

#### مرحله 4

"ما با جستجو و بدون ترس از خود یک فهرست اخلاقی انجام دادیم."

رنجش (خشم)

بنابراین، ما یک موجودی شخصی را آغاز کردیم. این مرحله چهار بود. اول، ما به دنبال نقص هایی در قانون اساسی خود هستیم که باعث شکست ما شده است. رنجش مجرم "شماره یک" است. (ص 64، کتاب عالی) پس از خواندن فصل 5، "چگونه کار می کند"، اکنون نوبت ماست که رنجش های خود را فهرست کنیم. در صورتی که در این صفحه خالی شد، به کار در صفحه دیگری ادامه دهید:

من دلخورم از: (مردم، نهادها، اصول)	علت: (چرا عصبانی شدیم)	بر من تأثیر می گذارد: 1. عزت نفس [ترس]، 2. امنیت، 3. جیبی [ترس]، 4. غرور [خود]، 5. روابط شخصی، 6. روابط جنسی، 7. جاه طلبی

#### فهرستی برای یادآوری

من دلخورم از:

علت:

اعضای خانواده

همکلاسی ها

دین/کلیساها

AA گروه / عضو

دوست پسر/دوست دختر

کارفرما / همکاران رانندگان

الکلی باشد

از رابطه جنسی خودداری کنید

طرد شدن

بچه ها را برد

اگر می خواستیم زندگی کنیم، باید از خشم خلاص می شدیم. بدخلقی و طوفان فکری برای ما نبود. آنها ممکن است تجملات مشکوک مردان عادی باشند، اما برای الکلی ها این چیزها سم است.

ما به لیست بازگشتیم، زیرا کلید آینده را در خود جای داده بود. ما آماده بودیم که از زاویه ای کاملاً متفاوت به آن نگاه کنیم. ما شروع به دیدن این می کنیم که جهان و مردم آن واقعاً

آنها بر ما مسلط شدند. در آن حالت، عمل شیطانی دیگران، خیالی یا واقعی، قدرت کشتن را داشت. چگونه توانستیم فرار کنیم؟ دیدیم که باید بر این کینه ها مسلط شد، اما چگونه؟ ما نمی توانستیم برای آنها آرزوی دوری بیش از اعتیاد داشته باشیم.

مسیر ما این بود: متوجه شدیم افرادی که به ما آسیب رساندند شاید از نظر روحی بیمار بودند. اگرچه ما از علائم آنها و نحوه مزاحمت آنها خوشمان نیامد، آنها ما را دوست دارند،

که ما هم مریض بودیم ما از خدا خواستیم که به ما کمک کند همان بردباری، شفقت و صبری را که با خوشحالی در مورد یک دوست بیمار قائل می شویم نشان دهیم. وقتی شخصی ناراحت می شد، با خود می گفتیم: «این مرد بیمار است. چگونه می توانم برای او مفید باشم؟» اراده تو انجام شود.

ما از تلافی یا بحث اجتناب می کنیم. ما با افراد بیمار اینطور رفتار نمی کنیم. اگر این کار را انجام دهیم، فرصت مفید بودن خود را از بین می بریم. ما نمی توانیم برای همه مردم مفید باشیم، اما حداقل خداوند به ما نشان می دهد که چگونه نسبت به هر یک نگاه مهربان و مدارا داشته باشیم.

اکنون نام های بالا را به لیست مرحله 8 که در صفحه 5 است منتقل کنید و عیوب خود را لیست کنید. بعد، قبل از صفحه 2 این کار را انجام دهید.

