمال وقوع آن زندگی کند. لطفا توضیحات شخصی خودتان را هم اضافه کنید.

۴-۴۹-۶- (باور جایگزین) احتیاج ندارم که مواظب خراب نشدن احتمالی مسائل شوم. مسائل معمولاً بسیار خوب و درست پیش می‌روند و اگر هم نروند، می‌توانم جلوی آنرا بگیرم و آنرا اداره کنم. من نباید انرژی‌ام را با نگرانی از بین ببرم. لطفا توضیحات شخصی خودتان را هم بنویسید.

۴-۴۹-۷- (باور افسرده کننده) باور به اینکه اگر در زندگی با بعضی از سختی‌های بخصوص روبه‌رو نشوم راحت‌ترم. در مورد متن ذیل توضیحات شخصی‌تان را هم اضافه کنید.

۴-۴۹-۷-(باور جایگزین) من می‌توانم . اگرچه ممکن است با بعضی از مسائل روبرو شوم. به هر حال بهتر است آنرا امتحان کنم تا دوری کنم. دوری از مسائل هیچ فرصتی برای موفقیت و شادی مهیا نخواهد کرد. ولی سعی و امتحان کردن چرا؟ ارزش چیزها به همان سعی و امتحانی ست که برای آنها صورت می‌پذیرد. ممکن است قادر نباشم همه‌ی آن کار را انجام دهم، ولی حتما مقداری از آن را می‌توانم.

لطفا توضیحات خود را هم به آن اضافه کنید.

۴-۴۹-۸-(باور افسرده کننده) باور به اینکه فرد باید به دیگران تکیه کند و به یک شخص قوی‌تر از خودش نیاز دارد تا به او تکیه و اعتماد کند.

لطفا نظر خودتان را هم به آن اضافه کنید.

۴-۴۹-۸-(باور جایگزین) من احتیاج ندارم فرد دیگری به مشکلات من توجه کند و مراقب من باشد. من خودم می‌توانم این کار را بکنم. من می‌توانم از خودم مراقبت نمایم و توجه لازم را به خودم بکنم . من می‌توانم برای خودم تصمیم بگیرم و در مورد خودم فکر کنم. من مجبور نیستم به شخص دیگری تکیه کنم تا از من مراقبت و به من توجه کند.

لطفا توضیحات خودتان را هم اضافه کنید.

۴-۴۹-۹ (باور افسرده کننده) باور به اینکه تاریخچه شخصی یک فرد مشخص کننده همه چیزهای مهمی است که در رفتار حال حاضرش دارد و به این دلیل که زمانی مسئله ای زندگی یک شخص را به شدت تحت تاثیر و نفوذ قرار داده است پس وی هم باید به همان میزان تحت تاثیر و نفوذ آن مسئله باشد.

لطفا توضیح خود را هم به این متن اضافه کنید.

۴-۴۹-۹- (باور جایگزین) من می توانم تغییر کنم و مجبور نیستم به خاطر هر مسئله ای که در گذشته ام رخ داده است ، مسیری مشخص را در زندگی ام طی کنم و به روشی مشخص رفتار کنم . هر روز ، روزی نو و روزی دیگر است. این احمقانه است که فکر کنم در راهی هستم که نمی توانم تغییرش دهم ؛ مطمئنا و صد البته می توانم.

لطفا توضیحات خود را هم بنویسید.

۴-۴۹-۱۰- (باور افسرده کننده) باور به اینکه شخص باید از مشکلات و ناراحتی های دیگران ناراحت و آشوب زده شود.

لطفا توضیحات خودتان را هم اضافه کنید.

۴-۴۹-۱۰- (باور جایگزین) من نمی توانم برای دیگران مشکلاتشان را حل کنم. من نمی توانم مسئولیت مشکلات دیگران را به عهده بگیرم به شکلی که گویی مشکلات من هستند. من نیازی

ندارم دیگران را تغییر دهم و یا زندگی‌شان را درست کنم، آنها توانمندند و صلاحیت آنرا دارند، می‌توانند مراقب خود باشند و مشکلات‌شان را حل کنند. لطفا توضیحات خودتان را هم بنویسید.

اکنون فهرست زیر را در مورد خود تکمیل کنید.

۴-۵۰ من به این نقاط قوت هویتی‌ئی که در خودم پیدا کرده‌ام افتخار می‌کنم.

۴-۵۰-۱

۴-۵۰-۲

۴-۵۰-۳

۴-۵۰-۴

۴-۵۰-۵

۴-۵۰-۶

۴-۵۰-۷

۴-۵۰-۸ بقیه را در دفترچه یادداشت خود بنویسید.

۴-۵۱ فهرستی از مهم‌ترین افراد زندگی‌تان که احساس می‌کنید باید خوشنودشان کنید را در زیر بنویسید.

۴-۵۱-

۱.....۲.....۳.....۴.....۵.....۶.....۷.....۸.....۹.....۱۰..

۴-۵۲ لطفا بنویسید به چه دلایلی باید خوشنودشان کنید و اگر این کار را نکنید چه اتفاقی می‌افتد؟

آیا افسردگی ما را از حقیقت زندگی منحرف کرده است؟ - به عنوان مثال این حقیقت که زندگی توام با امید و آرامش است؟ تغذیه با دقت و حساب شده خودمان با یک عادت خوب می تواند در جای خودش ما را از تغذیه شدن با عاداتهای فکری و رفتاری تضعیف کننده گرفته و رهایی بخشد. ما می خواهیم به طور روزانه، هر روزمان را سرشار از سپاسگزاری کنیم. سپاسگزاری از اینکه هر لحظه در حال بهتر شدن هستیم و اعتمادمان به نیروی برتر بیشتر می شود.

برای اینکه از افسردگی رها شویم نیاز داریم از روندی که باعث تغییر و دگرگونی انسان می شود آگاه شویم. این روند طبیعتی سینوسی دارد و یک روند خطی و مستقیم نیست. به بیان دیگر، حال که می خواهیم ریسک یک احساس متفاوت را بکنیم، روش شخصی مان را ارتقاء داده و عوض می کنیم تا موقعیتمان نیز تغییر کند و ارتقاء یابد. به بیان دیگر ما در حال گرفتن یک تصمیم اساسی و مهم در مورد زندگی خودمان هستیم.

* (۱) - **مرحله آگاهی**: ما هوشیار می شویم که با این احساسی که داریم نمی توانیم ادامه دهیم. لازم است که چیزی واگذار و یا بخشیده شود.

* (۲) - **مرحله انگیزه**: من در حال آماده سازی خودم برای دگرگونی هایی که در افکار، رفتار و احساساتم به آنها نیاز دارم هستم.

* (۳) **مرحله عمل**: من در حال مسئولیت پذیری و پذیرش تغییرات مثبتی هستم که اگر می خواهم احساسم عوض شود باید الزاما خودم این کار را انجام دهم.

* (۴) **مرحله نگهداری**: من این طریق را پیگیری می کنم و بهبودیم را با همراهی انسانها، مفاهیم و عملکرد شخصی خودم در دوازده قدم بهبودی حفظ می کنم و به همین شکل ادامه می دهم.

حال این چهار مرحله را می توانید به کار ببرید. این چهار مرحله در مورد نواقص هویتی و همینطور برای همه آن چیزهایی که ما را در زندان افسردگی مان محبوس می سازند، نقش داروی ضد افسردگی و یا پادزهر را بازی می کند.

- ۴-۵۳ درخواست می شود که دست به عمل زده و هر کدام از مواردی را که در صفحه ۷۰، ۷۱ و ۷۲ نمره ۵ به آنها داده اید در این فرمول چهار مرحله ای که به شما داده شده است قرار دهید. ولی

اول اجازه دهید نواقص هویتی که شرح شان در ذیل داده شده است و در فرمول ما قرار می‌گیرند را امتحان کنیم.

نقص هویتی سرزنش و عیب جویی ست.

(۱) **مرحله آگاهی:** حال که ناتوانی‌ام نسبت به افسردگی‌ام را اظهار (اقرار) کردم (قدم اول) و فهمیدم که افسردگی‌ام باعث هیچ سرزنشی در من نمی‌شود و از اینکه روزانه (به صورت ناخودآگاه) به خودم یادآور می‌شوم که بد و غیر قابل پذیرشم، هیچ خجالت و دستپاچگی را در من بر نمی‌انگیزد؛ به آگاهی از نیازم به کشف خودم می‌رسم که می‌تواند مرا به پذیرفتنی، خوب، سالم و سر حال بودن برساند.

(۲) **مرحله انگیزش:** من هم اکنون اینطور به خودم انگیزه می‌دهم. من هم اکنون آگاهم که چگونه خودم با حفظ تمام این باورهایی که در طی سالیان قبل در مورد خود داشته‌ام باعث افسردگی خودم شده بودم. هم اکنون می‌دانم بخشی از احساسی که در حال حاضر دارم ناشی از مکالمات غیر ارادی^۱ می‌باشد که در طی مدت روز با خودم دارم. بدون اینکه هیچگاه نسبت به آن هوشیار باشم. هم اکنون متوجه شده‌ام احساس‌هایی که در مورد خودم دارم بسیار منفی و همچنین با بار عاطفی سنگین همراه بوده‌اند.

(۳) **مرحله عمل:** من امروز قصد دارم تمام بیانات و گفته‌های منفی که در مورد خودم در سرم می‌سازم را با بیانات مثبت جایگزین کنم - اظهاراتی تاکیدی و مثبت. می‌خواهم هر زمانی که خود را احمق می‌انگارم و خودم را از نظر روانی پست و حقیر می‌کنم به خودم اخطار دهم (همانند اخطارهایی که با تکان دادن پرچم قرمز می‌دهند). من از این بیانات به گونه‌ای استفاده خواهم کرد که گویی می‌خواهم یک زندگی تازه را با آنها بسازم. من نیرومندم. من جرات رفتن به دل این تجربیات را دارم. من دیگر بیش از این دیگران و یا خودم را به دلیل غمگینی‌ام سرزنش نمی‌کنم. من نباید منتظر بمانم تا دیگران احساساتم را تغییر دهند. خودم می‌توانم این کار را بکنم.

(۴) **مرحله نگهداری:** من خیلی امیدوارم از اینکه فقط امروز (همین بیست و چهار ساعت حاضر) می‌توانم طور دیگری احساس کنم. در زمانهایی که به حال خودم دلسوزی نمی‌کنم در واقع در حال مدارا کردن با ناکامل بودن خود هستم. من از خودم یک مسئول روش احساسی‌ام می‌سازم. من دیگران، آب و هوا، والدین و یا هر چیز دیگر را مقصر نمی‌دانم و از آنها عیبجویی نمی‌کنم.

نواقص هویتی یعنی قربانی (یا منفعل) هستم.

مثال:

(۱) **آگاهی:** در برنامه‌ام در حال آموختن این هستم که تا زمانی که دیگران را به دلیل روش احساسی خودم مقصر بدانم و عیبجویی آنها را کنم هیچ پیشرفتی نخواهم کرد یا در احساساتم تغییری بوجود نخواهد آمد. من هم اکنون در حال بدست آوردن هوشیاریم هستم. هوشیاری به این مسئله که من خودم را افسرده کردم و هم اکنون باید حرکتی برای آن انجام دهم. من خودم را مقصر افسردگی‌ام نمی‌بینم - این کار ضد خلاقانه است - بلکه فقط نسبت به افسرده بودنم و اینکه مسئولیت بیرون آمدن از آنرا به عهده می‌گیرم هوشیار می‌شوم. زیرا من مجبور نیستم اینطور احساس کنم!

(۲) **انگیزش:** من در حال ریختن برنامه‌ای هستم که به روش فکر کردنم رسیدگی کنم - به الگوهای غلطی در افکار غیر ارادی^۱ ام که در زندگی گذشته‌ام به درون آن افتاده بودم. من با زندگی کردن در امروز و این لحظه و شروع زندگی امیدوارانه، می‌خواهم خودم را نجات یافته احساس کنم.

(۳) **اقدام و عمل:** من هر روز می‌خواهم کارهای خوب و خوش‌آیندی برای خودم انجام دهم. من با زمینه‌سازی برای رسیدن به اهداف کوچک، در فقط برای امروز به جهت رسیدن به احساسی متفاوت، بر زندگی خودم مسلط می‌شوم. من روزانه مقداری از زمانم را صرف ایجاد رابطه‌ای هوشیارانه با خدایی که خودم به آن پی می‌برم کرده و از خدا می‌خواهم که در صورت امکان از خواست و اراده‌ی او در مورد خودم آگاه شوم و توانمندی و اقتداری پیدا کنم تا از عهده‌ی آن برآیم.

^۱ - faulty patterns of automatic thinking-

(۴) **نگهداری:** من می‌دانم که رهایی از افسردگی تنها در حد حرف نیست. من قدردان یک چنین برنامه روحانی بهبودی که در راه بیرون آمدن از افسردگی کمک می‌کند هستم. برای اینکه به بهبودی‌ام ادامه دهم مسئولیت تمام گفتار، افکار و رفتارهای خودم را به عهده می‌گیرم. من باور دارم که تغییر دنیای من در اکنون، به خود من بستگی دارد که تغییرش دهم. من و نیروی برترم در همه‌ی احساسات و آرامشم با هم همکار هستیم!

نقص هویتی یعنی اضطراب داشته^۱ باشم.

مثال:

(۱) **آگاهی:** من با اضطراب و نگرانی‌ام احساس راحتی می‌کنم چونکه وحشت دارم "خودم" کاری انجام دهم. من به این هوشیارم که آنچه زندگی امروزم را تحلیل می‌برد و مرا از پا درمی‌آورد، اضطراب و نگرانی‌های گذشته‌ی همراه با رنج، آسیب و خشمهای فروخورده‌اش می‌باشد. این درحالی است که هم اکنون در نگرانی و "چه می‌شود اگر" های آینده فرو می‌ورم. همینطور هوشیارم که "با سست کردن اراده‌ی نوشیدن از نهر مرگ آور خواستم و اجازه‌ی ورود خواست خدا به زندگی‌ام و گذاشتن تاثیر برآن"، نگرانی و اضطرابم حقیقتاً کاهش پیدا می‌کند.

(۲) **انگیزش:** من هر روز در حال مطالعه‌ی قدم‌ها هستم و رفته رفته احساس می‌کنم که اگر از گذشته و آینده دربیایم و در حال حاضر زندگی کنم، آنگاه امید برای من وجود دارد. هر چه بیشتر یاد گرفته باشم که ترس و اضطرابم مرا به سمت گودال بزرگ شونده‌ی نفسم سوق دهند، امکان کمتری وجود خواهد داشت که بگذارم نیروی برترم مرا در راهم هدایت کند. من امروز در حال بیشتر کردن (پروراندن) ایمان و اعتمادم و یادگیری رهاکردن هستم.

^۱ anxiety

(۳) **عمل کردن:** من از قبل اظهار (اقرار) کرده‌ام افسرده‌ام و پیش رفتن زندگی‌ام به دلیل همین است. سپس در درجه دوم باور پیدا کردم که نیرویی برتر از خودم سلامتی روان را به من بازمی‌گرداند. من قدم سوم را همانطور که اشاره شده بود پی‌گیری کردم و زندگی و خواست و اراده ام را به مراقبت همان خدایی به او پی‌بردم سپردم. من همچنین آموختم که از ترسهایم حذر و دوری نکنم بلکه متوقف شوم و آنها را احساس کنم. هر چه در احساس کردن ترسهایم پافشاری می‌کنم قوی‌تر می‌شوم.

(۴) **نگهداری:** هر چه بیشتر در جلسات DA صحبت کنم و از ترسهایم با اعضا صحبت و مشارکت کنم افسردگی و اضطرابم کمتر خواهد شد. من دستنوشته‌ی روزانه‌ام را تهیه می‌کنم و مرتب از خدا می‌خواهم که کمبودهای مرا مرتفع کند.

کار ما اکنون شروع می‌شود. باید قطعات پازل را کنار هم بچینید. بر اساس رویه بالا عمل کنید و برای هریک فکر، رفتار و احساس افسرده‌گونه تا جایی که امکان دارد یک پاد زهر بسازید.

۴-۵۳ حال که بر فراز خودتان پرواز می‌کنید (بر خود غلبه می‌کنید). زمان زیادی را صرف نواقص هویتی که در روند قدم چهار به آنها پرداخته می‌شود نمایید. ممکن است بخواهید برای هر کمبودی که احساس می‌کنید در افسردگی نگه‌تان داشته است یک ورق کامل را اختصاص دهید. فقط همیشه یادتان باشد که قدم به قدم و فقط برای امروز پیش بروید ۱. آگاه باشید
۲. انگیزه داشته باشید ۳- انجام دهید ۴ - نگهداری کنید.

یادآوری گذشته

ما در خلال بیان داستان‌مان شفا پیدا می‌کنیم، یعنی در واقع به همان یادآوری دردناک می‌رسیم. به محض اینکه داستانمان را بازگو کنیم و همان احساسات قدیمی که انکار شده و از (یاد آوری)

آنها محروم شده بودیم را با کمک یک شنونده‌ی حمایتگر، همدل و هم فکرا احساس کنیم شفای مان آغاز می‌گردد. یاد آوری جزء به جزء داستان، به خصوص اگر زخم روحی و روانی مان^۱ شدید بوده و عمیقاً سرکوب شده باشد، بسیار دردناک خواهد بود. چنین یادآوری می‌تواند بعنوان نمونه با مشکل در خوابیدن، دیدن خوابهای ناراحت کننده و کابوس، اضطراب و یا افسردگی همراه باشد. این مسئله **حیاتی** ست که اجازه دهیم فرد همانطور که اعتمادش بیشتر می‌شود، دفاعیات خود را برای سرکوب کردن (واپس زدن) داشته باشد تا به سکویی که بر روی آن احساس آرامش می‌کند برسد...

بعضی از فقدانهای **یک کودک بزرگسال** چیست؟...وی به طرُقی واقعی کودک‌کی‌اش را از دست داده است. غالباً رشد در یک خانواده ناکارآمد و معلول به معنی فقدان اعتماد و عشق در بعضی موارد و می‌تواند به معنی فقدان توشه برای نیازهای اولیه‌ی بقاء و زندگی -همچون غذا، سرپناه و نیز امنیت جسمی،... - در موارد دیگر باشد. گاهی این افسردگی مزمن پشت بعضی از رفتارهای اجباری و برخی از تلاشها و نزاعهای کمالگرایانه پنهان می‌شود. توجه به نیازها و آرزوهایمان، پشت مراقبت و توجه زیادی و بی‌اندازه از دیگران پنهان می‌شود.

در خصوص تصوری که از خودمان داریم و رابطه اش با قدم چهارم

ما بیشتر زندگی‌مان را در انواع ارتباطهای متفاوت می‌گذرانیم. آیا اینها روابطی هستند که ما را در ارتباط با همان فردی که دنیا را مکانی استوار و امن برای زندگی می‌بیند قرار می‌دهند یا ما یاد می‌گیریم که دنیا را همراه با مردم آن، مکانی ترسناک و بیم آور ببینیم.

دوروتی رو همواره بیشترین کمکش را-با بینش فردی پرورش یافته اش -درسوالاتی درخور ارائه می‌دهد. که نمونه‌هایی از آنها در ذیل بیان شده است.

^۱ - trauma=تروما

-۴-۵۴ شما باید در پی چه نوع معنا و مفهومی بگردید تا بتوانید تجربیاتتان را مدیریت کنید و بر زندگی‌تان مسلط شوید؟

-۴-۵۵ چه تجربه‌ای از افسردگی‌تان یاد گرفتید که احساس می‌کنید برای دیگران مفید خواهد بود؟

-۴-۵۶ هنگامی که به یک چنین انسانهای خاص فکری کنید چه احساسهایی پیدا می‌کنید و روابط با ایشان چه تاثیری بر امروز شما دارد؟ تاثیر خوب دارد یا بی تاثیر است؟ احساساتتان را بنویسید.