ترس ترس

"ما ترس های خود را به طور کامل بررسی کردیم. آنها را به صورت مکتوب درج کردیم." (ص 68) آیا تا به حال این ترس ها را داشته اید که به دوران کودکی بازمی گردد؟

ترس از سفر با هواپیما

ترس از جنون

از رابطه جنسی میترسم چون اندازه نمیگیرم

ترس از کودکان و غیرقابل پیش بینی بودن آنها

بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_ بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

اما \_\_\_\_\_

ترس از طرد شدن در موقعیت های اجتماعی، بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

مانند صحبت کردن با اعضای انجمن

جنس مخالف یا درخواست از آنها

ترس از هر دین/قدرت برتر بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

ترس از قمار ترس از دندانپزشک یا پزشک ترس از پیر شدن، از مردن ترس از دست دادن دوستان

ترس از زندان و دادگاه

ترس از ناامنی مالی

ترس از اعتیاد

دیگر نه

ترس از اینکه نتونه هوشیار بمونه ترس از تنهایی

ترس از تاریکی

ترس از دست دادن چیزی که دارم می ترسم به چیزی که می خواهم نرسیدم ترس از اینکه شریک زندگیم به من خیانت

کند ترس از اینکه خیانت کنم ترس از پیدا نشدن قدرت برتر ترس از موفقیت

ترس از شکست

بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

ترس از بیماری

ترس از صحبت در جمع

ترس از آینده

ترس از گذشته که به من برسد بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

ترس از مردم بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

به افزودن ترس های بیشتری که بر شما تأثیر می گذارد ادامه دهید. اگر فضای خالی شما در اینجا تمام شد، ترس ها را

در صفحه دیگری فهرست کنید:

\_\_\_\_\_

اگر نام افراد به عنوان بخشی از لیست ترس شما ظاهر می شود، آنها را به لیست مرحله 8 در صفحه منتقل کنید. 5. برای

مثال، اگر به "ترس از دست دادن دوستان" بله گفتید، نام آن دوستان را در لیست مرحله 8 قرار دهید و ببینید آیا شکافی

وجود دارد یا خیر. سپس به صفحه بعد با عنوان «مشکلات جنسی» ادامه دهید.

### مشکلات جنسی

مهمتر از همه، ما سعی می‌کنیم در این موضوع عاقل باشیم. "ما نمی‌خواهیم داور رفتار جنسی کسی باشیم. همه ما مشکلات جنسی داریم. ما رفتار خود را در سال‌های گذشته مرور می‌کنیم. کجا اشتباه کردیم، در عوض باید چه می‌کردیم؟ همه این‌ها را مکتوب کردیم و بررسی می‌کنیم." (ص. 68-69)  
 لطفاً توجه داشته باشید که این نمونه‌های زیر در کتاب بزرگ نیستند:

ما کجا خودخواه، ناصادق یا بی‌ملاحظه بودیم؟ چگونه حسادت، سوء ظن یا کینه را برانگیزیم؟	آیا ما (1) خودخواه، (2) ناصادق، یا (3) بی‌ملاحظه بودیم؟ آیا ما (4) حسادت، (5) سوء ظن یا (6) کینه را بر می‌انگیزیم؟	به چه کسی آسیب رسانده ایم؟
فقط زمانی که بخوایم رابطه جنسی داشته باشیم.	1، 2، 3، 4، 5، 6	شوهر/زن (یا شوهر/همسر سابق)
معاشقه با دیگران در حین رابطه و/یا معاشقه با دیگران و ایجاد مشکل.	1، 2، 3، 4، 5، 6	دوست پسر/دوست دختر سابق

حالا نوبت شماست که رفتارتان را مرور کنید. با فهرست کردن نام هر فردی که با آنها بوده اید شروع کنید. در یک رابطه، مهم نیست که چقدر اتفاقی یا جدی است، و تعدادی را که در آنها خودخواه، ناصادق و بی‌ملاحظه بودید، یادداشت کنید. سپس، این فهرست را در خلوت خانه خود تکمیل کنید و با جزئیات بنویسید که چگونه خودخواه، ناصادق و بی‌ملاحظه بودید. اگر فضای خالی شما در اینجا تمام شد، به کار روی کاغذ دیگری ادامه دهید. پس از تکمیل این موجودی، نام‌های زیر را به لیست مرحله 8 که در صفحه است، منتقل کنید. 5.