ما در روند افسرده شدن هویتمان را به خود می‌گیریم ، ما می‌ترسیم که اگر در این روند توقف ایجاد کنیم ، دیگر آن کسی که از خودمان سراغ داریم نباشیم و ندانیم که چه کار باید بکنیم و یا زندگی چه چیزی را برایمان تدارک دیده است.

راحت تر و بی خطرتر است که با افسردگی ادامه دهیم تا اینکه بخواهیم ریسک احساس آزادی را بکنیم. آیا این هم خودش افسرده کننده است؟

آیا می‌توانم این را هضم کنم که خوشبختی را بدون اینکه در مورد آن افسرده شوم، نپذیرم؟! اینکه درک می‌کنم در تمام طول زندگی‌ام در حال افسرده کردن خودم بودم، خود افسرده کننده است .

مهمترین قسمت آن این است که من گمان برده‌ام این یک مسئله سطحی و بیرونی است. هم اکنون این حس و فهم را پیدا کرده‌ام که این چیزی است که من چگونگی‌اش را یاد گرفته و همین حالا هم در مورد خودم انجامش می‌دهم.

دادن این اطلاعات به شما که "این کار/فسرده کننده/است"، مانند این است که به شما بگویند بر روی یک کشتی سوراخ قراردارید و همین حالا یک قایق نجات هم پیدا کرده‌اید...

شما می‌توانید در همانجا بمانید و از اینکه کشتی در حال غرق شدن است ناراحت باشید، یا اینکه از قایق نجات استفاده کنید. ما در اینجا از سازش با خود(یا دلسوزی به حال خود) صحبت می‌کنیم زیرا همه‌ی چیزهای دیگر از آن سرچشمه گرفته است.

عاشق خود بودن خودخواهی نیست.

هنگامی که با خودتان سازش نکردید مطمئناً با دیگران هم نخواهید کرد. شما نمی‌دانید که با محروم کردن خودتان در این زمینه تا اندازه نسبت به همه بخشنده خواهید شد.

دلیل اینکه ما این کار را به کسی نمی‌گوییم این است که باید از قبل آمادگی آنرا پیدا کنند.

بیشتر مردم هیچگاه در این زندگی تمایل پیدا نمی‌کنند.

همه مطلب ما این است : هر وقت که آمادگی پیدا کردید ،اینگونه انجامش دهید..قطعا این دیگر چماقی نیست که با آن بتوانید بر سر خود بکوبید.

وقتی به اندازه کافی رنج کشیدید، یادتان خواهد آمد که چکار باید کرد. این دیگر مهم نخواهد بود که تا به امروز چه فکر ، باور، احساس و رفتاری کرده اید. این روز، روزی نو می‌باشد.

"ما من کارم همیشه همین بود"، "ولی راه و روش من همین جوریه"، "من مُدلم/این جوریه". این سه تا جزو بدترین خواهی‌های دنیا هستند. تغییر کردن خوب است. امتحان کردن یک چیز تازه خوب است. امتحان کردن چیز کاملاً تازه و جدید خوب است...هر چیزی کاملاً تازه و جدید نیست زیرا شما می‌توانید آن را امتحان کنید و اگر تمایلی به آن نداشتید بدون هیچ مشکلی به

همان نحوی که قبلا انجامش می دادید باز گردید. هیچ مشکلی نخواهد بود. هیچ بایدی وجود ندارد. انجام یک یا دوبار هر کاری به این معنی نیست که اگر نمی خواهید باز هم انجامش دهید.

اما اگر به دلیل ترس خطرو ریسک نکنید ، یک ناخدمتی سنگین و خطرناک به خودتان روا داشته اید. مشکل شما ترسیدن نیست . شما می توانید بترسید و اجازه دهید که متوقف تان کند یا اینکه بترسید و به هر حال خطر کنید. هر دو راه وجود دارد. ترس همیشه هست؛ اما انتخاب با خودتان است.

.....

.....

ویژگی های هویتی بخصوص، برای مراقبت از خودمان

ما با جانشین کردن الگوهای فکری ، احساسی و رفتاری تازه مان شانس بسیار بیشتر و بهتری برای زندگی کردن بر فراز افسردگی مان خواهیم داشت.

ما تصمیمی مبنی بر این گرفتیم که خواست و زندگی مان را به مراقبت خدایی بسپاریم که خودمان به او پی بردیم، همین به تنهایی به ما کمک خواهد کرد که با خودمان و با دیگر اعضای گروه صداقت داشته باشیم. این صداقت ما را آزاد خواهد کرد، در نتیجه از خود قدیمی ئی که زمانی بودیم فاصله خواهیم گرفت و شروع به برقراری ارتباط با عمیق ترین و واقعی ترین خود حقیقی مان خواهیم کرد(ر)

۴-۵۷ خود قبلی تان را توصیف کنید و با خود تازه ای که به دلیل ورود به برنامه ۱۲ قدمی، ظاهر و عیان شده است مقایسه کنید.

و باز هم در کتاب افسردگان گمنام می خوانیم:

اجتماع گریزی کلید(کوک) اصلی افسرده بودن اکثر مردم است. این حقیقت که بیشتر افسرده‌ها ترجیح می‌دهند جدا از اجتماع و در درد و نگرانی‌شان به سر برند مانع این می‌شود که احساسی بهتر پیدا کنند.(ر)

۴-۵۸ چگونه و به چه روشهایی خود را از مردم جدا می‌دیدید؟ آیا اکنون می‌توانید الگوی رفتاری که در شما ایجاد شده است تا خود را منزوی کنید را کشف کنید (چه از لحاظ جسمی ، روحانی و یا عاطفی)

اصلی وجود دارد که در واقع سدی است در برابر هر نوع پرسش و آگاهی. دلیلی است علیه هر نوع گفتگو و مباحثه ، که هیچگاه در نگاه داشتن انسانها در جهل ابدی شان شکست نخورده است . آن اصل تحقیر کردن پیش از تحقیق کردن است. هربرت اسپنسر^۱.

در برنامه بهبودی‌مان درمی‌یابیم که بهبودی تنها با حس کردن احساساتمان اتفاق می‌افتد (نه با این طریق که ؛ چون نمی‌خواهیم بترسیم / از آنها دوری کنیم) و شروع یک زندگی تازه برای ماست. قدم های چهار، پنج ، شش ، هفت ، هشت، نه و ده در مورد انگیزه دادن روزانه به خود برای برداشتن موانعی که جلوی رشد شخصی و سلامتی روان مان را گرفته اند صحبت می‌کنند. اگر شما کار کردن بر طبق این برنامه بهبودی را ادامه دهید، وعده‌هایی که برای دیگران به حقیقت پیوست برای شما نیز به حقیقت می‌پیوندد . وعده ها اینها هستند:

هم شما و هم فرد تازه وارد هر دو باید روز به روز را در مسیر رشد روحانی به پیش روید. اگر پشتکار داشته باشید رویدادهای قابل توجه و چشمگیری اتفاق خواهد افتاد. وقتی که به گذشته می‌نگریم درمی‌یابیم آنچه پس از سپردن

^۱ - Herbert Spencer

خود به دست خدا به دست آورده‌ایم به مراتب بهتر از آن است که خود می‌توانستیم برای خودمان دست و پا کنیم. اوضاع و شرایط فعلی شما هر چه که باشد. اگر ندای یک نیروی برتر را درک و دنبال کنید زندگی جدید و تازه‌ای در انتظارتان خواهد بود!

۴-۵۹ یک فهرست از همه کارهای لذتبخشی که دوست دارید انجام دهید و امکان انجامشان را هم دارید را بنویسید-می‌توانید مواردی مانند: قدم زدن، نوازش سگ، بازدید از موزه هنری و مانند اینها را مثال بزنید.

۴-۶۰ اکنون که شما بر اساس خوب و ارزشمند بودن‌تان این کارها را انجام می‌دهید؛ نتیجتاً به کارهای بیشتری هم مبادرت خواهید کرد و کارهای لذتبخش بیشتری را کشف خواهید نمود. به محض کشفشان آنها را به فهرستان اضافه کنید.

۸-۶۱ این فهرست را در محلی بگذارید که بتوانید قبل از خوابیدن نگاهی به آن بیندازید تا بررسی کنید که هر روز چند کار لذتبخش انجام می‌دهید.

۴-۶۲ لطفاً همه نقاط قوت هویتی‌ئی که اکنون از آن آگاه هستید ولی قبل از اینکه قدم چهار را شروع کنید از آنها ناآگاه بودید را بنویسید.

قدم پنجم

ماهیت دقیق و کامل اشتباهاتمان را برای خود ، خدا و یک انسان دیگر
اظهار (اقرار) کردیم.

اغلب اوقات این کمالگرایی ماست که زندگی را اینقدر سخت می کند و به نظر نمی رسد
زمانی با اهداف و بلند پروازی های غیرواقعی مان کنار بیاییم. ما هیچگاه به قدر کفایت
آن کارها را خوب انجام نخواهیم داد. (ر)

۵-۱۱ آیا در کودکی این پیام را دریافت کرده اید که اگر خوب باشید و هرکاری که قرار بوده را انجام
دهید خوشحال خواهید شد و به خواسته ی دلتان خواهید رسید؟ پاسخ خود را بنویسید.

۵-۲ کامل بودن به این معناست که همه چیز تحت کنترل قرار دارد. زندگی پیش بینی پذیر است
و ما سورپرایز و حیرتزدگی را دوست نداریم. ما همواره احساس می کنیم که در مورد هویت و
کارهایمان یه تایید و تصویب همه نیاز داریم. آیا احساس می کنید که ارزش شما بر اساس و پایه
عقیده و نظر دیگران در مورد شما می باشد؟ توضیحات خود را بنویسید.

بسیاری از اوقات می شنویم که چگونه افسردگی خشمی است که به سمت درون می باشد^۱. این یک
توضیحی برای افسردگی ست. افسردگی راهی برای حذر از داشتن یک جایگاه حقیقی برای خود در

^۱ - turned inward =باطنی شده، درونی شده ، رام شده

دنیا و جامعه است. شما باید به دیگران بگویید که ترس شخصی‌تان از انسانهای دیگر و آینده، همان چیزهایی است که بنای زندان شما را برپا کرده‌اند.

شما نیاز دارید که ترسها و آسیبهای وارد شده به زندگی‌تان را رها کنید....دیگران نیز در انجمن افسردگان گمنام به شما کمک خواهند کرد تا ببینید چطور تنها خواسته‌ی شما این است که دیگرانی که در زندگی شما هستند را به خاطر مشکلات مربوط به خودتان متهم بدانید. هنگامی که دیگر به چشم قربانی به خود نگاه نکردید بلند می‌شوید و می‌گویید دیگر ماندن در افسردگی را انتخاب نمی‌کنید.(ر)

موضوع قدم پنج صمیمیت^۱ و درمیان گذاشتن درونی‌ترین مسائل و رازهایمان به آن یک شخص دیگر است. این همان مسئله‌ای است که ما از آن متنفریم. ما به قدری از آن متنفریم که ترجیح می‌دهیم به همان گوشه حقیرانه‌ی خود بخیزیم و خیلی محکم به اعتیادمان بچسبیم. همان اعتیادی که به بدبختی و بیچارگی پیدا کرده‌ایم. ما در قدم چهار از کنکاش صحیح و بی‌پرده‌ای که به درونیات خود داشتیم چیزهایی آموختیم. ما به تمام گوشه‌کنارها و رموز رازهای درونمان که مانع صداقت ما با خودمان، خدا و همه‌ی کسانی که داستانمان را با آنها در میان گذاشته بودیم می‌شد، پرداختیم.

۵-۳ آیا می‌توانید انسانهایی را توصیف کنید که در زندگی‌تان به آنها متصل و چسبیده شده‌اید و بدین طریق جلوی رشدتان گرفته شده است؟ لطفاً در مورد این افراد توضیحاتتان را بنویسید و همچنین بنویسید که آیا می‌توانید الگویی یکسان و مشخص در این سنخ از افرادی که در گذشته زیاد به آنها می‌چسبیدید پیدا کنید؟

^۱ -intimacy=صمیمیت درونی

۴-۵- نام افرادی را بنویسید که احساس می‌کنید وابستگی‌تان به آنها بیش از این است که تنها به حمایت‌های اجتماعی و معاشرت و دوستی بسنده شده باشد. اینها می‌توانند روابطی منفی باشند که جلوی رشد شما را بگیرند.

در قدم سه یک تصمیم‌زبانی گرفتیم - تا بفهمیم که زندگی چگونه است. تصمیم‌هایی که ما می‌گیریم محصول معنی‌هایی است که به انسانها، رخدادها و شرایطی می‌دهیم که ما را در زندگی روزانه مان احاطه کرده اند. ما امروز تصمیم می‌گیریم که بخشی از قسمت تاریکمان را با یک انسان دیگر در میان بگذاریم.

الکلی‌های گمنام توضیح داده که انجام یک قدم پنج خوب چگونه است:

ما برغرورمان چیره می‌شویم و به آن تن می‌دهیم، همه‌ی پیچ و تاب‌های هویتی‌مان روشن می‌شوند، تک‌تک رازهای تاریک گذشته‌مان عیان می‌شوند... به محض اینکه بدون هیچ دریغ و مضایقه این قدم را برداریم خوشحال و دلشاد می‌شویم. ما از این پس دیگر می‌توانیم در چشمان دنیا نگاه کنیم. ما در یک صلح و سلامتی، راحتی و آزادی کامل و محض خواهیم بود. ترس‌هایمان از وجودمان می‌ریزند. ما شروع یک احساس نزدیکی به خالقمان را تجربه می‌کنیم. ما از قبل ممکن است باورهای معنوی محکم و مسلّمی داشته باشیم، اما هم‌اکنون و از این پس به جای داشتن باور معنوی، شروع به تجربه‌ی خودِ معنویت خواهیم کرد.

به نظر می‌رسد که گفتن به یک شخص دیگر کلید (یا کوک) رهایی‌مان باشد:

اختصاص دادن زمانی برای اینکه تصمیم بگیریم برای چه کسی می‌خواهیم مسائل‌مان را بیان کنیم هدر دادن وقت محسوب نمی‌شود. ما یک دست‌نوشته به همراه داریم و آماده‌ی یک گفتگوی

طولانی و مناسب هستیم. برای شریک زندگی مان هم کاری که می‌خواهیم انجام دهیم و لزوم آنرا توضیح می‌دهیم.

قدم یک و پنج، قدمهایی هستند که کلمه اظهار (اقرار) در آنها آمده است. وقتی کلمه اشتباه را می‌شنویم- همان طور که در متن قدم پنج آمده است- ممکن است احساس گناه بر ما غلبه کند. منظور و قصد از قدم پنج به هیچوجه چنین چیزی نیست .

اینها مثالهایی خلاصه وار هستند تا بدانیم احتیاج به یادداشت چه چیزهایی داریم.

۵-۵- زمانهایی که احساس می‌کنم زندگی برای من سخت و طاقت فرسا است و توان روبرو شدن با آنرا ندارم به چه راههایی خودم را از زندگی جدا می‌کنم؟

مثال ۱. تمایل پیدا می‌کنم که دراز بکشم و بخوابم.

مثال ۲. بیشتر کار می‌کنم.

مثال ۳.

مثال ۴.

مثال ۵.

افسردگی به معنی اشتباه کردن نیست. ما خودمان را متهم به داشتن شخصیتی بد نمی‌کنیم. ما فقط می‌خواهیم بر روی راههایی که برای عمل، فکر و رفتار کردن بعنوان یک فرد غیر افسرده به آنها نیاز داریم تاکید کنیم.

درباره دیگران :

۵-۶- آیا من با وابستگی بیش از حد داشتن به نظرات دیگران در مورد خودم، مغرور و آماده‌ی این هستم که من را نپذیرند؟

-۵-۷ آیا من دائما به خاطر اتفاقی که قبلا افتاده است خشمی دارم که مانع نزدیک شدن دیگران به من می شود؟

-۵-۸ آیا زودرنجی^۱ و خصومت من برای این است که اجازه ندهم دیگران-از نظر جسمی- بیش از حد به من نزدیک شوند؟

-۵-۹ آیا از مردم دوری می کنم چون می ترسم از خودم با دیگران مشارکت کنم؟

-۵-۱۰ آیا می توانم فهرست راههایی را بنویسم که در بهبودی شخصی ام مسئولیت پذیری بیشتری نسبت به خودم داشته باشم؟

^۱ Irritability=زودرنجی، کج خلقی، تحریک پذیری

۵-۱۱ من در نظر دارم چهار راه را بنویسم که امروز نسبت به خودم مسئول تر شوم. نیمی از اینها می‌توانند فعالیت‌های جالبی باشند که برای اولین بار انجامشان می‌دهم و نیمی دیگر فعالیت‌هایی باشند که تا حدودی با آنها آشنا هستم ولی می‌خواهم ماهرانه‌تر انجام دهم.

۵-۱۱-۱

۵-۱۱-۲

۵-۱۱-۳

۵-۱۱-۴

۵-۱۲ من قول و قرار با یک شخص دیگر می‌گذارم که یکی از این فعالیت‌ها را انجام دهم تا اثبات کنم که برآستی می‌توانم شروع کنم و مسئولیت خودم را به عهده بگیرم .

۵-۱۳ فهرست مواردی را بنویسید که در گذشته از نظر روحی و روانی باعث ترس و شرمندگی خود می‌شدید (با بیاناتی که بصورت فکر و یا یک گفتگوی درونی در گذشته به خودتان می‌گفتید و به این صورتها بودند که: من شایدم، واقعی نیستم، بی ارزشم).

۵-۱۴ لطفا فهرست حکم‌های منفی مخصوصی که در مورد خودتان صادر می‌کنید را بنویسید و در قسمت زیرین آن فهرست، جایگزین‌های مثبت آن حکم منفی را نیز بنویسید.

۵-۱۴-۱- مثال الف: من نمی‌توانم هیچ کاری را به درستی انجام دهم.

۵-۱۴-۱- مثال ب: من در انجمن افسردگان گمنام صحبت کردم و احساس امیدواری بیشتری به من دست داد.

۵-۱۴-۲- الف:

۵-۱۴-۲- ب:

۵-۱۴-۳- الف:

۵-۱۴-۳-ب:

۵-۱۴-۴-الف:

۵-۱۴-۴-ب:

۵-۱۴-۵-الف:

۵-۱۴-۵-ب:

حال لطفا موارد فوق را با مربی^۱، راهنما و یا دوست برنامه‌ای‌تان در میان بگذارید.

۵-۱۵ سعی و تلاش ما برای کامل بودن چگونه باعث جدایی‌مان و ماندن ما در زندان افسردگی می‌شود؟

۵-۱۶ راههایی را بنویسید که شما خودتان را بصورت دلخواه و ایده آل خود درآورده‌اید-این راهی‌ست که شما هیچگاه با خود واقعیتان در تماس نخواهید بود- و خود انگیختگی و کنش آزاد را هم از دست خواهید داد.

۵-۱۷ فهرست مواردی را بنویسید که احساس اشتباه و گناه و هر رفتار دیگری که در گذشته داشته‌اید، باعث احساسهای بی‌ارزشی و غیر قابل قبول بودن، برای خودتان و یا دیگران شده است؟

^۱ -mentor

۵-۱۸ پنج فعالیت را فهرست کنید که به شما کمک می‌کنند احساس پذیرفتنی بودن و ارزشمندی داشته باشید؟

۵-۱۸-۱

۵-۱۸-۲

۵-۱۸-۳

۵-۱۸-۴

۵-۱۸-۵

۵-۱۹ پنج چیز را بنویسید که در آنها کارایی خوبی دارید. اگر نتوانستید همین حالا این پنج مورد را پیدا کنید پس باید بیشتر و عمیق‌تر به زندگی‌تان فکر و به آن نگاه کنید؟

۵-۱۹-۱

۵-۱۹-۲

۵-۱۹-۳

۵-۱۹-۴

۵-۱۹-۵

افسردگی راهی برای حذر از داشتن جایگاهی حقیقی برای خود در دنیا و جامعه است. شما باید به دیگران بگویید که ترس بسیار از آینده و دیگران، همان چیزهایی است که بنای زندان شما را برپا کرده‌اند. (ر)

۵-۲۰ آیا در زندگیتان این اجازه را به خودتان می‌دهید که خشم را احساس کنید؟

۵-۲۰- چه کسانی شما را دیوانه می کنند؟ چرا از آنها خشمگینید؟ لطفا نام آنها و همینطور دلایل تان را بنویسید.