ما کجا خودخواه، ناصادق یا بی‌ملاحظه بودیم؟ چگونه حسادت، سوء ظن یا کینه را برانگیزیم؟	¿FUERamos (1) egoístas, (2) deshones- tos o (3) inconsiderados? ¿Desperta- mos injustificadamente (4) celos, (5) sospechas o (6) rencor?	به چه کسی آسیب رسانده ایم؟

<p>اسامی از لیست رنجش، ترس و سکس.</p>	<p>"Refiriéndonos a nuestra lista nuevamente. Poniendo fuera de nuestra mente los agravios que otros nos habían hecho, buscamos resueltamente nuestros propios errores. ¿Dónde habíamos sido egoístas, deshonestos, en busca de nosotros mismos y asustados? Aunque una situación no había sido completamente nuestra culpa, intentamos ignorar por completo a la otra persona involucrada. ¿Dónde estábamos para culpar? El inventario era nuestro, no del otro hombre. Cuando vimos nuestras faltas, las enumeramos. Las colocamos ante nosotros en blanco y negro. Admitimos nuestros errores honestamente y estábamos dispuestos a corregir estos asuntos." (p.67)</p>

نمونه هایی از عیب های ما

1. ترور شخصیت 2. داشتن انتظارات

3. فرار کنید

4. او را طرد کنید

5. قول هایی دادم که نتوانستم به آنها عمل کنم

6. دروغ / دزدی / تقلب

7. برای به دست آوردن آنچه می خواهم از پول استفاده کردم

8. کودکان را از او دور نگه دارید

9. ارتباط و/یا انزوا را متوقف کنید

10. پاسخ بد به انتقاد

11. من از رابطه جنسی برای رسیدن به آنچه می خواهم استفاده کردم. 12. شروع به مشاجره و دعوا کردم

13. وقتی از اعتیاد استفاده می کنیم 14. فکر می کنیم که شما بهتر از 15 هستید. نگه داشتن رنجش ها

" از سر بگیرید. FEAR5 هنگامی که این لیست کامل شد، موجودی خود را با علامت "

هنگامی که مرحله 4 را کامل کردید ...

هدف از این موجودی این است که به شما نشان دهد که مشکل را در درون خود دارید، اما پاسخ آن را نیز دارید! نام هایی که در لیست رنجش ها، ترس ها و مشکلات جنسی خود آورده اید، مشکل شما نیست. مشکل شما واکنش شما به آنهاست. این واکنش خودخواهانه و خود محور، اعتیاد به الکل و ریشه مشکلات شماست. برای درمان از اعتیاد استفاده می شود. اعتیاد به الکل، با این حال، عوارض جانبی بسیار زیاد می شود.

یکی دیگر از اهداف مرحله 4 این است که به شما نشان دهد که چقدر نسبت به هر چیزی و هر چیزی که منیت شما را مختل می کند تحمل نمی کنید. کتاب بزرگ به ما می گوید که "عشق و مدارا نسبت به دیگران رمز ماست" (ص. 84). اما برای یادگیری نحوه اجرای آن کد، باید به ادامه این برنامه بروید. برای تغییر زندگی و عدم تکرار گذشته نابردبار خود، باید مراحل تا مرحله 12 را دنبال کنید.

به یاد داشته باشید که به عنوان بخشی از مرحله 3، موافقت کردید که روی مراحل 4-9 برای بازسازی زندگی خود و مراحل 10-12 کار کنید تا ابزارهایی را که برای زندگی بدون اعتیاد نیاز دارید در اختیار شما قرار دهند. اکنون که موجودی سیاه و سفید خود را دارید، در راه هستید!

بنابراین، هنگامی که مرحله 4 را تمام کردید، مرحله 5 خود را فوراً برنامه ریزی کنید تا به خدا، به خود و یک انسان دیگر به ماهیت دقیق اشتباهات خود اعتراف کنید. ما یک کشیش، وزیر یا خاخام را توصیه می کنیم. به کار مراحل 10، 11 و 12 ادامه دهید. "بازی مرده" را ادامه دهید. این کار سنگ ها را در جای مناسب قرار می دهد. تا بتوانید به بهبودی از بیماری خود ادامه دهید و به دیگران کمک کنید تا همین کار را انجام دهند.