۵-۲۰-۱

۵-۲۰-۲

۵-۲۰-۳

۵-۲۰-۴

۵-۲۰-۵

۵-۲۰-۶

افسردگی با آسیب، درد و شک به خود (نداشتن اعتماد به نفس) تغذیه می شود. ما در هنگام افسردگی نیاز پیدا می کنیم خود را به جهت گمراهی و خطا کاریمان، بترسانیم و شرمنده کنیم. اگر قدم پنجم، درست و با دعای فراوان به پایان رسد. در جا حس و درک آزادی و این باور که براستی بخشیده شده ایم را به ما خواهد داد. این معجزه ی گروه است. بله! این در واقع پذیرش، عشق و پرورش گروه است که باعث می شود شخص، بدون مراجعه به افسردگی اش احساس امنیت کند. (ر)

۵-۲۱ فهرست کارهایی را بنویسید که اگر بخواهید دوباره برای خودتان احترام و ارزش قائل شوید باید آنها را انجام دهید. یادتان باشد که این نیاز سابق ما بود که به خودمان این را بفهمانیم چه اندازه غیر قابل پذیرش و بدیم -- تا در افسردگی بمانیم. این اشتباه است حتی اگر یکبار انجامش دهیم.

۵-۲۲ یک بار دیگر به بررسی خودتان بپردازید که ببینید چه توانمندی هایی دارید؟ و همینطور چه کارهایی انجام می دهید تا برای کمک کردن به خودتان مسئولیت پذیرتر شوید و بتوانید به تحمل و پذیرش بیشتر خودتان و یک عشق بیشتری نسبت به خود برسید؟

۵-۲۳ مجدداً بنویسید که برای خشم، کینه و رنجشهایتان چه کارهایی انجام داده اید. از آنها یک فهرست تهیه کنید. آیا می توانید به خدا اظهار (اقرار) کنید که تا به حال نسبت به خدا خشمگین بوده اید؟

از خود بیگانگی، شک به خود، گناه، شرمساری، ریا، موشکافی و بازرسی های دقیق، اجزاء تشکیل دهنده دور باطل افسردگی مان هستند. این پنج جزء عمارت شخصی خشمی را نسبت به خدا بنا می نهند که شخص افسرده در مواقع و زمانهای گوناگون آنرا حس می کند. این دوری دیوانه کننده از یاس و ناامیدی است.

معنی قدم پنجم این است که دستنوشته ای که در قدم چهارم تهیه کردیم را برداشته و آنرا با همان شخصی که تمایل نداریم در میان بگذاریم. ما ریسک در میان گذاری عمیق ترین نواقص و کمبودهایمان را با یک انسان دیگر می کنیم و درمیابیم که ما را می پذیرد و می بخشد.

کتاب راهنما اینطور گفته است:

ما با صحبت نکردن دائمی خود، رفته رفته در دنیای کوچک ذهن مان بیشتر به ته گودال یاس و ناامیدی فرو می رویم و حس می کنیم هیچ کس درک نمی کند ما چه افکار و احساساتی داریم. بزرگترین آزادی که از اعتراف به یک شخص دیگر پیدای کنیم این

است که دیگر لازم نمی‌بینیم همه‌ی اینها را با خودمان حمل کنیم و احساس بی‌عیب و کامل بودن هم همراه با آن داشته باشیم. (ر)

۵-۲۴ چگونه نیاز فردی شما به کامل بودن زندگی شما را بهتر کرده است؟ چگونه عضوی از یک گروه بودن به مرور در بیرون آمدن از افسردگی به شما کمک کرده است؟

۵-۲۵ به نظر می‌رسد آنچه زمانی باعث می‌شده به دلیل بدبختی و بیچارگی از خداوند گله‌مند باشیم دقیقاً بنایی است که خودمان بوجودش آورده‌ایم. فهرست قسمتهای دردناک زندگیتان که اکنون دیگر می‌توانید مسئولیتش را به عهده بگیرید را نام ببرید.

قدم ششم

ما کاملاً آماده شدیم تا پروردگار همه‌ی نواقص هویتی ما را

مرتفع نماید.

حال که در قدم چهار و پنج علت افتادن عمیق و دیرینه‌مان به ته گودال ناامیدی را پیدا کردیم، می‌دانیم که تنها امکان جستجوی راه‌حل برای الگوهای اختلالات‌مان رافراهم نکرده‌ایم. بلکه می‌توانیم نقاط قوت‌مان را نیز بیابیم. (ر)

- ۱-۶ چگونه غرورتان، شما را از رو برویی با تغییراتی که امروز در زندگی‌تان به آن نیاز دارید باز می‌دارد؟

- ۲-۶ در این خصوص بنویسید که چگونه شما از قلم زندگی خود افتادید و اجازه دادید تا غم و اندوه زندگیتان را از شما بگیرد و در زندگیتان نقش بازی کند؟ وقتی را به این موضوع اختصاص دهید.

- ۳-۶ افرادی را که در سالهای اولیه‌ی زندگی شما برایتان شاخص بودند و بنابه دلایلی چون مرگ، طلاق و یا جدایی فیزیکی ترک‌تان کردند نام ببرید.

- ۴-۶ آیا زمانیکه بچه بودید یکی از والدین شما جدا شده و یا شما را به حال خود رها کرده است؟ آیا شما کتک زده شده و یا مورد بدرفتاری های جنسی و عاطفی قرار گرفته اید؟ آیا دیگران شما را تحقیر کرده و یا با خواهر و برادرهایتان و یا دیگران مقایسه کرده اند و گفته اند که به هم نمی خورید و برابر نیستید؟ اگر این موارد در مورد شما صدق می کند لطفاً درباره آنها بنویسید.
- نکته : شاید بخواهید که به قدم چهارم برگردید و نگاهی به جواب سوالهایی که در آن قدم داشته اید بیاندازید.

در کتاب افسردگان گمنام آمده است که :

بسیاری از مردم به دلایلی متعدد، نسبت به این واقعیت که به افسردگی اعتیاد دارند غافل و کور می باشند و به زندگی در حالت انکار و دلیل تراشی^۱ برای نیازی که به غمگین نمودن خود دارند ادامه می دهند. آنها معتاد به غم و اندوه هستند. (ر)

- ۵-۶ تجسس کنید و با عبارات و روش بیان شخصی خودتان بگویید که نقل قولهای این متن واقعاً باشما از چه چیزی صحبت می کنند و شما حقیقتاً خود را چگونه غمگین کرده اید؟ آیا افسرده بودن و هیچ تصمیمی برای زندگی خود نگرفتن، امنیت زندگی تان را کمتر کرده یا بیشتر کرده است؟ لطفاً جوابهایی که احتمالاً به این سوالات می دهید را در ذیل فهرست کنید.

در کتاب بزرگ افسردگان گمنام آمده است که :

...بسیاری از مردم بدبختی ماندگار و همیشگی را به احساسات نامطمئن پُر مخاطره ترجیح می دهند و از احساسهای ضعیف و تازه ای که از نور و شادمانی می کنند می ترسند.

^۱ rationalization = عقلگرایی، دلیل تراشی، توجیه عقلی

همین که فرد افسرده به مرور شروع به متلاشی کردن دیوار انکار اینکه در مواقع فشارهای زندگی او به غم اعتیاد پیدا می‌کند نماید، به خودی خود نقطه‌ی شروع روند بهبودی است. (ر)

- ۶-۶ چه شرایط یا فکر فشارآوری (استرس آور) را می‌خواهید از زندگی خود مرتفع کنید تا مجدداً بتوانید تصمیم به زندگی بگیرید!
(این فشارها را در ذیل یادداشت کنید)

● ۱-۶-۶

● ۲-۶-۶

● ۳-۶-۶

● ۴-۶-۶

● ۵-۶-۶

● ۶-۶-۶

- ۷-۶ چگونه سعی می‌کنم دیگران را خشنود سازم؟ چه برنامه‌ای برای تغییر این رفتار خود دارم؟ آنها را فهرست کنید.

- ۸-۶ آیا صحبت‌هایی یا خودم می‌کنم یا باورهایی در مورد خود دارم که سبب شده است احساس کوچک، بی‌ارزش و قابل ملاحظه نبودن داشته باشم؟ لیستی از واژه‌ها و روشهایی که با خودم صحبت می‌کنم و باعث می‌شود که مرتب احساس بد در مورد خودم داشته باشم را تهیه می‌کنم.

- ۹-۶ لیستی از راه و روشهای مختلفی تهیه می‌کنم که اگر می‌خواهم خودم را ناراحت نکنم و معتاد به غم نمانم، باید اینگونه با خودم صحبت کنم.
(لطفاً از دفترچه یادداشت خود نیز استفاده کنید)

• ۱-۹-۶

• ۲-۹-۶

• ۳-۹-۶

• ۴-۹-۶

• ۵-۹-۶

• ۶-۹-۶

• ۱۰-۶ اکنون لیستی از تمام راه های تازه ای که با کل احساساتتان می توانید در ارتباط باشید تا از اندوهگین ساختن خود آزاد شوید را تهیه کنید.

• ۱-۱۰-۶

• ۲-۱۰-۶

• ۳-۱۰-۶

• ۴-۱۰-۶

- ۱۱-۶ لیست کارهایی را می‌نویسم که اگر از سبک زندگی افسرده گونه ای که در حال حاضر دارم دربیایم آنها را انجام خواهم داد.

• ۱-۱۱-۶

• ۲-۱۱-۶

• ۳-۱۱-۶

• ۴-۱۱-۶

• ۵-۱۱-۶

• ۶-۱۱-۶

- ۱۲-۶ عاری شدن از افسردگی به معنای متلاشی کردن و ازبین بردن دیوارها و حصارهایی است که قسمت اعظم زندگی من و زندگی ما را تشکیل می‌داده‌اند. جدایی از برخی رفتارها آسان نخواهد بود. همین حالالستی از آن نواقص هویتی خود تهیه کنید که خواستارید تا خداوند امروز شما را از آنها آزاد کند.

- ۱۳-۶ لطفاً لیستی از ترس‌هایی که درحال حاضر شما را تحت فشار قرار داده اند تهیه کنید و به ترتیب اهمیت بنویسید.

• ۱-۱۳-۶

• ۲-۱۳-۶

• ۳-۱۳-۶

• ۴-۱۳-۶

• ۵-۱۳-۶

• ۱۴-۶ لیستی تهیه کنید از راههایی که قصد دارید همه‌ی ترس‌هایی که دربالا ذکر شده و هنوز در امروز شما را فلج و زمین‌گیر و عاجز می‌کنند را در خود تقلیل داده یا کلاً از آنها رها شوید ؟

• ۱-۱۴-۶

• ۲-۱۴-۶

• ۳-۱۴-۶

• ۴-۱۴-۶

در کتاب بزرگ الکلیهای گمنام این قول به تمام کسانی که این برنامه‌ی ارائه شده را دنبال می‌کنند داده شده است:

هم شما و هم فرد تازه وارد هر دو باید روز به روز را در مسیر رشد روحانی به پیش روید. اگر پشتکار به خرج دهید رویدادهای قابل توجه و چشمگیری اتفاق خواهد افتاد. وقتی که به گذشته می‌نگریم درمی‌یابیم آنچه پس از سپردن خود به دست خدا به دست آورده ایم به مراتب بهتر از آن است که خود می‌توانستیم برای خود دست و پا کنیم. اوضاع و شرایط فعلی شما هر چه که باشد. اگر ندای یک نیروی برتر را دریافت و دنبال کنید زندگی جدید و تازه‌ای در انتظار شما خواهد بود!

کتاب بزرگ الکلیهای گمنام همچنین می‌گوید که:

ما به جای اعتماد به خود محدود، به خداوند لامتناهی اعتماد می‌کنیم. ما اینجا قرار داریم تا بتوانیم نقشی که او به ما اختصاص داده است را به عهده بگیریم. اگر به همان وسعتی که فکر می‌کنیم او عاشق ماست و فروتنانه به او تکیه کرده باشیم رفتار و عمل کنیم، قادر می‌شویم فاجعه و آرامش را با یکدیگر آشتی دهیم.

در کتاب راهنما بیان شده است که:

...در عمق روان، جاهایی که شاید کاملاً فراموش گشته‌اند و در تضاد عواطف و هیجانات آسیب دیده، از سطح هوشیاری مان خارج شده‌اند. در زمان وقوع چنین رویدادهایی ممکن است به عواطف و هیجانانگیزان پیچ و تاب شدیدی وارد کرده باشند که بعد از آن شخصیت ما رنگ باخته و زندگی مان را به وضعی بدتر دگرگون ساخته است. (ر)

- ۶-۱۵ در این قسمت از کتاب شاید بخواهید رجوعی داشته باشید به بخشی از قدم چهارم که در آن موضوعات و مسائل مربوط به نهاد خانواده با جزئیات بررسی شده‌اند. بعد از بازخوانی نوشته‌های

خود در آن بخش، لطفاً مهمترین مسائل را در اینجا فهرست کنید و از خدایی که در حال حاضر به او پی می‌برید بخواهید که همه این آسیب‌ها و این مسائلی که در حافظه شما مانده است را از زندگی شما بزداید.

• ۱-۱۵-۶

• ۲-۱۵-۶

• ۶-۱۵-۶

• ۴-۱۵-۶

• ۵-۱۵-۶

• ۱۶-۶ به چه شکلهایی نیازمندم از جسمم بیشتر مراقبت کنم؟

• ۱۷-۶ لیستی از روشهایی که می‌تواند به یک شخص در سلامت "جسمی"، "روحی(معنوی)" و "عاطفی-هیجانی" کمک نماید تهیه کنید.

الف - جسمی

• ۱-۱۸-۶ : راه رفتن (چه مقدار در روز)؟

• ۲-۱۸-۶ : رژیم (چقدر از چه چیزی و کی)؟

- ۳-۱۸-۶ تمدد اعصاب (چگونه و چه موقع در هر روز)؟

ب- روحی و معنوی

- ۱-۱۹-۶ دعا و شکرگزاری

- ۲-۱۹-۶ مراقبه و تفکر

- ۱-۱۹۳-۶ خواندن نشریات برنامه

ج- عاطفی-هیجانی

- ۱-۲۰-۶ خشم و رنجش (یا کینه)

- ۲-۲۰-۶ خصومت

- ۳-۲۰-۶ لذت و خوشی و شادی

- ۲۱-۶ بنویسید که اگر فردا صبح از خواب بیدار شوید و دیگر افسرده نباشید چه خواهد شد؟ چه احساسی خواهید داشت و زندگی شما چگونه خواهد بود؟

در کتاب "افسردگان گمنام" بیان شده است که:

ما ضرورت تمایل را مرتباً تأکید کرده‌ایم. آیا اکنون آماده‌ایم تا اجازه دهیم خداوند تمام آنچه که به اظهار (اقرار) خود ما ایراد دارد را مرتفع کند؟ آیا همه را اجازه می‌دهیم مرتفع کند؟ - همگی آنها را؟ اگر ما هنوز به مسئله‌ای چسبیده‌ایم و آماده رها کردنش نیستیم، برای پیدا کردن تمایل و آمادگی از خدا طلب کمک می‌کنیم. زمانیکه آماده شدیم، چیزی شبیه به این می‌گوییم: "آفریدگارا، هم اکنون آماده‌ام تا تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم. تمنا دارم یک یک نقص‌های هویتی‌ام را که سد راه مفید بودنم برای تو و دوستانم شده‌اند مرتفع کنی و توانمند گردانی تا از اینجا بیرون آییم و فرمان تو را اجابت کنم، آمین." (ر)

- ۶-۲۲ از اینکه بهبودی از افسردگی من را برای کمک به افرادی که هنوز از افسردگی رنج می‌برند مناسب‌تر کرده است چه احساسی دارم؟

قدم هفت

با فروتنی از خدا خواستیم تا کمبودهای ما را مرتفع کند.

حال که تصمیم گرفته‌ایم تا اجازه دهیم پروردگار کمبودهای ما را مرتفع کند، اهمیت اجازه به کارکردن خداوند در زندگی خود را درک و حس می‌کنیم.

ما دوباره بایستی به پروردگارمان اجازه دهیم که پیش برود و کار خود را انجام دهد. ما واقعا به تنهایی نمی‌توانیم آن کار را انجام دهیم و با قدرت خواست و اراده تنها و فردی بر مشکلاتمان غلبه نخواهیم کرد.

پروردگار می‌خواهد خواست و اراده‌ی او را انجام دهیم اما ما را مجبور به این کار نمی‌کند. مادامیکه تصمیم بگیریم که او بر خواست و زندگی مان تاثیر بگذارد برایمان کار خواهد کرد.

پروردگار از ما می‌خواهد تا خواسته و اراده‌ی او را انجام دهیم - اما مجبورمان نمی‌کند. او خواهان قلب و فکر ماست.

در کتاب راهنمای ما، از دکتر رو^۱ بیان شده است که :

انسانها تا وقتی که اطمینانی مبنی بر خشنودیشان در زمانیکه تغییر می‌کنند وجود نداشته باشد تغییری نخواهند کرد. آنها کسی را می‌خواهند که به آنها قول دهد که در صورت تغییر دیگر مشکلی نخواهند داشت و خوشحال خواهند بود. دوروتی رو می‌گوید که : این خواسته بر پایه این دو فرضیه است: ۱- کسی که مشکل من را ندارد اصلا مشکلی ندارد (بنابراین زمانیکه مشکلات حال حاضر من از بین بروند من نبایستی مشکلی داشته باشم) ; ۲- خوشحالی از یک یقین کلی نشأت می‌گیرد (بنابراین تا زمانیکه من ندانم واقعا چه اتفاقی خواهد افتاد نمی‌توانم خوشحال باشم)(ر)

تغییر همیشه سخت است. من نیاز دارم تا آن را در زندگی خودم بکار ببندم و درک و احساس کنم که آیا انتظار دارم همیشه اعمال و رفتار من نتایج کاملا شادکننده‌ای برایم داشته باشند و یا پیگیر چنین چیزهایی نیستم.

Dr. Rowe^۱

- ۷-۱ آیا می‌توانم برخی از فعالیتهایی را که در سالهای گذشته به این علت که فکر می‌کردم نمی‌توانم آنها را بخوبی انجام دهم پس خود را از انجام و یا ادامه آنها محروم کرده‌ام نام ببرم؟

اگر با خودم صادق باشم درخواهم یافت که زندگی بایستی همانگونه که هست زندگی شود و اگر زندگی‌ام اینگونه است که با هر نوع لذت و خوشی و حالتهای خود به خودی و خودانگیختگی همراه است، پس لازم است خود من هم انتخابهای مناسبی بکنم.

برای مایی که هم اکنون افسرده ایم یا بیشتر زندگی‌مان در افسردگی به سر رفته‌است، یقین، یک مسئله بسیار مهم است. ما به اطمینانی احتیاج داریم که زندگی‌مان را همانطور که می‌خواهیم ادامه دهیم بدون ترس از اینکه ماندگاری و همیشگی بودن زندگی ما به هم بریزد.. برای بسیاری از افسرده ها نگر داشتن آنچه که دارند به جای خطر کردن برای یک چیز متفاوت، بسیار فراتر از آن چیزی است که بعنوان یک انتخاب بتوانند به آن نگاه کند.

لطفاً درباره نقل قول ذیل از بیل ویلسون نظر دهید:

ما فهمیدیم نیازمند این نیستیم که همیشه در برابر تحقیر و حقارت متواضع و فروتن باشیم. رسیدن به این نقطه می‌تواند تا حدودی خود خواسته باشد و این موضوع نیز از رنج و عذاب مداوم ایجاد شده باشد.....زمانی که درمی‌یابیم بایستی الکلیسم را رهاکنیم و این کار را هنوز انجام نداده ایم در واقع اندکی به فروتنی دست پیدا کرده‌ایم.. بعد از مدتی، اگرچه شاید تا حدودی طغیانگر باشیم، شروع به تمرین فروتنی خواهیم کرد چراکه این کار همان کار درستی است که باید انجام شود. سرانجام روزی فرا می‌رسد که نهایتاً از طغیان و سرکشی به درجه زیادی از آزادی رسیده‌ایم. ما تمرین به خضوع و تواضع می‌کنیم چراکه به عنوان روشی در زندگی‌مان، عمیقاً به آن نیاز داریم.

- ۲-۷ لطفا بیان نمایید که چگونه فروتنی و تواضع در بهبودی شما از افسردگی نقش مثبت داشته است ؟

- ۳-۷ لطفا تاریخچه سعی و تلاشتان برای رها کردن و اجازه به پروردگار برای پیشبردن زندگی تان را بنویسید؟

- ۴-۷ فهرستی از مهمترین چیزهایی که در زندگی تان رها کرده اید (از زندگی خود آزادشان کرده اید) را تهیه کنید و نتایج حاصل از این رها کردن و تاثیر آنرا بر افسردگی- که شما را زندانی کرده است- بنویسید؟

همانطور که در کتاب بزرگ الکلی های گمنام گفته شده:

این باید در ضمیر هوشیار همه ما حک شود که می توانیم خوش باشیم و بهبود یابیم بدون اینکه خوشی و بهبودی ما به کسی بستگی داشته باشد. تنها شرایط آن داشتن اعتماد به پروردگار و خانه تکانی است.

- ۵-۷ با توجه به بیانات بالا آیا می‌توانید بین زندگی خود و نگاه امیدوارانه‌تان به افسردگی، ارتباطی پیدا کنید با این معنی که تدریجاً از زندگی شما برطرف خواهد شد؟

- ۶-۷ با توجه به آنچه در کتاب افسردگان گمنام مطالعه کردید و در جلسات افسردگان گمنام شنیدید آیا می‌توانید مهارت‌های مختلفی که از بعد از حضورتان در جلسات هفتگی برای خود بدست آورده‌اید فهرستی تهیه کنید؟

ما با خواندن و کار کردن دوازده قدم آموخته‌ایم که هیچ راه آسانی برای شکستن^۱ چرخه غم و رنجی که از زمان طفولیت ما را اسیر و زندانی خود کرده است وجود ندارد. قبول و اعتراف به اینکه ما مسئول خودمان بوده‌ایم به فروتنی احتیاج دارد و رهایی ما از این زندان بدون میله کار پر زحمتی خواهد بود. متن بعدی را بخوانید و سپس در تجربیات خودتان آنها را بیابید.

در جائیکه فروتنی و تواضع قبلاً اجبار داشت تا از شرایط حقارت، قوت بگیرد، حال به عنوان عنصری که می‌تواند به ما آرامش و آسایش دهد نمود پیدا کرده است.

این بهبود ادراک از فروتنی و تواضع، تغییر انقلابی دیگری را در چشم‌انداز ما آغاز خواهد کرد. چشمان ما شروع به باز شدن به سوی ارزشهای بیکرانی می‌کند که مستقیماً از درد موجود در رخنه

^۱ break out=بیرون ریختن

های نفس مان بیرون می زنند. تا به حال ، زندگی های ما به طور گسترده ای صرف فرار کردن از درد و مشکلات می شده است .

ما از درد و مشکلات می گریختیم همچون که از طاعون گریزانیم. ما هیچگاه نمی خواستیم که با واقعیت رنج و عذاب مواجه شویم. تا اینکه در انجمن (AA یا DA) چشم و گوشمان به آن باز شد. در هر کجایی که شکست و بدبختی دیدیم بوسیله فروتنی و تواضع آن را به دارایی گرانقیمتی مبدل کردیم. ما داستان پشت داستانها شنیده ایم که چگونه فروتنی و تواضع ، قدرت و توانمندی را از دل ضعف بیرون کشیده است. در هر حال، درد و رنج، بهای اظهار کردن یک زندگی تازه برایمان بوده است. اما بهای این اظهار کردن ، بیش از آنی که انتظار داشته ایم بوده است. این موضوع درجه و میزانی از فروتنی را برایمان می آورد که بزودی پی می بریم که عامل شفا یافتن دردهایمان خواهد بود . رفته رفته ترس ما از درد و رنج کمتر می شود و میل و آرزوی ما برای پیدا کردن فروتنی بیش از همیشه افزایش خواهد یافت.

- ۷-۷ چه چیزی مانع عود دوباره افسردگی در من می شود؟

- ۷-۷-۱ نظرات شخصی تان در مورد متن فوق و اینکه در مورد شخص شما چه معنی دارد را بنویسید.

- ۷-۸ لطفا درباره اینکه چگونه از وجود افسردگان گمنام اطلاع پیدا کردید بنویسید، اولین جلسه ای که رفتید به چه صورت بود و از آن جلسه اول به بعد چه حسی در شما بوجود آمد. همچنین تاثیری که پس از اولین بار مطالعه کتاب پایه افسردگان گمنام در شما بوجود آمد چه بود؟

سازه یا چهار دیواری راههای ورود آسیب و خطر به روی ما را می‌بندد، ما در افسردگی با باز بودن ذهن، صداقت و تمایل به انجام کارهایی متفاوت از آنچه انجام می‌داده‌ایم به این مسئله نایل می‌شویم.

- ۷-۹ تا چه حدی با آزادی و ذهن باز و نیز با اعتماد به کسانی که در جلسه هستند صحبت کرده‌ام؟

- ۷-۱۰ یک فهرست از نام افراد و شماره تلفن کسانی که بعنوان راهنما و حامی اجتماعی‌تان بوده و مانع بستری شدن مجددتان شده یا سدی در برابر این مسئله هستند را در اینجا بنویسید.

- ۷-۱۰-۱

- ۷-۱۰-۲

- ۷-۱۰-۳

- ۷-۱۰-۴

- ۷-۱۰-۵

- ۷-۱۱ توجه داشته باشید که ما از خدا خواستیم تا کمبودهای ما را مرتفع کند. توجه کنید متن قدم نمی‌گوید که گناهان ما را مرتفع کند - اما به جای آن خواستیم تا کمبودهای ما را مرتفع کند. آیا شخصاً واژه‌ی گناه را قابل معاوضه با کمبود می‌بینید؟ لطفاً پاسخ خود را توضیح دهید.

کتاب افسردگان گمنام می گوید:

نهایتاً به این باور می رسیم که فروتنی تخته سنگی است که پایه و بنای هریک از دوازده قدم افسردگان گمنام بر روی آن قرار دارد.

- ۷-۱۲ آیا می توانید فهرست دلایلی که مبنی بر درستی جمله فوق می باشد را بنویسید؟

ما می دانیم که لغت انگلیسی فروتنی^۱ از لغت لاتین "خاک گیاهی"^۲ که به معنای زمین است می آید. اگر صادق و فروتن باشیم در اینصورت می توانیم با خودمان و دیگران درست و روراست باشیم. ما بیش از این به انکار حقایق مربوط به اعتیادمان به غم و اندوه و گفتن اینکه: "فقط چند تا قرص حالم را بهتر می کند" ادامه نخواهیم داد... قرصها نه تنها دلایل درد و رنج ما بلکه کمبودهای ما را نیز نمی توانند مرتفع کنند. ما بایستی با حقایق روبرو شویم و اظهار(اقرار) کنیم که به طریقی خودمان افسردگی خود را بوجود می آوریم.(ر)

- ۷-۱۳ واکنش شما در مورد پاراگراف فوق چیست؟ بنویسید

^۱ humility
^۲ humus

- ۷-۱۴ زمانیکه از چشم‌انداز دوازده قدم شروع به کنکاش بیشتر در زندگی‌تان می‌کنید، آیا از هرگونه تغییری در درون خود آگاه می‌شوید؟ آیا این امکان وجود دارد که با حضور بیشتر در جلسات ، خود واقعی‌تان را بیشتر آشکار کنید و اصول و مباحثی که در این کتاب (کتاب کارکرد) به آنها اشاره می‌شود را بیشتر با دیگران به اشتراک بگذارید؟

- ۷-۱۵ لطفا واکنش خود را نسبت به جمله ذیل بنویسید.
ما نسبت به مردم عادی در برابر محرومیت و ناکامی ، عکس‌العمل‌های قوی‌تری را از خود بروز دادیم.
با زندگی کردن دوباره این رویدادها و توضیح و بیان‌شان در یک صمیمیت کامل با فردی دیگر ، می‌توانیم از اندازه و در نتیجه نیرویی که در ضمیر ناخودآگاهمان دارند بکاهیم.

• ۷-۱۵-۱

• ۷-۱۵-۲

• ۷-۱۵-۳

..... ما بایستی با حقایق روبرو شویم و اظهار(اقرار) کنیم که به طریقی خودمان باعث
افسردگی خویش هستیم.(ر)

حال که شما قدم چهار و پنج را کاملاً کار کرده‌اید قطعاً این توانایی را دارید تا با طرق مختلفی که
خودتان را افسرده می‌کنید مواجه شوید و سروکار پیدا کنید.
۱۶-۷ آیا شما فکر می‌کنید که متقلب و بی‌ارزشید؟ چرا؟ یا چرا نه؟

۱۷-۷ آیا هنوز سعی می‌کنید که اطرافیان‌تان را خشنود کنید؟

۱۸-۷ آیا نسبت به دیگران احساس خصومت می‌کنید؟(از آنها بدتان می‌آید؟)

لطفاً دلایل خود را هم برای پاسخ سوالات فوق بیان کنید..

۱۹-۷ فروتنی به معنی صداقت و روراست بودن است - آیا احساس می‌کنید با خودتان صادق و
روراست هستید؟

کتاب بزرگ الکلیهای گمنام می‌گوید:

آیا اکنون آماده‌ایم تا اجازه دهیم خداوند تمام آنچه که به اظهار(اقرار) خود ما ایراد دارد را مرتفع کند؟ آیا همه را اجازه می‌دهیم مرتفع کند؟ - همگی آنها را؟ اگر ما هنوز به مسئله‌ای چسبیده‌ایم و آماده رها کردنش نیستیم، برای پیدا کردن تمایل و آمادگی از خدا طلب کمک می‌کنیم. وقتی آماده شدیم چیزی شبیه این می‌گوییم: "آفریدگارا، هم اکنون آماده‌ام تا تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم. تمنا دارم یک یک نقص‌های هویتی‌ام که سد راه مفید بودنم برای تو و دوستانم شده‌اند را مرتفع کنی و توانمندم گردانی تا از اینجا بیرون آیم و فرمان تو را اجابت کنم، آمین."

• ۷-۲۰ حال در پی این دعا از شما درخواست می‌کنیم تا فهرستی از نواقص هویتی که احساس می‌کنید از زمان شروع برنامه دوازده قدمی افسردگان گمنام بر روی آنها کار کرده‌اید را تهیه کنید.

• ۷-۲۰-۱

• ۷-۲۰-۲

• ۷-۲۰-۳

دکتر روو می‌گوید که:

محرز شدن درونگرا یا برون گرا بودن فرد برای خودش حقیقتاً موضوع بسیار مهمی است. برایمان محرز شدن اینکه بدانیم حقیقتاً کیستیم و دنیا را چگونه می‌بینیم خوب است. آیا شما درونگرایید یا برونگرا؟ اگر تاکنون این مسئله را برای خودتان حل نکرده‌اید، موضوعی را برگزینید که بعنوان

- یک کار برایتان مهم است. شاید اسکی کردن باشد یا تمیز کردن اتومبیل‌تان یا بودن در گروه کُر یا خواندن روزنامه و ملاقات دوستان یا هرچیز دیگر.
- ۲۱-۷ حال از خود بپرسید که چرا انجام این کار برایتان مهم است ؟ و دلیل خود را بنویسید.

- ۲۲-۷ حال به دلیل آن نگاهی بیاندازید و از خودتان بپرسید که: چرا این دلیل برای من اهمیت دارد؟

- ۲۳-۷ به پرسیدن سوال ادامه دهید و به دلایل آنها بپردازید تا جاییکه به پاسخی برسید که نشان دهد هدف از زندگی کردنتان چیست و چه چیزی را بعنوان بزرگترین تهدید می‌بینید؟

اگر در پاسخ به این سوالات با خود گفتید، **به من احساس خوبی می‌دهد و یا دلپذیر است** یا **محرک و مهیج است** یا **از آن لذت می‌برم** ، این موضوع را برای خودتان حل کنید که منظور شما از احساس خوب یا دلپذیر یا محرک و مهیج یا لذتبخش چیست ؟ منظور شما از احساس خوب این است که از ارتباط برقرار کردن با دیگران احساس خوبی می‌کنید یا از اینکه چیزی را

بدست می‌آورید احساس خوبی دارید ؟ در مورد دستیابی، بعضی از افراد (برونگرا) به قسمتی از روابط دست پیدا می‌کنند - در گروه پذیرفته می‌شوند، طرد نمی‌شوند، مرکز توجه می‌شوند، تحسین می‌شوند و از طرف بسیاری دوست داشته و تحسین می‌شوند - و این درحالی است که سعی می‌کنند دشمنی و طردشدن از طرف اعضای گروه را برانگیخته نکرده و به خود جذب نکنند. افراد دیگر (درونگرا ها) به خودشان دست پیدا می‌کنند. آنها زمانی خوشنود می‌شوند که از طرف افرادی که مورد تأیید خودشان باشند تأیید گردند، اما شخصی که می‌خواهند بیشتر از همه دستیابی آنها را تأیید کند خودشان هستند. طردشدن از طرف دیگران به خاطر اینکه آنها بسیار موفق هستند شاید به آنها آسیب برساند، اما این مسئله‌ی اصلی که باعث عدم موفقیت آنها می‌شود نیست. درونگراها باور دارند هر کسی که با آنها موافق نباشد و آنچه آنها انجام می‌دهند را تأیید نکند یک احمق است. به یاد داشته باشید هرآنچه را که شما بررسی و امتحان می‌کنید آن چیزی که انجام می‌دهید نیست بلکه این کارتان برای شما دلیلی دارد...

دکتر روو به سوالات خود ادامه می‌دهد:

- ۷-۲۳ لیستی از تمام افرادی که در زندگی شما مهم هستند تهیه کنید (به یاد داشته باشید افرادی که لحظات بدی را در زندگی برای ما ایجاد کرده‌اند به اندازه افرادی که برای ما لحظاتی خوب ایجاد کرده‌اند دارای اهمیت هستند زیرا در زندگی ما دخالت داشته‌اند).

- ۷-۲۴ در کنار هر نام متذکر شوید که فکر می‌کنید این فرد درونگراست و یا برونگرا؟

سپس هر زمان که فرصتی مناسب یافتید از آنها بخواهید تا به شما بگویند دیدشان از اهداف زندگی چیست و از چه چیزی بیشتر از همه می‌ترسند. شاید بتوانید از برخی از آنها مستقیماً سوال

کنید، درحالی‌که برای برخی دیگر مجبور شوید موضوع را به سوالات مکاشفه‌گرانه سوق دهید ،

همچون این سوال: چرا/این برای تو مهم است؟

- ۷-۲۵ در مورد چند نفر موفق به این کار شدید؟

- ۷-۲۶ به چه طریقی حس و فهم بد بودن و غیر قابل پذیرش بودنشان را بیان می‌کنید؟

فکر خود را به دورنتان معطوف کنید و بر روی این تمرکز کنید که چگونه با نوع بیان خودتان، بد بودن و غیرقابل پذیرش بودن را در خود تجربه می‌کنید؟ اجازه دهید تصویری که از این موضوع دارید در ذهن شما کاملاً به وضوح دیده شود. تصاویر ذهنی نقش بزرگی را در زندگی‌مان ایفا می‌کنند - حتی آن تصاویر جزئی که همچون رسوب در حافظه ما ته نشین شده و باقی مانده‌اند. این تصاویر هنوز می‌توانند احساسات ما را برانگیزانند و ما نمی‌دانیم آنها چرا و از کجا می‌آیند. اینها تصاویر تاریخ‌دار هستند که در احساسات ما ثبت شده‌اند - بیشتر، احساسهای غم‌انده و اضطراب هستند. بعضی وقتها هم تصاویری شاد هستند. رایچه‌ها معمولاً پیش از تصاویر عمل کرده و معمولاً تصاویری هم که با رایچه‌ها ساخته شوند شما را به گذشته می‌برند.

- ۷-۲۷ می‌توانید به تصاویر ذهنی که سبب دلتنگی و اضطراب شما می‌شود - و همچنان که یک کودک را آزار می‌دهد سبب رنجش شما می‌شود - بیانیشید. از این موارد لیستی تهیه کنید و ببینید که آیا می‌توانید این تصاویر ذهنی را دوباره خلق کنید و ببینید که چه احساساتی هم همراه آنها می‌آیند؟

- ۷-۲۷-۱

- ۷-۲۷-۲

- ۷-۲۷-۳

• ۴-۲۷-۷

• ۲۸-۷ این تصاویر ذهنی را براساس اهمیت آنها در امروز، برای خودتان نام ببرید و فهرست کنید.

دوباره ما از پروردگارمان می‌خواهیم تا هر ترس و یا وهم و خیالی از گذشته را که هنوز در زندگی امروز ماست و امروزمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد از ما دور کند.

کتاب افسردگان گمنام می‌گوید:

افسردگان گمنام محلی برای خانه تکانی، بخشیدن خودمان و دیگران و نیز تکیه به خداوند - همانگونه که خودمان به او پی‌می‌بریم - می‌باشد. ما نیاز داریم که هوشیاری‌مان به خدا را پرورش دهیم. (ر)

• ۲۹-۷ حال که بر روی همه چیز فکر کردید و برای نیازی که به مرتفع کردن کمبودهایتان دارید دعا کردید و از خدا خواستید به شما کمک کند، چه قدم مثبتی برای اینکه خدا در زندگی روزانه‌ی شما بیشتر کار کند در این کتاب برداشته‌اید که به عود مجدد راههای قدیمی فکر و رفتار افسرده‌کننده‌ی خویش باز نگردید. لطفاً این قدمهای مثبت را در زیر نام ببرید:

• ۱-۲۹-۷

• ۲-۲۹-۷

• ۳-۲۹-۷

• ۴-۲۹-۷

قدم هشتم

ما فهرستی از تمام افرادی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم
و خواهان جبران آنها شدیم.

در کتاب "افسردگان گمنام" بیان شده است که:

یکی از جاده های بن بستى که معتادان در آن سفر می کنند - اغلب هم با سرعتها سرسام
آور - مقصر دانستن دیگران بابت مشکلات خود است. (ر)

زمانی که در سکوت خودتان هستید، آیا می توانید به کسانی که به خاطر مشکلاتتان احتمالاً آنها را
مقصر می دانید (مانند هرگونه سازمان، دولتمرد، کلیسا، کارفرما یا اعضای خانواده مانند والدین،
همسر، خواهر، برادر و یا نامادری و ناپدری) فکر کنید؟

اکثریت ما به کسی در زندگی خود آسیب رسانیده ایم و افسرده بودن ما به این معنا نیست که این
موضوع از زندگی ما حذف می گردد. به نظر می رسد که آسیب، مسئله ی بزرگی در زندگی ماست،
بالاخص که آسیبها بر روی روابط حال و گذشته مان تاثیر گذاشته اند. این قدم این فرصت را به ما
می دهد تا به عقب برگردیم و نگاهی به کل زندگی مان بیندازیم و فرصتی بدست آوریم تا اذعان
کنیم که کجا اشتباه کرده ایم و بی درنگ آنرا اظهار (اقرار) کنیم. این یقیناً یک فرایند پاکسازی خواهد
بود. این موقعیتی است که می توانیم به ریشه مشکلات خود دست یابیم و همزمان به الگویی مبنی
براینکه چگونه روابطمان به شکلی قابل پیش بینی خاتمه یافته است، برسیم. همچنین ممکن است
به ما نشان دهد که چگونه تمام رابطه ای که با یک فرد بخصوص داشته ایم مانند بقیه ی روابط
شکست خورده مان بوده است.

همچنین در قدم هشت با این مسئله که چطور روابط شکست خورده مان با نقصهای هویتی ما همراه
و جفت شدند تا ما را به ورطه افسردگی بکشانند، در ارتباط قرار می گیریم.

- ۸-۱ آیا می‌توانید شرح دهید چگونه احساسات شخصی یک فرد درباره روابط شکست خورده گذشته اش باعث ایجاد احساس شرمندگی، گناه و اضطراب در او می‌شود. احساساتی را که در شما ایجاد می‌کند فهرست وار نام ببرید.

- در کتاب "افسردگان گمنام" بیان شده است که:
اگر می‌خواهیم افسردگی را مانند اعتیادهای دیگر همچون الکل، قمار، اعتیاد به عشق و سکس، تلقی و درمان کنیم، پس چرا خودمان را معتاد به اندوه^۱ ننامیم- زیرا این همان چیزی است که در واقع هستیم. اگر الکلی بهبود پیدا می‌کند، پس معتاد به اندوه هم بهبود پیدا خواهد کرد. (ر)

- ۸-۲ از اینکه معتاد به غم و اندوه هستید چه احساسی دارید؟ فهرستی از راههایی را نام ببرید که شما را معتاد به غم و اندوه نگه می‌دارد.

• ۸-۲-۱

• ۸-۲-۲

• ۸-۲-۳

• ۸-۲-۴

• ۸-۲-۵

• ۸-۲-۶

• ۸-۲-۷

^۱ saddict

- ۸-۲-۸
- ۸-۳-۳ لیستی از فعالیتها یا راههایی که شما را از اعتیادتان به افسردگی آزاد و رها می کند تهیه کنید.
- ۸-۳-۱
- ۸-۳-۲
- ۸-۳-۳
- ۸-۳-۴
- ۸-۳-۵
- ۸-۳-۶
- ۸-۳-۷
- ۸-۳-۸

آیا می توانید با متن ذیل ارتباط برقرار کنید.

تنها دشمنان ما گناه، ترس و شرمساری هستند. چنین چیزهای منفی حل نشده ای است که ما را از یک زندگی کامل محروم می کنند.

الیزابت کوبلر رز – Elizabeth Kubler-Ross

- ۸-۳-۳ در بند ۸-۳ الف تاجاییکه می توانید و برایتان مهم است از اینکه افسردگی، چگونه شما را از زندگی کردن واقعی باز داشته است بنویسید؟ سپس در بند ۸-۳ ب درباره اینکه چگونه برنامه دوازده قدمی توانایی شما را برای زندگی آزاد و لذت بخش افزایش داده است بنویسید؟
- ۸-۳ الف

- ۸-۳ ب

ما با تصور کردن هیچ نوری روشن و هدایت نمی‌شویم بلکه بوسیله هوشیاری نسبت به تاریکی است که به نور خواهیم رسید. - کارل یونگ -

- ۸-۴ هر عادت‌تی که به نظر می‌رسد اختیار شما را گرفته است و احساس می‌کنید در جایگاه صندلی مسافر به جای صندلی راننده، شما را قرار می‌دهد را یادداشت کنید .

- ۸-۵ لطفاً درباره گناهی که محوریت اعمال و رفتار شما در برابر دیگران است بنویسید، و نیز بنویسید که در مورد کدامیک از آنهاست که من نمی‌توانم و نمی‌خواهم خودم را نمی‌بخشم.. لطفاً لیست این افراد را بنویسید و شرح دهید که رهایی از گناهی که شما درباره این اعمال احساس می‌کنید به چه معنا و چگونه است.

وقتی درمی‌یابیم که احیاناً می‌خواهیم کسی یا بعضی اداره‌جات، سازمانها یا موسسات را به خاطر آنچه برایمان پیش آمده است مقصر بدانیم - یا مثلاً چنین پدر و مادر سرد و بدون عشقی را ملامت کنیم، در همان زمان نیاز به این را هم درک می‌کنیم که باید کینه و رنجش از ما دور شود ، اگر که می‌خواهیم از افسردگی بیرون آمده و به سمت آزادی عشق و زندگی حرکت کنیم.

- ۸-۶ آیا می‌توانید شخص یا اشخاصی که به طور معمول او و یا آنها را به خاطر مشکلات امروztان مقصر می‌دانید نام ببرید؟

- ۷-۸ تمام تحقیرهایی که شما را کرده و خساراتی که به شما وارد نموده است و احساسی که در شما ایجاد کرده را در زیر بنویسید؟

یکی از معلمها در کلاس سوم به من گفت که چگونه هرگز نخواهم توانست شبیه برادر بزرگترم بشوم. من همیشه طی سالها حامل این پیام با خودم بودم و باعث شد که چه احساس بدی بکنم... چقدر احساس غیرقابل پذیرش بودن در مورد خودم می کردم. ولی اکنون دیگر چنین احساسی ندارم چرا که من، خودم هستم. حال به این اعتقاد دارم که خداوند به من استعدادی بخشیده است که کمک می کند تا من کسی باشم که هستم و کسی شوم که قرار است بشوم.

- ۸-۸ بنویسید که افسردگی تان چگونه شما را از دیگران جدا کرده است؟

ما نیاز داریم تا آسیب هایی که به دیگران زده ایم را جبران کنیم - در بعضی مواقع این آسیب ها غیر ارادی بوده است چرا که محرک های ما ناخودآگاه هستند و با عواطف و هیجانات تاریخ دارمان که در زمان خردسالی بوده اند- مانند ترس از به حال خود رها شدن، ترس از پذیرفته نشدن و احساس بی ارزشی- تحریک شده اند. همچنین اضافه

می‌کنیم که افسردگی و اندوه شما هر مدتی که طول کشیده است بدانید که تأثیرات مضر خود را بر اطرافیان تان گذاشته است. (ر)

دوباره نمی‌خواهیم خویشتن را ملامت کنیم اما نیاز داریم تا مسئولیت احساس ، تفکر و اعمال خود را به عهده بگیریم چراکه تمامی آنها به ما تعلق دارند و ما باید مدعی آنها باشیم.

- ۸-۹ غم و اندوه ، ترس و اجتماع‌گریزی من بر روی چه شخص یا اشخاصی تأثیر گذاشته است ؟

- ۸-۱۰ فهرستی از راههایی را که غم و اندوه من سبب شده است که از ریسک و ماجراجویی‌های تازه در زندگی‌ام دوری و حذر کنم را تهیه می‌کنم؟

- ۸-۱۱ فهرستی از راههایی که ترسهایم ، من را از کسب موقعیت‌های شغلی یا پیشرفت در کارها و رویاهای زندگی‌ام بازداشته است تهیه می‌کنم.

- ۸-۱۲ فهرستی از راهها و روشهایی که اجتماع‌گریزی من باعث قطع ارتباط من با خانواده، دوستان و در کل باعث جدایی در روابطم گردیده است را تهیه می‌کنم؟

دوروتی روو بعنوان یک ابزار برای کشف خودتان راههایی را ارائه کرده که در متن ذیل آمده است:

- ۸-۱۳ درباره تجربیاتی که در شما این احساس را ایجاد کرده که- به روش و دید خودتان- بد و غیرقابل پذیرش هستید بنویسید. این تمرین یکی از تمریناتی خواهد بود که شما همچنانکه چیزهای متفاوتی را به یاد می آورید نیازمند رجوع به آن خواهید شد (پاسخ های شما به این تمرین می تواند اساس یک رمان پرفروش و یا یک زندگی نامه شخصی که نزدیک ترین و عزیزترین افراد دوروبرتان به شما پول زیادی پرداخت می کنند تا آن را منتشر نکنید باشد).

- ۸-۱۴ یکی از این تجربیات دوران کودکی خود را انتخاب کنید و داستان آن را دوبار بگویید، یکبار از دیدگاه خودتان بعنوان کودک و یکبار هم از دیدگاه خودتان بعنوان بالغ ... کدامیک از این دو روش را برای حفاظت از خود ترجیح می دهید ؟
- ۸-۱۵ شما همانگونه که رشد می کردید داستان زندگی تان- که چطور دوست دارید باشد- را هم می ساختید. این داستان را بنویسید...

دوروتی رو با سوالات بیشتری ادامه می‌دهد:

- ۸-۱۶ حال که برنامه‌هایی که داشتید را نوشتید، داستان زندگی خود را بنویسید.
- ۸-۱۷ حال به جاهایی که این دو داستان از هم دور شدند و فاصله گرفتند نگاه کنید و فهرستی از آنها تهیه کنید.
- ۸-۱۸ کدامیک از این فاصله‌ها در شما احساس خوبی ایجاد می‌کند؟
- ۸-۱۹ کدامیک از این فاصله‌ها در شما احساس ناامیدی و ناکامی ایجاد می‌کند؟
- ۸-۲۰ کدامیک از این فاصله‌ها احساس خشم و رنجش در شما ایجاد می‌کند؟
- ۸-۲۱ کدامیک از این فاصله‌ها در شما احساس ترس و وحشت ایجاد می‌کند؟

- ۸-۲۲ لطفاً بنویسید احساس می‌کنید در گذشته کجاها بیشتر از همیشه تمایل و گرایش به زندگی داشتید . در آن زمان چند ساله بودید؟ در آن موقع از زندگی تان چه مسائلی گذشت؟

- درباره این جمله چه فکری می‌کنید؟

ما می‌دانیم تجربیات دردآوری وجود دارد که افراد افسرده، بسیاری از آنها را در گذشته خود انبار نموده و محکم به آنها چسبیده اند و اکنون گرایش و تمایل دارند تا در همان بازه زمانی زندگی کنند.(ر)

و در ادامه بیان می‌کند که :

من باور کرده ام که هیچ کس فقط به خاطر وجود خودم مرا دوست ندارد. ما حقیقتاً هیچوقت به طور کامل به کسی اعتماد نکردیم و این شامل خدا، پیشوا و رهبران مذهبی ، همسرمان، بچه هایمان و بهترین دوستانمان نیز می‌شود.

- ۸-۲۳ آیا اینکه شما گروه حمایت متقابل افسردگان گمنام را بعنوان بخش بزرگی از زندگی خود قرار داده اید تغییری کرده است؟ با کلام خود شرح دهید که چگونه احتمالاً در جنبه‌های متنوع زندگی خود به دیگران اعتماد می‌کنید، هم جنبه‌های لذتبخش و خوشایند و هم ناگوار و ناخوشایند!

قدم نهم

هر جا که امکان داشت بطور مستقیم آسیبهایی که به آنها زده بودیم را جبران کردیم . مگر در مواردی که هنگام انجام این کار به آنها و یا دیگران آزاری وارد شود.

در کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام بیان شده است که:

ما یک فهرست از تمام افرادی که به آنها آسیب رسانیده‌ایم و مایلیم تا جبران نماییم را داریم. ما این فهرست را از قبل در متن دستنوشته‌مان آورده‌ایم . ما خود را مورد ارزیابی جدی و شدیدی قرار دادیم. حال، ما از خودمان درآمده و به سمت همراهانمان می‌رویم و لطمه‌ای که در گذشته به آنها زده بودیم را جبران می‌کنیم. ما تلاش می‌کنیم تا آثار خرده باقیمانده‌های گذشته که بدون هیچ سعی و تلاشی از جانب ما بر روی هم انباشته شده‌اند را پاک کنیم تا بتوانیم زندگی را با خواست خودمان مدیریت کنیم. اگر میل انجام این کار را نداریم برای پیدا کردن آن دعا می‌کنیم. به خاطر داشته باشید که ما در ابتدا توافق کردیم که برای پیروزی بر الکل به هر اقدامی دست بزنیم.

مجدداً الکلی‌های گمنام می‌گویند:

هدف واقعی ما این است که خود را در حد غایت در خدمت به خدا و مردم پیرامونمان شایسته و سازگار کنیم. نزدیک شدن به فردی که هنوز از بی انصافی ما درد می‌کشد و اعلام اینکه ما خداپرست و باوجدان شده‌ایم به ندرت خردمندانه به نظر می‌رسد.

همچنین در ادامه بیان می‌دارد که:

...خلاصی از الکل (افسردگی ، قمار و غیره) تنها در صورتی برایمان امکان دارد که با تمام وجود گذشته‌ی خود را اصلاح کنیم.

حال که اشتباهات گذشته خود را اظهار(اقرار) کردیم و گفتیم مایلیم که آنها را در مورد همه آنهايي که می‌شناسیم و این اشتباه را در مورد آنها مرتکب شده ایم جبران کنیم ، اکنون کاملاً و واقعا می‌دانیم که اصول روحانی این قدم را باید در عمل به کار بندیم .

- ۹-۱ لطفاً به زبان خود، نظرتان را در مورد این بخش از کتاب "افسرده‌گان گمنام" بنویسید:
افسرده‌گی ما گهگاه در پشت نقاب سطحی دوستی و رفاقت با مردمی که هیچگاه از درد عمیق درونی مان آگاه نیستند پنهان می‌شود. برای ما خطر کردن به معنی بیرون آمدن از انزوا به سمت ارتباط برقرار کردن با افسرده‌گان دیگر است. هم اکنون ما این را می‌دانیم که این بیان احساساتمان است که باعث‌رهایی ما می‌شود. این در بازگو کردن و اظهار(اقرار) ناتوانی‌مان درمقابل افسرده‌گی‌مان است که به هر روی باعث می‌شود بسیار آهسته و آرام از چاه تاریک و عمیق غم و اندوهمان بیرون بیاییم. گاهی اوقات که توانایی جبران پیدا می‌کنیم احساس می‌کنیم که قسمتی از دیوارهای زندانی که برای خود ساخته بودیم فرو می‌ریزد و ما شروع به دیدن نور روز می‌کنیم. ما به کشف راهی که به بیرون می‌رود می‌رسیم! ما درمی‌یابیم که بخشیده شدن از جانب دیگران ما را رها و آزاد می‌کند و یک پله به صلح و سلامتی و آرامش نزدیکتر می‌سازد.(ر)

- ۹-۲ چقدر تمایل دارید تا به کسی بگویید که رفتار و اخلاق افسرده‌گونه‌تان شما را از انتخاب مسئولیت‌پذیری بیشتر در مورد سلامتی و به طور کلی زندگی‌تان بازداشته است ؟

● ۳-۹ لطفاً بنویسید چگونه رفتارهای منفی و انفعالی^۱ من سبب لطمه و آسیب به دیگران شده است؟

● ۴-۹ آیا من نیاز دارم به خاطر ترس از ابراز خشمم در جاهایی که نیاز به ابراز آن می‌باشد را در خودم اصلاح کنم؟ آیا هنوز فکر می‌کنم که خشمگین شدن غلط و اشتباه است؟

● ۵-۹ چگونه می‌توانم این باور را پیدا کنم که بهترین راه بیرون آمدن از افسردگی شروع صحبت فعالانه من با دیگران درباره افسردگی‌ام می‌باشد و اینکه به آنها اجازه دهم بدانند چقدر صحبت کردن درباره افسردگی‌ام سبب آرامش و آسودگی من می‌گردد؟ فهرستی از افرادی که در این هفته تصمیم دارید درباره افسردگی‌تان با آنها صحبت کنید را تهیه کنید؟

در کتاب "افسردگان گمنام" آمده است:

این فهرست باید با دعا و تفکر نوشته شود. بدین ترتیب خانه تکانی بهاره‌ی خوب و مناسبی خواهیم داشت و به آن صلح و سلامتی و آرامشی می‌رسیم که وعده‌اش به کسانی داده می‌شود که انتخاب می‌کنند مسئولیت اعمال و رفتارشان را بپذیرند. (ر)

* ۶-۹ لطفاً در مورد متن فوق نظر دهید و از خود بپرسید که نسبت به افسردگی‌تان تا چه حد مسئولیت پذیری دارید؟

^۱ passive = تاثیر پذیر ، تابع ، انفعالی، مطیع ، کنش پذیر

همینطور ممکن است زمانهایی وسوسه شویم که بخواهیم برای احیای غرور شخصی مان بجنگیم، این اشتباه است فکر کنیم واقعا نیازی نداریم در مورد کسی جبرانی را انجام دهیم و فکر کنیم که؛ *بله همین راهی که می روم خوب است.* (ر)

اگر ما فکر کنیم همینطور که هستیم خوبیم، پس با مشکل مواجه هستیم.

دورتنی روو در کتاب : *افسردگی راهی است برای رهایی از زندان خود*، به ما می گوید:

اگر شما زندان افسردگی تان را ترک کنید خطرها، وحتی شاید خطرهای بزرگتری، دنیای متداولی که در آن هستید را تهدید می کند. آنجا است که شاید شما نیازمند تغییر باشید، و تغییر همیشه با احتمالات و ممکنات همراه است. یک چیز خوب در مورد افسرده بودن این است که شما می توانید با آن، همه روزهایتان را یک شکل و شبیه به یکدیگر کنید . شما از آنچه اتفاق خواهد افتاد مطمئن خواهید بود. شما می توانید از خود در برابر تمامی افراد و پیشامدهایی که از شما انتظار جوابگویی و پاسخ دارند محافظت کنید. زندگی زندان مانند شما دارای یک روزمرگی مقرر و معین است و مشابه تمامی زندانی های بلند مدت، انس و عادت خود به امنیت زندان و همیشگی بودن آن را رشد می دهید. زندان افسردگی شاید راحت نباشد ولی حداقل امن است.

- ۷-۹ لطفا بنویسید این پاراگراف به چه شکل شما را تحت تاثیر قرار داده یا نداده است؟ اگر حقیقتاً برایتان دشوار و حیاتی بوده است، وقتی را برای این موضوع صرف کنید.

این حق انتخاب به شما داده شده که : در راه درست باشید و رنج بکشید تا اینکه اشتباه کنید و خوشحال باشید. شما به خوبی می دانید زمانیکه می گوییم اشتباه کرده ام و یا در راه اشتباهی هستم، فضایی از احتمالات و ممکنات را ایجاد کرده ایم. اگر ثابت شود که فکر من اشتباه است

بی‌درنگ تمام راههای ممکنه دربرابرم باز خواهند شد و ممکن است زمان قابل توجهی از من بگیرد تا تشخیص دهم کدامیک از موارد ممکنه درست است. اگر شما نمی‌توانید احتمالات و ممکنات را تحمل کنید پس در عمل نخواهید توانست اظهار(اقرار) کنید در اشتباه به سر می‌برید. ممکن است اطمینان مطلق در نظر شما چیزی عالی و شگفت انگیز باشد، بلکه امنیتی کامل به شما می‌دهد، اما تا بحال به این فکر کرده‌اید که اگر اطمینان مطلق بخواهید آزادی، عشق و امید را باید رها کنید؟

دکتر رو ادامه می‌دهد که:

الهیات مسیح به ما می‌آموزد که غرور(افتخار کردن) مهلک‌ترین گناه از گناهان هفتگانه‌است که انسان را از تشخیص گناه خود و پشیمانی و اصلاح باز می‌دارد. گناهکار باشید یا نه، این غرور(افتخار) شماست که شما را در حصار افسردگی نگاه می‌دارد. این غرور(افتخار) است که مانع تغییر شما و یافتن راهی برای خروجتان از این زندان می‌شود.

● ۸-۹ کدامیک از موارد زیر به شما مربوط می‌شود؟

شما به اینکه خود را اساساً بد می‌بینید افتخار می‌کنید، به اینکه دیگران را دوست ندارید و نمی‌پذیرید افتخار می‌کنید، به سختی و ناملایمات فلسفه زندگی خود افتخار می‌کنید:

۱- به محنت و فلاکت گذشته و سردی و بی‌روح بودن آینده‌تان افتخار می‌کنید

۲- به اینکه خشم را بد می‌دانید افتخار می‌کنید

۳- به اینکه نمی‌بخشید افتخار می‌کنید

۴- به فروتنی و تواضع‌تان افتخار می‌کنید

۵- به استانداردهای بالای خود افتخار می‌کنید

۶- به حساس بودن خود افتخار می‌کنید

۷- به اینکه از ترس پذیرفته نشدن با مسائل مواجه نمی‌شوید افتخار می‌کنید

۸- به بدبینی‌تان افتخار می‌کنید

۹- به فدایی بودن‌تان افتخار می‌کنید

۱۰- به رنج و عذابی که می‌کشید افتخار می‌کنید

● ۹-۹ آیا گفته‌های دکتر روو را به جای روش دیدن افسردگی به عنوان چیزی که مسبب آن عوامل خارجی بوده و فرد در عمل هیچ نقشی در ترکیب و ساخت آن بازی نمی‌کند، به دید مقصر دانستن

و سرزنش و ملامت می‌بینید؟ آیا احساس می‌کنید برای افسردگی خود کاری نمی‌توانید بکنید و یا این حقیقت دارد که به کار خود برای منزوی نمودن شما و عدم ارتباطتان با زندگی ادامه می‌دهد؟ آیا واقعاً به این باور دارید که شما نقشی در شکل‌گیری آن در زندگی خود نداشته‌اید؟ لطفاً نظر دهید!

کتاب "افسردگان گمنام" بیان می‌کند که:

تنها وقتی من اظهار(اقرار) کردم که به افسرده نمودن خودم اعتیاد دارم است که شروع به حرکت به سمت در زندانی می‌کنم که مرا اسیر و مقید کرده است. من باید این حقیقت را درک کنم که افسردگی فقط بدتر خواهد شد مگر نقطه پایانی برای تمام افکار، احساسات، و رفتارهای بیمار گونه ای که دائماً مرا در غم و اندوه محبوس می‌سازد قائل شوم.

مجدداً ما در اینجا شاهد مسئله مسئولیت هستیم که آشکار می‌شود. این برای ما بسیار مهم است که با لازمه زندگی یی که ریسک کردن مداوم است روبه رو شویم و ببینیم او کیست که خواهان گریختن و پنهان شدن است. همانطور که در کتاب الکلی‌های گمنام می‌خوانیم و در افسردگان گمنام هم اشاره شده است:

هدف واقعی ما این است که خود را در حد غایت در خدمت به خدا و مردم پیرامونمان شایسته و سازگار کنیم.... بله، دورجدیدی از بازنوسازی را پیش رو داریم. ما باید پیش برویم. با زیر لب گفتن پیشمانی و ابراز ناراحتی هیچ کاری از پیش نمی‌رود. و در ادامه کتاب افسردگان گمنام آمده است که :

یکی از راه‌های بهتر برای اصلاح و جبران این است که کمک به دیگر افراد گروه افسردگان گمنام برای اینکه بتوانند صلح و سلامتی و آرامش بیابند را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید. اگر یک چیز باشد که در افسردگان گمنام آنرا می‌آموزیم دوستی نئی است که با این ارتباطها بوجود آورده‌ایم و کمکی است که می‌توانیم به دیگران بدهیم حتی در شرایطی که حس می‌کنیم خودمان در حال غرق شدن و فرو رفتن به زیر سطح آب هستیم... (ر)

- ۹-۱۰ آیا می‌توانم فهرستی از دوستان جدیدی که از زمان شروع آمدنم به جلسات افسردگان گمنام داشته‌ام تهیه کنم. لطفاً درباره یکی از آنها که بیشتر به او تمایل دارید و مورد تحسین شماست بنویسید. لطفاً دلیلی بیاورید که چرا این گروه و این فرد بخصوص برای شما اینقدر پرمعناست؟

قدم دهم

به نوشتن دستنوشته شخصی مان ادامه دادیم و هر جا دریافتیم که در اشتباه به سر می‌بریم فوراً آنرا اظهار(اقرار) نمودیم.

وقتی احساس می‌کنم در حق کسی کاری کرده و یا عمل اشتباهی انجام داده‌ام چه کاری می‌کنم ؟ ما می‌توانیم این دستنوشته را در طول روز و یا در پایان روز تهیه کنیم تا ببینیم که زندگی مان چگونه گذشته است.

کتاب راهنمای ما می‌گوید:

درحالی که تلاش می‌کنیم خود را از افکاری که تا کنون بسیار محکم ما را در افسردگی مان محبوس نموده رهایی یابیم، شروع به تشخیص این می‌کنیم که این نیرویی که برتر از خودمان است می‌تواند و در عمل سلامتی روان را به ما باز می‌گرداند.(ر)

• ۱۰-۱ لطفاً فهرستی تهیه کنید از اینکه چگونه زندگی تان از زمان پیوستن شما به افسردگان گمنام از تعادل و سلامت روان بیشتری برخوردار گردیده است؟

کتاب "افسردگان گمنام" می‌گوید که:

ما نیاز داریم که این رنج و غم را داشته باشیم و بابت فقدانی که در سالهای اولیه زندگی خود داشته‌ایم سوگواری کنیم. بنابراین غم و اندوه یک فقدان از مرور تعدادی از مراحل همیشگی بودن می‌گذرد که می‌بایست به تجربه درآیند، اگر که فرد می‌خواهد زندگی رها و فارق از غم و اندوه(که احتمالاً ممکن است ناشی از سالهای متمادی آسیب دیده گی‌اش باشد) داشته باشد.(ر)

آیا در زمان طفولیت کسی که بسیار به شما نزدیک باشد بوده است که فوت کند اما شما غمگین نشده باشید و یا اشکی نریخته باشید، چرا که کوچکتر از آن بوده‌اید که از دست دادن عشق و وجود وی را اظهار کنید؟

ناگهان آنها رفته‌اند و شما ناگهانی با زندگی خود روبرو شده و به آن ادامه داده‌اید اما جسم شما به یاد دارد که این افراد زمانی جزئی پرمعنا از زندگی‌تان بوده‌اند. اگرچه صحبت با خانواده و دوستان خود در این مورد که آیا مرگ و یا فقدان در زمان رشد شما بوده است و شما از آنها بی اطلاع می‌باشید نیازمند کاری جستجوگرانه در شما می‌باشد، شما باید این را هم بررسی کنید که ممکن است ناراحتی شما در زمانهایی از تأثیری باشد که آن مسئله بر روی والدین و سرپرستان شما گذاشته و شما به طبع آنها تأثیر گرفته و ناراحت شده‌اید.

- ۱۰-۲ لطفاً هر ایده و نظری درباره این مسئله دارید بنویسید.

- ۱۰-۳ آیا تا آنجا که به یاد می‌آورید احساس به حال خود رها شدگی در دوران کودکی‌تان داشته‌اید؟ آیا به عنوان یک کودک در طی دوران رشد خود احساس دوست داشته شدن و امنیت می‌کرده‌اید؟

در دوازده قدم و دوازده سنت آمده است که:

زمانیکه مرتکب خطاهای گذشته خود می‌شویم نیاز داریم که دلسرد و مأیوس نشویم، چراکه نظم و ترتیب همیشه سهل و آسان نیست. ما می‌بایست پیشروی کنیم نه اینکه کامل شویم.

- ۱۰-۴ روشهایی که فکر می‌کنید احینا برای کامل کردن خودتان سعی در انجام آنها دارید را بنویسید؟ همچنین درباره تاثیراتی که نیاز به کامل بودن، تا به حال بر روی زندگی و روابط شما گذاشته است بنویسید؟

دوباره در دوازده قدم و دوازده سنت آمده است که:

....یک نطق انتقادآمیز نامهربانانه و یا قضاوتی خیره‌سرانه و نیشدار می‌تواند رابطه شما را با فردی برای یک روز و یا شاید کل سال خراب کند و از بین ببرد. هیچ چیز به اندازه اینکه جلوی زبان خود را بگیرید برایتان سودمند نیست.

- ۱۰-۵ چطور احساس کرده‌اید به حدکافی جلوی زبان خود را گرفته‌اید یا نه؟

و باز هم در کتاب دوازده قدم و دوازده سنت آمده است که :

ما بایستی از خرده‌گیری‌هایی که از سر جوش آوردن و تند مزاجی باشد جلوگیری کنیم و از قهر و اخم و ترشرویی و اهانت‌های خاموش دوری گزینیم. این‌ها دامها و تله‌های مهلک عاطفی و هیجانی هستند که طعمه‌اش غرور و انتقامجویی مان می‌باشد.

- ۱۰-۶ لطفاً نظرات خود را درباره مطالب فوق بیان کنید و در اینباره که در مورد شما به چه صورت صدق می‌کند بنویسید.

کتاب راهنمای ما بیان می‌کند که:

مسئولیت، نام بازی بهبودی است و این همان چیزی است که ما نیاز داریم توجه‌مان را به آن معطوف سازیم. وقتی ما وارد بحث و گفتگو با کسانی که درست مانند خودمان افسرده‌اند می‌شویم. درمی‌یابیم در لحظاتی که آنها خودشان هستند احساس بسیار بهتری دارند. این افرادی که عملکردشان خوب است می‌گویند به جای اینکه دائماً در پی خشنود کردن دیگران باشند مسئولیت زندگی خود را می‌پذیرند و کارهایی برای خود انجام می‌دهند. (ر)

- ۱۰-۷ لطفاً به زبان خود بنویسید که قبل از آمدن به افسردگان گمنام زندگی برای شما چگونه بوده است؟

- ۱۰-۸ آیا از زمانی که عضوی از افسردگان گمنام شده‌اید تغییری در خود دیده و احساس می‌کنید؟ آیا پذیرفتن مسئولیت خود و احساساتتان کمکی برای رهایی از افسردگی‌تان کرده است؟

- ۹-۱۰ در کدام قسمت از زندگیتان باید مسئولیت قبول کنید و تغییر کنید؟ لیستی از بزرگترین ترس‌هایی که ممکن است بعد از تغییرات بزرگ در زندگیتان به شما دست دهد را تهیه کنید؟ در کدام موارد ممکن است که احتمالاً احساس گناه بکنید؟ در کدام موارد از همین حالا احساس نگرانی می‌کنید؟

دوروتی روو بیان می‌کند :

همانطور که خوب می‌دانید، زمانیکه می‌گوییم در اشتباه هستیم فضایی از عدم اطمینان به وجود می‌آوریم... اگر نمی‌توانید عدم اطمینان را تحمل کنید پس از عهده اظهار(اقرار) اینکه اشتباه می‌کنید هم برنخواهید آمد. احیاناً اطمینان کامل داشتن برای شما امری شگرف و عالی است و ایمنی کامل به شما می‌دهد، اما آیا به این نیز دقت کرده اید که اگر اطمینان کامل می‌خواهید بایستی آزادی، عشق و امید را رها کنید؟

- ۱۰-۱۰ فکر می‌کنید چه چیزی شما را در زندان افسردگی تان حبس کرده است؟ چه چیزی است که شما جرات تغییرش را نداشته‌اید و شما را زندانی افسردگی کرده است؟ چگونه قدم‌های لازم برای تغییر راه‌هایی که چیزها را اینگونه احتمالاً تعبیر و تفسیر می‌کنیم برداریم؟

- ۱۰-۱۱ همچنانکه به تهیه دستنوشته ادامه می‌دهیم آیا می‌توانیم به هر رویدادی که همچنان در بزرگسالی مان ما را ناراحت و غمگین می‌کند (بعنوان مثال : تعطیلات کریستمس) و احتمالاً به شرایط محیط و پیشامدهای زمان طفولیت و کودکی ما ربط دارد بیاندیشیم ؟

- نکته ☺ این دستنوشته شخصی روز به روز می‌باشد و راهی برای خجالت و شرمساری ما نباید بشود بلکه راهی است برای اینکه هر چه آرامتر و روانتر زندگی‌مان را به مرحله تعادل و فارغ از ناراحتی و غم برسانیم.

- ۱۰-۱۲ لطفاً نظر خود را در مورد بیانات ذیل از کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام بنویسید:
به محض اینکه گذشته را تمیز کنیم زندگی جدیدمان با شدت بیشتری آغاز می‌شود. ما به دنیای معنوی و روحانی پا گذاشته ایم. کار بعدی مان این است که در فهم و سودمندی رشد کنیم. این چیزی نیست که یک شبه رخ دهد و می‌بایست در تمام طول زندگی ادامه یابد. ما به دیدن خودخواهی ؛ ناصادقی، رنجش و ترس ادامه می‌دهیم. وقتی از آنها سر درآوردیم، به یکباره از خداوند می‌خواهیم که آنها را برطرف کند. ما درباره‌ی آنها با شخصی فوراً صحبت می‌کنیم و اگر باعث آسیب به هر فردی شده باشیم درصدد اصلاح آن برمی‌آییم. سپس تصمیم می‌گیریم افکارمان را به سمت کسی که می‌توانیم به او کمک کنیم تغییر دهیم. عشق و پذیرش و شکیبایی با دیگران رمز و قانون ماست.... هر روز، روزی خواهد بود وقتی که چشم اندازی از خواست خدا را در تمام کارهای روزانه‌مان بگنجانیم. چگونه می‌توانم به بهترین شکل در خدمت تو باشم؟ خواست تو (و نه من) انجام پذیرد. اینها افکاری است که به مرور با ما همراه خواهند شد. ما در این راه خواست و اراده خودمان را هم هر چقدر که بخواهیم می‌توانیم به کار ببریم.. این استفاده صحیح و بهینه از خواست اراده است.

- ۱۰-۱۳ لیستی از راههای تازه و مثبتی که اخیراً درباره خودتان می‌اندیشیده‌اید، تهیه کنید؟

۱-۱۳-۱۰

۲-۱۳-۱۰

۳-۱۳-۱۰

۴-۱۳-۱۰

۵-۱۳-۱۰

- ۱۰-۱۴ لیستی از افرادی که در گروه افسردگان گمنام شما هستند و امروز دوست دارید با آنها

صحبت کنید تهیه نمایید:

۱-۱۴-۱۰

۲-۱۴-۱۰

۳-۱۴-۱۰

۴-۱۴-۱۰

۵-۱۴-۱۰

- ۱۰-۱۵ لیستی از فعالیتهای مختلف لذتبخشی که در چند روز آتی برنامه دارید انجامشان دهید را بنویسید.

- ۱۰-۱۶ فعالیتی که انجام آنرا پذیرفته‌اید، به انضمام روزی که برنامه‌ریزی کرده‌اید تا آن را به اتمام

برسانید را در ذیل بنویسید.

۱-۱۶-۱۰

۲-۱۶-۱۰

۳-۱۶-۱۰

۴-۱۶-۱۰

۵-۱۶-۱۰

- ۱۰-۱۷ با مقیاس یک تا ده به هریک از عواطف و هیجانات زیر که در زندگی روزانه شما نقش دارند امتیاز دهید. (۱ کمترین نفوذ را نشان می‌دهد درحالی‌که ۱۰ بالاترین تأثیر را دارد).

خشم، اضطراب، گناه، ترس

- ۱۰-۱۸ حال لیستی تهیه کنید از راههای مختلفی که برای برطرف شدن احساسات ناخوشایندی که اکثر اوقات در شما ایجاد می‌شود برنامه‌ریزی کرده‌اید؟ استراتژی و تدبیر خود را بنویسید.

کتاب "افسردگان گمنام" بیان می‌کند که :

خودمان را فوراً می‌بخشیم! فوراً به یکی از دوستان، اعضای گروه افسردگان گمنام، همکار و یا همسر تان می‌گویید که هم اکنون سعی تان این است که در همین روز و همین ساعت زندگی کنید و به نیروی برتر تکیه کنید تا به شما شجاعت خطر کردن در افکار امیدوارانه را بدهد. افکار امیدوارانه‌ای که قدرت این را دارند شما را به اجتماع، خانواده و جمع دوستان تان بیاورند. حالت و گرایشی قدرشناسانه را در خود رشد دهید و خدا را به خاطر

امروز شکر کنید! تمام چیزی که ما داریم همین امروز است. با بهبودی تان در ارتباط باشید و درگیر شفای خود شوید. این گرایش که می‌گوید "اگر سائرین بتوانند من هم می‌توانم"، را شروع و پی‌گیری کنید. بله این حقیقت دارد - اگر این برنامه را پی‌گیری کنید خواهید توانست. (ر)

- ۱۹-۱۰ لیست ۱۰ چیز را که در امروز - و در تک تک روزهای آتی - خرسند و سپاسگزار داشتن آنها هستید بنویسید. لطفاً یک مورد بیشتر که به خاطر آن خرسند و سپاسگزار هستید را نیز اضافه کنید.

۱-۱۹-۱۰

۲-۱۹-۱۰

۳-۱۹-۱۰

۴-۱۹-۱۰

۵-۱۹-۱۰

۶-۱۹-۱۰

۷-۱۹-۱۰

۸-۱۹-۱۰

۹-۱۹-۱۰

۱۰-۱۹-۱۰

قدم یازدهم

از راه دعا و مراقبه خواهان بهبود رابطه آگاهانه مان با خداوندی که خود به او پی بردیم شدیم . ما فقط جویای آگاه شدن از خواست و اراده اش در مورد خودمان و توان و نیرویی که بتوانیم آنرا به اجرا درآوریم شدیم.

در کتاب "افسردگان گمنام" آمده است که :

ما با اجباری که به اندوهگین ساختن خود داریم - و بسیار شبیه اصرار یک الکلی برای مداوای خود با الکل است - نیاز پیدا می کنیم روزانه خواست و اراده مان را به خداوند سپرده و در طلب راهنمایی های نیروی برتر باشیم. این ادامه ارتباط هوشیارانه ما با این خداوند عاشق است که در نهایت منجر به رهایی مان از نیازی که به اندوهگین ساختن خود داریم می شود. (ر)

- ۱۱-۱ افسردگی خود را از دید یک اجبار چطور احساس می کنید؟ محرکهایی که باعث می شوند تا به شکلی سینوسی به اعماق چاه تاریک افسردگی تان بروید چیستند؟

زمانیکه به افسردگیتان می اندیشید، آیا آن را به عنوان یک چیز بزرگ احساس می کنید و یا به عنوان بخش هایی کوچک که مجموعاً تجربه ی افسردگی را بوجود می آورند به آن نگاه می کنید (برای مثال، روش فکر ، رفتار و یا احساس کردنمان). به زبان دیگر وقتیکه ما آن را به چیزی تبدیل کنیم که واقعیت و ماهیت جسمانی دارد و بر ما تسلط دارد و غیرمنتظره حادث می شود در

واقع از افسردگی در اصطلاح پزشکی آن صحبت می‌کنیم مانند زمانی که من به چشم یک بیماری به افسردگی‌ام نگاه می‌کردم - شبیه چیزی از خارج وجودمان بود، مانند یک میکروب عفونی و یا ویروس. در واقعیت، افسردگی ما از قسمتهای مختلفی همچون روشهای فکر، رفتار و احساسی مخصوص به دیدگاه افسردگان تشکیل شده است.

- ۱۱-۲ درخصوص راه و روشی که به افسردگی خود پی می‌برید و آنرا حس می‌کنید بنویسید؟ آیا می‌توانید قسمتهای متفاوتی را که سبب شکل‌گیری چیزی می‌شود که به آن تجربه افسردگی می‌گوییم، از هم تفکیک کنید؟

- ۱۱-۳ با کدامیک از توصیفات زیر بیشتر ارتباط برقرار می‌کنید:
- ۱۱-۳-الف: نیاز به کامل و بی‌نقص بودن
- ۱۱-۳-ب: نیاز به موفق بودن
- ۱۱-۳-ج: نیاز به راضی و خشنود کردن دیگران - همیشه !
- ۱۱-۳-د: نیاز به اینکه هرگز خشمگین نشوم
- ۱۱-۳-ه: نیاز به داشتن فردی در زندگی، قبل از احساس اینکه خودم هم انسان هستم !

- ۱۱-۴ لطفاً بیان کنید که کدامیک از موارد فوق شما را در خلق پایین، مایوس و یا ناامید نگه می‌دارند؟ همچنین در این خصوص که این گرایش‌ها و رفتارها از کجا نشأت می‌گیرند نیز بنویسید؟

تصویر آرمانی یا ایده‌آلی^۱

تصویر آرمانی یا ایده‌آلی یک تصمیم برای جلوگیری و تاخیر در رشد است زیرا کمبودها را انکار می‌کند و یا به سرزنش شدید و مردود شمردن آنها می‌پردازد. آرمانها و ایده‌آل‌های درست، فروتنی را بیشتر می‌کنند و تصویر آرمانی و ایده‌آلی، تکبر و خودسری را.

تمام تلاش ما در سرتاسر این کتاب این بوده است که با خانه‌تکانی به سمت غلبه بر این کمبودها حرکت کنیم. در این صورت خواست ما بلکه بتواند در معرض خواست خدا قرار گیرد و به آن متمایل گردد، بدین شکل بلکه احساس آزادی نماییم و دیگر ناامید نباشیم.

ما می‌دانیم هرچه شور و شوق و جدیت‌مان در تغییر بیشتر می‌شود، آرزوی تغییرات بیشتر نیز در ما افزایش خواهد یافت. هرچه بیشتر تغییر کنیم هم پابندهای زندگی‌مان که ما را محبوس و محدود کرده بودند بیشتر باز و جدا می‌شوند.

لطفاً متن ذیل را بخوانید و در موردش فکر کنید :

من تا وقتی تصمیم نگیرم که بدون رفتار اجباری‌ام زندگی کنم، قادر به مرتفع کردن آن نخواهم شد. بازنگری کردن حقیقی درخواست و ذهن خداوند است که بلاخره در یک ساعت از یک روز کم‌کم می‌کند که به تفکر سفت و غیر قابل انعطاف و خودکاری که در مورد مردم و چیزها داریم توقفی بدهیم، به گونه‌ای که دیگر اجازه ندهیم تفکرات، عواطف و هیجانات تاریخ دارمان به پیشگویی و استنباط درک و احساسمان بپردازند. (ر)

• ۱۱-۵ لطفاً به ترتیب اولویت، فهرستی از مهمترین کارهایی که در حال حاضر انجام می‌دهید و تا قبل از آمدن به جلسات افسردگان گمنام انجام نمی‌دادید تهیه کنید.

• ۱۱-۵-۱

• ۱۱-۵-۲

• ۱۱-۵-۳

• ۱۱-۵-۴

• ۱۱-۵-۵

^۱ Idealized image

- ۱۱-۶ بگویید چگونه این روش جدید زندگی با دوازده قدم افسردگان گمنام، دوباره ارزش زندگی کردن را به زندگی مان می دهد!

- ۱۱-۷ آیا وقتی که با شرایط جدید و چالشهای جدید مواجه می شوید کمتر خودتان را ترسان می بینید و اتوماتیک وار خودتان را غمگین می کنید؟ بله یا نه. اگر پاسختان مثبت است لطفاً توضیح دهید.

- ۱۱-۸ درباره متن ذیل چه احساسی دارید:

اگر ما تا به حال در هیچ مذهب متشکله ای بزرگ نشده ایم ، در اینجا یک شانس خوب برایمان فراهم شده است تا معبر و رویکرد جدیدی که درمورد پروردگار پیدا کرده ایم کمتر دستخوش قضاوت باشد و این خدای دوازده قدم برایمان پذیرفتنی تر از بقیه مفاهیمی از خدا باشد که زمانی اخیانا داشته ایم.(ر)

در شروع قدم سه، دریافتیم نهایتاً وقتی خواست و زندگی مان را به خدایی که خود به او پی بردیم سپردیم، این قدمی به سوی اعتماد و عمل است. این به این معناست از زمانی که دریافتمان از خدا را برای خودمان به خدایی از عشق و توجه تغییر ماهیت دادیم بسیار آسانتر توانستیم زندگی مان را به این تصور تازه از خدایی بسپاریم که زمانی تصویر ما از او مقتدر ، دور و غیرصمیمی و انکارگر و بی فکر بوده است.

- ۹-۱۱ الفاظ مختلفی که به بهترین نحو خدایی که خودتان به او پی می‌برید را بیان می‌کنند بنویسید. همچنین بگویید که چگونه گروهی که در آن عضو هستید به شما کمک کرده است که پذیرش، عشق و رحمت و بخشش را در این خدایی که به او پی می‌برید بیابید.

تکه ای از مجله برگ مو^۱ (مجله انجمن الکلی های گمنام):

....آن ایمان آموزشی که در روزهای یکشنبه فرا می‌گرفتم رفته بود و خدایی که خودم به او پی ببرم پرت و دور از دسترس بود (اما نه خیلی دورتر از آنچه فکر می‌کردم، که این بعدها معلوم و مشخص شد..). این مسئله من را به آرامی به تفکر در مورد توانمندی یک نیرو سوق داد و من خواهان ادامه این راه شدم. من هنوز آماده تعهد و پذیرش خدا نبودم. هر چند خداوند با تمام جهالت‌هایی که داشتم و به انجمن الکلی‌های گمنام دعوت شده بودم، آماده پذیرش و قبول من بوده است...و این راه و روش اوست.. در برخی از نوشته‌های سطحی درباره دانه‌ها، این اظهارات توجه من را جلب کرد: علم می‌تواند دانه‌ای را مشابه به دانه‌ای طبیعی با تمام جزئیات و خصوصیات آن تولید کند ولی شاید آن دانه رشد نکند. به نظر می‌رسد که این کلمات از داخل عباراتی برگزیده شده است. آنها پاسخی می‌خواهند. چه چیزی در دانه‌های دست‌ساز از قلم افتاده است؟ آیا اندازه و مقداری داشته که ما درباره آن نمی‌دانسته‌ایم؟ آیا این قضیه در همه موارد صادق است؟ حتی انسانها؟ و در آخر بزرگترین سوال، به هر حال چه کسی مسئول این کار است؟

نهایتاً به مسئله‌ای پی‌می‌برم، من خود را به منطقی فراتر از نفس خودم واگذار کردم. بله من به معجزات بیشمار و اتفاقات تصادفی و منطبق بی شمار و شواهد بی شماری از یک نیروی برتر از خودم، به هیبتش که مرا احاطه و بی پناه کرده و درشگفتی خود غرق نموده است تسلیم شدم. این نیرو هیچ زمانی را برای تقویت باورهای تازه‌ی من با کلمات و الفاظی که در کتاب بزرگ آمده است

^۱ Grape wine = در انجمن الکلی‌های گمنام ایران با نام مجله برگ مو ترجمه شده است

به هدر نداد: ما دریافتیم که به محض آنکه قادر شویم غرض و قضاوت تبعیض آمیز را کنار بگذاریم و ابراز تمایل به باور نیرویی برتر از خودمان کنیم، شروع به دریافت نتایج خواهیم کرد، اگرچه برای هریک از ما دریافت و درک کامل آن نیروی برتری که خداوند است، ناممکن است. او همیشه آنجاست فقط اگر من بنگرم، احساس کنم و بخواهم که باشد. در واقع ارتباط هوشیارانه من به تمایل من بستگی دارد.

- ۱۰-۱۱ چگونه می‌خواهید مسیر پیشرفتی که تا کنون کرده‌اید را ادامه دهید؟ لطفاً در اینبار بنویسید که دوست دارید چگونه به هم‌نوعان خود که از افسردگی رنج می‌برند و در انجمن افسردگان گمنام عضو هستند کمک کنید.

- ۱۱-۱۱ چگونه می‌توانید خدمات گسترده تری را به تازه واردها و آنهایی که منزوی هستند و خود را از حمایت‌های گروه جدا می‌کنند نمایید؟

یک زندگی تازه با امکانات و ممکنات بی‌پایان خواهیم داشت، اگر که تمایل به ادامه‌ی بیداری‌مان را داریم.

- ۱۱-۱۲ چه برنامه‌ای برای ادامه بیداری شخصی خود دارید؟

این نکته را از الکلی‌های گمنام تاویل می‌کنیم که: سنگ بنای افسردگان گمنام در کمک یک فرد افسرده به افسرده دیگر است.

کتاب "افسردگان گمنام" بیان می‌کند که:

قدم دوم و سوم نیز مانند قدم یازدهم در مورد تبدیل خواست و اراده‌مان به خواست و اراده‌ی خدا هستند. ما در جهت اولویت بندی‌مان باید به دنبال دانستن خواست و اراده‌ی خدا در مورد خودمان بگردیم. ولی بهبودی به خودمان بستگی دارد. (ر)

- ۱۱-۱۳ لیستی از راههایی که تلاش می‌کنید تا به خواست و اراده خدا باشید را تهیه کنید. تا آنجاییکه برای‌تان اهمیت دارد بگویید چطور می‌شود که می‌گویید حال به خواست و اراده خدا هستید.

کتاب پایه "افسردگان گمنام" بیان می‌کند که:

ما فقط می‌خواهیم خواست خدا را دریابیم زیرا با همتراز شدن خواست شما با خواست خدا هر چیزی که نیاز داشته باشید یا بخواهید همان خواهد شد. آزادی زیادی در این است که بخواهید خواست شما، خواست خدا باشد. هرچه بیشتر دعا کنید، بیشتر می‌خواهید به سمت خواست خدا بروید. اعتیادتان به غم و اندوه به گذشته خواهد پیوست و صلح و سلامتی خداوند در لحظه‌ی حال شما قرار خواهد گرفت. (ر)

- ۱۱-۱۲ لطفاً در اینبار بنویسید که از وقتی که خواست و اراده‌تان را با خواست و اراده خدا همسو کرده اید زندگی‌تان چه نشانه‌هایی از تغییر داشته است؟

کتاب "افسردگان گمنام" می گوید که:

رهایی از اعتیادمان به غم و اندوه به این معنی است که چگونه برای خود ارزش قائل شویم. (ر)

- ۱۱-۱۳ لطفاً لیستی از راه و روشهایی که بعد از شرکت در انجمن افسردگان گمنام و شروع به کارکردن قدمهای ۱۲ گانه، یاد گرفتید تا برای خودتان ارزش بسیار قائل شوید را تهیه کنید.
- ۱۱-۱۳-۱
- ۱۱-۱۳-۲
- ۱۱-۱۳-۳
- ۱۱-۱۳-۴
- ۱۱-۱۳-۵

بیل ویلسون می گوید که:

در دعاهايمان، دغدغه یافتن آنی راه‌حلهایی خاص برای مشکلاتی خاص خواهد بود و نیز پیدا کردن توانایی کمک به انسانهای دیگری که از قبل دریافته‌ایم شایسته کمک و یاری هستند. در این مورد، ما هم اکنون از پروردگار درخواست داریم که در این امر یاری‌مان کند. به هر حال، ما موظفیم که به هر یک از درخواستهایمان به دقت توجه کنیم تا دریابیم که معنی این درخواستها چیست؟ درحالیکه درخواستهای ویژه‌ای را داریم، بهتر خواهد بود تا به هریک از آنها این قید را نیز بیفزاییم: *اگر خواست تو این باشد (اگر تو این را می‌خواهی)*

یک راه خوب دیگر برای ماندن در ارتباط آگاهانه با پروردگار مطالعه روزانه کتاب مراقبه با عنوان **"افکار خوب برای روزهای بد"** است، این کتاب سبب می‌گردد تا تمرکز شما به راههایی مثبت جلب شود که لازمه فردی است که در صدد رهایی از افسردگی می‌باشد. مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد همه ما نیاز داریم تا آن مکان آرامی که بتوانیم در آن استراحت کنیم و گوش فرا دهیم را بیابیم. گوش دادن به معنی سکوت کردن است. من به شخصه باور دارم که هرچه سکوتمان را بیشتر و بیشتر کنیم، اجازه بیشتری به ما می‌دهد تا صلح و سلامتی و عشق خدا در پستی و بلندی‌های روان رنجورمان نفوذ کند و ما را از ترس و آسیب پاک نماید....

این قدم تماماً درباره داشتن نیرو و اختیار است! بیشتر شبیه به ضرب‌المثلی روسی است که می‌گوید:

ما می‌بایست هم دعا کنیم و هم به سمت ساحل پارو بزنیم .

در کتاب راهنمای ما ، به نقل از کتاب بزرگ الکلیهای گمنام بیان می‌کند که :

اصلی وجود دارد که در واقع سدی است در برابر هر گونه پرسش و آگاهی ، دلیلی ست علیه هر نوع گفتگو و مباحثه ، که هیچگاه در نگاهداشتن انسانها در جهل ابدی شان شکست نخورده است آن اصل تحقیر کردن پیش از تحقیق کردن است.

آیا شما راههای مختلف شفا و بهبودی که در جلسات افسردگان گمنام برایتان مطرح و ارائه گردیده است را به واقع امتحان نمودید؟

- ۱۱-۱۴ اگر پاسختان مثبت است، لطفاً همه راههایی که به شما کمک کرده است را بنویسید.

کتاب "افسردگان گمنام" بیان می‌کند که:

ما باید به این نتیجه برسیم از زمانی که افسردگی و افکار غمگینانه مان مدام در یک دوره زمانی بدتر می‌شوند، باید اظهار(اقرار) کنیم احساساتمان از کنترلمان خارج هستند و به کمک نیاز داریم.(ر)

- ۱۱-۱۵ اگر گوش کنیم چیز یاد می‌گیریم و یادگرفتن به معنی مداومت در گوش کردن است. آیا چیزی هست که امروز از طریق گوش دادن آنرا یاد گرفته باشید؟ لطفاً درباره چیزهایی که شنیده‌اید و امروزه به شکل ویژه‌ای برایتان کاربرد دارد بنویسید. بنویسید که چه چیزی یاد گرفته‌اید .

دوروتی روو می گوید :

خطرات، یا شاید حتی خطرانی بزرگتر اگر بخواهید که زندان افسردگیتان را به سمت جهان عادی ترک کنید، شما را تهدید خواهند کرد. آنجاست که احتمالاً نیازمند تغییر خواهید بود و تغییرات همیشه با احتمالات و ممکنات همراه هستند. خوبی افسردگی در این است که روزهای شما در آن، تماماً شبیه یکدیگرند. شما درباره آنچه اتفاق خواهد افتاد اطمینان خاطر دارید. شما می‌توانید تمام افراد و اتفاقاتی که درانتظار دریافت پاسخ از جانب شما هستند را از خود دفع کنید. زندگی زندان مانند شما روزمرگی عادی خودش را دارد و شبیه به تمامی زندانیان طولانی مدت، شما نیز عادی که به امنیت زندانتان و همیشگی بودن آن کرده‌اید را بیشتر می‌کنید و رشد می‌دهید. زندان افسردگی شاید راحت نباشد، ولی حداقل ایمن است.

- ۱۱-۱۶ لطفاً پاسختان را در مورد فوق بیان کرده و واکنش خود را بنویسید. آیا ارتباط هوشیارانه شما با خدا حس و فهم آزادی بیشتری را به شما داده است و به گونه‌ای ست که در این زمانها از زندان افسردگی بیرون می‌روید؟

- ۱۱-۱۷ افکار خود را بنویسید و به حرفهایی که خداوندی که خودتان به او پی می‌برید به شما می‌گوید گوش فرا دهید. قدم یازده قدمی پر از امید است زیرا در این قدم دعا می‌کنیم خداوند به ما نیرویی دهد تا بتوانیم از عهده انجام هرآنچه که باید انجام دهیم برآییم و در این زمان است که می‌توانیم در همانجایی که پروردگاران می‌خواهد، باشیم. این تنها در شرایطی میسر است که هر روز زمانی را برای دعا در نظر بگیریم، در مکان همیشگی و آن را تبدیل به کاری روزمره کنیم تا

جاییکه تمامی مانع‌هایی که ما را در زندان افسردگی محبوس داشته‌اند به تدریج از بین بروند. ما هم‌اکنون کلیدهای آزادی خودمان را داریم.

- ۱۸-۱۱ حال بنویسد امروز خود را چگونه با دعا و مراقبه‌ای که می‌تواند شما را با خداوند ارتباطی هوشیارانه دهد آغاز می‌کنید؟

قدم دوازدهم

با بیداری معنوی^۱ حاصل از کارکرد این قدم ها سعی کردیم این پیام را به افسرده ها برسانیم و این اصول را در تمامی جنبه های زندگی مان بکار گیریم.

- ۱۲-۱ آنچه که هنگام شنیدن کلمه بیداری به ذهنتان خطور می کند را بنویسید؟ حال که مدتی است در حال کارکردن دوازده قدم هستید و در جلسات افسردگان گمنام شرکت می کنید، شده است که بیداری روحانی (معنوی) را تجربه کنید .

- ۱۲-۲ بنویسید که این بیداری به چه شکل، روحانی بوده است؟ روحانیت در زندگی شماچه معنی می دهد و چگونه معلوم می شود ؟

- ۱۲-۳ در هفته گذشته با چه کسی درمورد افسردگان گمنام صحبت کرده اید؟ او چه کسی بود با چه کسی در مورد افسردگی خود و اینکه دوازده قدم، زندگی تان را تغییر داده است صحبت کردید؟

^۱ Spiritual=معنوی، روحانی، غیرمادی

کتاب پایه می گوید که:

افسردگان گمنام از من و شما می خواهد که همین امروز وقتی که موقعیتهای سخت و استرس آور برایمان پیش آمدند، به شکل اجبار گونه به درون غم و اندوهمان فرو نرویم. (ر)

• ۱۲-۴ آیا در شرایط استرس زایی همچون مرگ ، از دست دادن فردی که دوستش داشتید و یا از دست دادن شغلتان که باعث تجربه ی افسردگی در شما شده باشد قرار گرفته اید؟ چگونه ارتباط شما با افسردگان گمنام شما را از عود اجباری بازگشت به داخل افسردگی تان باز می دارد ؟ درباره راه و روشهایی که این گروه های حمایتی اجتماعی برای جلوگیری از عود و بازگشت به چاه تاریک و عمیق افسردگی تان به شما کمک کرده اند بنویسید.

این بیداری معنوی (روحانی) چیزی است که ما را قادر کرده است شکست هایمان را اظهار (اقرار) کنیم و نواقص هویتی خود را ببینیم و احساس کنیم و یاد بگیریم که چطور زندگی مان را حقیقتاً زندگی کنیم. این بیداری معنوی همچنین به ما اجازه می دهد که یک بار استثنائاً _ برخلاف آنچه در گذشته بوده ایم _ به جای اتفاقات بد در انتظار اتفاقات خوب باشیم. و اجازه می دهد که احساساتمان به ما باز گردند.

اگر می خواهیم که از چنگ افسردگی رها بمانیم قسمت پیام رسانی بسیار اهمیت پیدا می کند. این مهم است که در تماس با تازه واردان و افراد دیگر برنامه باقی بمانیم. در رساندن پیام است که به ما یادآوری می شود که روزی خود نیازمند کمک بوده ایم و از طریق عدم خودخواهی افراد قدیمی تر اعضای افسردگان گمنام بوده که از درون افسردگی مان بیرون آمدیم.

• ۱۲-۵ لطفاً بنویسید چگونه به تمرین اصول معنوی مربوط به افسردگان گمنام در کلیه امور خود می نمایید و بکارشان می برید. لطفا در یک پاراگراف بیان کنید که زندگیتان قبل از حضور در

جلسات افسردگان گمنام چگونه بوده است و حال که به این برنامه وصل هستید چه تغییری پیدا کرده و چگونه است؟

- ۱۲-۶ در طول روز، مدت زمانی را که با خدایی که خود به او پی می‌برید سپری می‌کنید بنویسید.
- ۱۲-۷ پنج نفر از افرادی که نامشان در دفترچه تلفن شماست و می‌خواهید در این هفته با آنها در تماس باشید را نام ببرید.
- ۱۲-۸ لطفاً نظر خود را درباره نقل قول زیر از کتاب الکی‌های گمنام بیان کنید:
هم شما و هم فرد تازه وارد هر دو باید روز به روز را در مسیر رشد روحانی به پیش روید. اگر پشتکار داشته باشید رویدادهای قابل توجه و چشمگیری اتفاق خواهد افتاد. وقتی که به گذشته می‌نگریم درمی‌یابیم آنچه پس از سپردن خود به دست خدا به دست آورده ایم به مراتب بهتر از آن است که خود می‌توانستیم برای خودمان دست و پا کنیم. اوضاع و شرایط فعلی شما هر چه که باشد. اگرندای یک نیروی برتر را درک و دنبال کنید زندگی جدید و تازه‌ای در انتظارتان خواهد بود!
در جایی دیگر از این کتاب آمده است :
اگر از من بپرسند که به نظر شما مهمترین عامل موفقیتتان در این برنامه در کنار دنبال نمودن ۱۲ قدم چه بوده است، خواهم گفت **صداقت** و مهمترین فردی که با او صادق هستم نیز خودم می‌باشم...
- ۱۲-۹ چگونه و تا چه اندازه صداقتی که با خود داشته‌اید، زندگی‌تان را آزادتر و پر امید نموده است؟
بخشهایی از زندگی‌تان که احساس می‌کنید صداقت شما سبب شده است تا بیشترین سود را ببرید بیان نمایید؟ چگونه صداقت شما باعث شده تا زندگی‌تان نیاز کمتری به خوشنود کردن و راضی کردن دیگران داشته باشید و آنها شما را بیشتر دوست داشته یا پذیرفته‌اند؟

- ۱۰-۱۲ چگونه صداقت‌مان به ما کمک می‌کند تا پیام را به افرادی که آسیب دیده‌اند برسانیم؟ پاسخ خود را بنویسید.

کتاب پایه افسردگان گمنام بیان می‌کند که:

همه ما می‌دانیم که هر نوع از اعتیاد و رفتار اجباری‌ئی رفته رفته شما را از فعالیتهای عادی انسانهای اطراف (که می‌تواند شامل اعضای خانواده، دوستان و نیز همکاران باشند) فاصله می‌اندازد و دور می‌کند تا اینکه در محدوده‌ی و کوچکی از رنج و انزوا محبوس می‌شوید... (ر)

- ۱۱-۱۲ آیا توجه کرده‌اید که در انجمن افسردگان گمنام زمان کمتر و کمتری را تنها می‌گذرانید و وقت بیشتری را با دیگرانی که دوستانان هستند و ارتباطات با آنها رشد می‌کند صرف می‌کنید؟ لطفاً افکار خود را در این مورد بنویسید.

طبیعت اعتیادی‌مان به ما می‌گوید که هیچوقت احساسمان بهتر نمی‌شود و ماندن در همین جایی که هستیم امنیتش بیشتر است و خطر چیزی متفاوت از آنچه که می‌دانیم را نباید بکنیم.

- ۱۲-۱۲ وقتی متن زیر را می‌خوانید چه فکر و احساسی دارید؟
... و هر وقت که متوقف می‌شویم و احساس می‌کنیم که دیگران چقدر بد در گذشته با ما رفتار کردند، نیاز پیدا می‌کنیم که به خودمان برگشته و ببینیم که با تکرار این مکررات منفی با خودمان چه کار کرده‌ایم... (ر)

من به این باور دارم که از وقتی که ما شروع به کار کردن این برنامه کرده ایم است که هم اکنون قادریم چنین تکرار مکررات دیوانه وار را متوقف کنیم . و مسئولیت این واقعیت که مجبور نیستیم اینگونه فکر کنیم را بپذیریم . ما هم اکنون میتوانیم چیزهای مثبتی را جایگزین منفی ها کنیم .

- ۱۲-۱۳ لیستی از تمام چیزهای منفی که در زمان های گذشته سبب شده که با آنها به خودآزاری خویش پردازید تهیه کنید؟ تا آنجاییکه می دانیم، این یک اجبار است که سبب می شود تا غیرمستقیم به عقب بازگردیم، جاییکه احساس راحتی و آسایش می کنیم - برای مثال، برگشت به چاه افسردگی مان. ذهن و جسم ما بشدیدا عادت کرده است تا در مسیری از بدی ها و تفکرات منفی در مورد خودمان قرار بگیرد و این احتیاج به زمان و تمرین دارد تا منفی ها را متوقف نماییم و افکار مثبت را جایگزین آنها کنیم.

- ۱۲-۱۴ فهرستی از تاکیدات مثبتی که در هنگام شروع ترساندن و خجالت زده کردن خودتان آماده خواهید داشت را تهیه کنید.

● ۱۲-۱۴-۱

● ۱۲-۱۴-۲

● ۱۲-۱۴-۳

● ۱۲-۱۴-۴

● ۱۲-۱۴-۵

- ۱۲-۱۵ اسامی تعدادی از افرادی که در این هفته داستان امید خود را برایشان تعریف کرده‌اید بنویسید.

در زیر خلاصه‌ی مناسبی از همه قدمها آورده شده است و احتمالاً به خوبی می‌تواند ما را در ارایه‌ی نظری مناسب یاری دهد تا دریابیم چگونه زندگی ما به تک تک قدمها مرتبط می‌باشد و مشخص می‌گردد.

دوازده قدم و دوازده سنت

- قدم اول به ما پارادوکسی شگفت‌انگیز نشان داد: ما دریافتیم که در مجموع از اجبار افسردگی‌مان نمی‌توانستیم رها شویم تا اینکه قبل از هر چیز اظهار(اقرار) کردیم که نسبت به آن ناتوان بودیم.
- ۱۲-۱۶ سوال: آیا اخیراً احساس ناامیدی کرده‌اید و اگر چنین است تا جاییکه می‌دانید علت آن چه چیزی می‌تواند باشد؟

در قدم دو دیدیم از آنجاییکه ما به خودی خود نمی‌توانیم سلامتی روان خودمان را بازگردانیم-اگر می‌خواهیم نجات پیدا کنیم- به نیروی برتری احتیاج داریم که او بتواند.

- ۱۲-۱۷ سوال: احساس می‌کنید از چه راههایی سلامتی روان به شما بازگشته است؟ به بیان دیگر چه چیزی در فکر، احساس و رفتار شماست که عدم سلامت روان شما بوده است؟ در نتیجه در قدم سه خواست و زندگی خود را به مراقبت خدایی که خودمان به او بردیم سپردیم. در حال حاضر، برخی

ازما که منکر خدا^۱ ویا لادری^۲ بودیم دریافته‌ایم که گروهمان و یا الکلیه‌های گمنام درکل بعنوان نیروی برتر برای ما کفایت می‌کند.

- ۱۲-۱۸ سوال: چگونه هر روز نیروی برتر شما را از افسردگی تان بیرون می‌آورد؟ آیا این نیروی برتر بهترین دوست شماست؟ چرا بهترین دوست شماست وچطور(این دوستی)اتفاق افتاده و شکل گرفته است؟

در ابتدای قدم چهار، ما شروع به کنکاش و جستجوی چیزهایی در خود نمودیم که برایمان ورشکستگی جسمی ، معنوی، و روحانی آورده بودند. ما بی‌باکانه یک دست‌نوشته جستجوگرانه و معنوی تهیه کردیم.

^۱ Atheist

^۲ Agnostic=در فلسفه و الهیات-لادری-کسی که معتقد است فکر انسانی قادر نیست به طور مسلم بداند که خدا

هست و آیا اصلاً ورای پدیده‌های مادی چیز دیگری وجود دارد یا نه (نمی

دانم‌کیش، تجاهل‌گرای، وابسته به تجاهل‌گرایی، لادری)

- ۱۹-۱۲ سوال: آیا بخشی در زندگی امروز ما وجود دارد که می‌توان گفت در حال ورشکستگی است همچون زمانی که برای اولین بار وارد برنامه افسردگان گمنام شده بودیم؟ آیا من پیوسته از افراد ، مکانها و افکاری که باعث انزوا و افسردگی من می‌شوند دوری می‌کنم و می‌گریزم؟

نظری به قدم پنج می‌اندازیم، ما به این نتیجه رسیدیم که دستنوشته‌ای که - خودمان به تنهایی تهیه کردیم - کافی نیست. ما می‌دانستیم که باید سوداگری های مهلکی که در زندگی منزوی خود و تضادهای آن داریم را ترک کنیم و اینها را با صداقت محرمانه‌ای به خدا و یک انسان دیگر بیان کردیم.

- ۲۰-۱۲ سوال: امروز من چگونه کشمکشها و تعارضات شخصی ام را حل کردم؟ آیا دریافته‌ام زمانی که داستان خودو مشکلاتم را با گروه افسردگان گمنام در میان می‌گذارم به طریقی احساس سبکی بیشتر زندگی‌ام در هنگام رفتن به جلسات را می‌کنم؟

در قدم شش بسیاری از ما طفره رفتیم - به سبب برخی دلایل هیچ تمایلی به حذف برخی نقص ها را از هویت مان نداشتیم، چراکه هنوز بعضی از آنها به شدت دوست داشتیم. در عین حال می‌دانستیم که باید اصول بنیادین قدم شش در ما تسویه و تعدیل شوند. بنابراین با این اوصاف که هنوز برخی معایب هویتی داشتیم که نمی‌توانستیم آنها را ترک کنیم، پس می‌بایستی تصمیم می‌گرفتیم که خودسری و یکدندگی مان را ترک کنیم - به جای اینکه متمردانه به آنها بچسبیم. به خودمان

می‌گفتیم : شاید امروز نتوانم کاری انجام دهم اما می‌توانم از گفتن **نه هرگز**ی که از ترسهایم نشأت گرفته است حذر کنم.

- ۱۲-۲۱ سوال: آیا نواقصی در هویت شما هست که ریشه کن کردن آن در خودتان را سخت‌ترین کار می‌بینید و احساس می‌کنید. آنها را نام ببرید و با گروه در میان بگذارید، یا در مورد راههایی که به آنها توجه و از آنها مراقبت می‌کنید بنویسید، بنابراین نهایتاً مانوسیت (بی‌تکلفی)، و همیشگی بودن را رها می‌نمایید و با اندکی ریسک شروع به زندگی می‌کنید.

سپس در قدم هفتم، ما فروتنانه از پروردگارمان درخواست کردیم تا کمبودهای ما آنگونه که می‌خواهد، در آنروز و تحت شرایط همان روز مرتفع کند.

- ۱۲-۲۲ سوال: چه کمبودهایی برای شما اهمیت بیشتری دارد که هرچه سریعتر مرتفع شوند؟

در قدم هشت، ما به خانه تکانی خود ادامه دادیم تا دیدیم نه تنها با خودمان در تعارض بودیم بلکه با انسانها و شرایط دنیایی که در آن زندگی می‌کردیم هم تعارض داشتیم. ما می‌بایست شروع می‌کردیم و صلح و سلامتی خود را می‌ساختیم. بنابراین فهرستی از افرادی که به آنها آسیب زده بودیم تهیه کردیم و خواستار درست کردن آن مسئله شدیم.

- ۱۲-۲۳ سوال: چگونه بوسیله حمل این پیغام برای افراد دیگری که از افسردگی رنج می‌برند، بیداری معنوی شما بیشتر شده است؟ آیا امروز کسی هست که نیاز داشته باشید به صلح و سلامتی با او برسید؟

ما این طریق را در قدم نُه با جبرانی مستقیم در مورد کسانی که درگیر و نگران هستیم دنبال می‌کنیم ، مگر اینکه این کار باعث آزار آنها و یا افراد دیگر شود.....

- ۱۲-۲۴ سوال : جبران خسارتهای مستقیم چگونه در بیداری معنوی شما موثر بوده است؟

در این زمان در قدم ده، ما پایه و اساس زندگی روزانه را بنا نهاده‌ایم، ما شدیداً پی‌برده‌ایم که نیازمندیم به تهیه دستنوشته شخصی‌مان ادامه دهیم و هرگاه در اشتباه هستیم فوراً آن را اظهار(اقرار) کنیم.

- ۱۲-۲۵ سوال: بنویسید اساس زندگی روزانه‌ی شما چیست؟ حال که فعالانه این برنامه را کار می‌کنید، زودتر از خواب بیدار می‌شوید، از خودتان بیشتر مراقبت می‌کنید و بیشتر از قبل ورزش می‌کنید، اساس و پایه‌ی زندگی روزانه‌تان چیست؟

در قدم یازده دیدیم که اگر نیرویی برتر، سلامتی روان ما را باز گردانده است و ما را قادر ساخته با مقدار کمی از آرامش و سلامتی ذهن در جهانی پر از مشکل زندگی کنیم، پس چنین نیروی برتری ارزش شناختن بهتر را هم دارد. تا آنجا که امکان دارد این شناخت را با ارتباطی مستقیم که با او برقرار می‌نماییم پیدا می‌کنیم. ما دریافتیم که با مداومت در مراقبه و دعا، هر چه بیشتر و بهتر به او پی‌ببریم، کانال و مجرای باز می‌کنیم که از یک آب‌باریکه به رودخانه‌ای مبدل می‌شود تا به سمت قدرت محض و راهنمایی و هدایت امن خدا بیشتر هدایت شویم.

- ۱۲-۲۶ سوال: اگر کسی از شما بپرسد چگونه و از کجا دانستید که قدرتی برتر وجود دارد از تجربیات شخصی خود چه چیزی به آنها می‌گویید که شاید به آنها برای ایمان آوردن به اینکه واقعا نیرویی برتر از ما وجود دارد کمک می‌کند.

امید چیزی است که ما انسانها بعنوان افسرده به دنبال آن می‌گردیم. ما از زدن برچسب افسرده به خودمان امتناع می‌کنیم زیرا بیش از این قصد نداریم به اجباری که به افسردگی‌مان داریم ادامه دهیم. همچنین ما بسیار برتر از احساس غم و اندوهمان هستیم. وقتی سعی کنیم که فقط برای امروز زندگی کنیم، هویت واقعی ما از درون افسردگی‌مان ظهور پیدا می‌کند. (ر)

- ۱۲-۲۷ سوال: به نظر می‌رسد زمانیکه عواطف و هیجانات خود را سرکوب کردیم همه عواطف و هیجاناتمان تحت تأثیر قرار گرفت و دیگر هیچ چیز خوشحال و شادکننده ای در زندگیمان وارد

نشد، اگر برای امیدواری سعی و تلاش کنیم در این شرایط دیدگاهمان به زندگی شروع به تغییر و بهتر شدن می‌کند و خواهیم دید که امید هست و لذت و خوشی یکبار دیگر امکان‌پذیر می‌شود. وضعیت ما مانند کسی است که عینک دودی به چشم دارد، دنیا را دودی می‌بیند و رنگها را تشخیص نمی‌دهد.

- ۱۲-۲۸ شما چه کسی هستید؟ لطفاً تا جاییکه امکان دارد به بهترین نحو خود حقیقی‌تان را توصیف کنید؟ همچنین مشخصه‌ی آن خودی که می‌خواهید باشید ولی نیستید را بنویسید؟ این دو چقدر با هم تفاوت دارند؟

- ۱۲-۲۹ لطفاً اگر راهی هست که بتوانید اندکی تغییر در این مورد بدهید، آنرا بنویسید.

افسردگان گمنام جایی نیست که مردم به حال شما غمگین شوند و تاسف بخورند..افسردگان گمنام یک برنامه معنوی ست که در آن کسانی مانند خودتان صادق ، باز و گشوده و راغب به کارکردن با نواقص هویتی‌شان را می‌بینید. کسانی که تدریجی و قدم به قدم اظهار(اقرار) می‌کنند که مجبورند زندگی خود و شیوهی آن را تغییر دهند- اگر که می‌خواهند یک انسان سالم، امین و صادق باشند. تصمیم، تصمیم شماست. شما باید که انتخاب می‌کنید. هم اکنون قدمهای دوازده‌گانه و داستان شخصی‌تان را می‌توانید با دیگران درمیان بگذارید و در سیاحت و سفر زندگی‌شان به آنها کمک کنید.(ر)

لطفاً با اظهار نظر در مورد متن ذیل این کتاب را به پایان برسانید:

در صورتیکه در این مرحله از باز سازی خود از قبول رنج و زحمت ابا نکنیم پیش از رسیدن به نیمه راه از نتیجه‌ی آن مبهوت می‌شویم. ما با احساس خوشحالی و شادی تازه‌ای آشنا می‌شویم. حسرت گذشته را نمی‌خوریم و آرزوی فراموش کردنش را نیز نمی‌کنیم. مفهوم واژه‌ی آرامش را درک کرده و به صلح و سلامتی می‌رسیم. هر قدر هم که نزول کرده و به قعر رفته باشیم به دنبال راهی می‌گردیم که دیگران از تجربیات ما بهره مند شوند. احساس بی‌عرضگی و بی‌لیاقتی و دلسوزی به حال خود درما از بین می‌رود. خودخواهی‌هایمان را از دست می‌دهیم و در عوض به معاشرت با دیگران علاقه پیدا می‌کنیم. خودپرستی و فرصت طلبی در ما از بین می‌رود. نگرش‌ها و برخوردی که نسبت به زندگی داریم به کلی تغییر می‌کنند. ارتباطاتمان با مردم بهبود خواهد یافت. ترس از مردم و ناامنی مالی در ما از بین می‌روند. ما با درک مستقیم و حسی درمی‌یابیم که چطور در موقعیتهایی که در گذشته دستپاچه و نگران می‌شدیم ابتکار عمل داشته باشیم. ما به ناگاه درمی‌یابیم که خداوند کاری برای ما انجام می‌دهد که خودمان قادر به انجام آن نبوده‌ایم. آیا این وعده‌ها غیر معقولند؟ ما اینطور فکر نمی‌کنیم. این وعده‌ها در مورد ما جامه‌ی عمل به خود پوشیده‌اند، گاه به سرعت و گاه به آهستگی. این وعده‌ها همواره تحقق می‌یابند اگر از سعی و تلاش برای آنها دریغ نکنیم.(ر)

- ۱۲-۳۰ لطفاً افکار خود را درباره اینکه چقدر زندگی‌تان به سبب کارها و تلاشهای مصرانه‌ای که برای زندگی شخصی و دنیای خود انجام داده‌اید تغییر نموده است، در میان بگذارید. نتایج مثبت را به همراه شواهد و مدارک در جلسات افسردگان گمنام در میان بگذارید و خصوصاً روی سخنانتان مستقیماً با تازه‌وارد باشد- به تازه‌واردی که هنوز نمی‌داند این انتخابش او را در زندان نگه می‌دارد یا باعث آزادی او از پایبند و زنجیرهای افسردگی‌اش می‌شود. برنامه روحانی افسردگان گمنام چگونه باعث آزادی و رهایی شما شده است؟

پایان

