

## الخطوة الرابعة

### قما بعمل جرد أخلاقي دقيق جريء لحياتنا

يلخص كثير من المدمنين الصحة الروحية التي حصلوا عليها من خلال هذه الخطوات في ثلاث عبارات:

- ثق بالله

-نظف بيتك

-ساعد آخرين

الخطوة الرابعة هي أول خطوة من خطوات "تنظيف البيت" وهي تبدأ بالواجهة الجريئة للنفس بعيوب الشخصية التي تتبع منها كل المشكلات النفسية والسلوكية المصاحبة للإدمان. هذه الخطوة ينتج عنها "الوعي بالنفس" لذلك هي محورية في علاج الإدمان، لأن الإدمان يتميز بضعف شديد في الوعي بالنفس. المدمن قد يعي كل شيء إلا حقيقة نفسه لذا هذه الخطوة تعد من أصعب الخطوات، وأغلب الهدمنون يقضون وقتاً طويلاً فيها. فواجهة النفس بالعيوب بعد سنوات طويلة من التجاهل والإنكار يعد أمراً صعباً ومؤلماً إنها مثل تنظيف بيتاً هجره أصحابه منذ عشرات السنين .

الخطوة الرابعة هي الفعل العملي الذي يلي خطوة تسليم الحياة الخطوات الإثني عشر تعتبر الإرادة الذاتية هي أهم ما يوصلنا عن الله، لذلك فإننا في الخطوة الرابعة نحاول استكشاف مظاهر إرادتنا الذاتية في حياتنا نستكشف كيف عشنا بأنفسنا ولأنفسنا وكيف أن هذا أدى إلى عيوب عديدة في شخصياتنا .

يقدم بيل ويلسون في الكتاب الكبير طريقة بسيطة لمعرفة الأشياء التي فصلنا عن الله في حياتنا، ويخصها في ثلاثة أمور: الاستياء،

الخوف، ثم الضرر الذي نتسبب فيه للآخرين (ص 64- 68)

• الاستياء ليس مجرد الغضب. الغضب هو رد فعل طبيعي نشعر به عندما يسيء أحدهم إلينا ولكن الاستياء هو اختيار بالبقاء في حالة الغضب والحكم السلبي على الشخص وعدم الرغبة في الغفران وإنما الرغبة في الانتقام، إن لم يكن انتقاماً فعلياً فعلى الأقل انتقام "في القلب" من خلال الاستياء. الاستياء ربما يقود للاستهانة أو الاحتقار. وهو ذلك "الغضب الباطل الذي لا يتوقف عند مجرد الشعور بل يمتد إلى الاستهزاء والاستهانة التي هي قتل للآخر نفسياً وروحياً .

• الخوف، كما تعلمنا المدرسة السلوكية المعرفية، ليس أيضاً مجرد شعور وإنما هو طريقة تفكير خاطئة تتوقع حدوث الشر والأذى، أو تقييم النفس تقييماً سلبياً، أو تنظر للمستقبل نظرة شؤمية .

• الاستياء إذاً هو حكم خاطئ

• والخوف فكر خاطئ.

• والإساءة للآخرين سلوك خاطئ.

يقول الكتاب الأساسي لمدمني الخمر المجهولين، والذي يصفونه بالكتاب الكبير The Big Book أن الخطوة الثالثة لن تعمل إلا إذا تبعناها

مباشرة بإزالة العوائق التي تفصلنا عن الله (صفحة 64). أي عمل الخطوة الرابعة في صورة جرد أخلاقي "يتصف هذا الجرد" الأخلاقي بصفتين الأولى الدقة والثانية الجراءة. لتحقيق الدقة يجب أن يكون هذا الجرد مكتوباً للوصول لكل الحقائق التي يستطيع الإنسان أن يعرفها عن نفسه. الحقائق المادية والأحداث والأفكار .

### نموذج لعمل الخطوة الرابعة (من كتاب الخطوات التي اتخذناها لجو ماريو)

#### جرد للإستياءات

##### إرشادات

أولاً: ابدأ بكتابة قائمة الأشخاص أو المؤسسات أو المبادئ التي لديك استياء (غضب) منها. أكمل القائمة قبل أن تبدأ في الخطوة الثانية. ثانياً: اسأل نفسك "لماذا أنت غاضب"؟ أكتب أسباب استياءك. اكتب الأحداث أو الكلمات أو المواقف المختلفة التي أنت مستاء منها ثالثاً: لكل استياء نكتب الإيذاء الذي حدث لنا بسببه هل هدد غريزتي الاجتماعية أم غريزة الإحساس بالأمان أم غريزتي الجنسية، أم طموحاتي ( . أكتب لكل استياء قائمة منفصلة للتأثيرات) رابعاً: ننظر إلى أخطائنا وعيوب شخصياتنا التي جعلت تلك الإستياءات تسيطر على أذهاننا وتفصلنا عن الله وعن الآخرين لديك 4 قوائم رئيسية: الانحصار في النفس، وعدم الأمانة، والتصرف الأناني بدافع الخوف على النفس، وعدم احترام الآخرين . في النهاية بعد أن قد أفللنا الأعمدة الأربعة. نقرأ الأشخاص الذين لدينا استياءات منهم، ثم سبب هذه الاستياءات، ثم الإيذاء الذي تعرضنا له وأخيراً العيب الذي في شخصياتنا الذي أدى إلى تمسكنا بهذا الاستياءات بطريقة فصلتنا عن الله وعن الآخرين .

#### العمود الأول: أنا غاضب من:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

#### العمود الثاني: سبب غضبي (ما حدث)

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

العمود الثالث: تأثير ما حدث على:

•علاقتي (الغريزة الاجتماعية)

ا. قيمة نفسي كيف تأثرت :

- -----
- -----
- -----
- -----

ب. علاقتي الشخصية:

- -----
- -----
- -----
- -----

•أمانتي (غريزة الحفاظ على النفس)

أ. الأمان المادي :

- -----
- -----
- -----
- -----

ب. الأمان العاطفي :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

الغريزة الجنسية:  
أ. زواجي كيف تأثر :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ب. العلاقات الجنسية السرية:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

•طموحاتي:

أ. الطموحات الاجتماعية:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ب. تحقيق مزيد من الأمان:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ج. طموحاتي الجنسية والرومانسية:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

العمود الرابع: الطبيعة الحقيقية لأخطائي وعيوب شخصيتي:

• انحصار في النفس:

..... •  
..... •  
..... •  
..... •

• عدم أمانة :

..... •  
..... •  
..... •  
..... •

• تصرف أناني بدافع الخوف على النفس:

..... •  
..... •  
..... •  
..... •

- • عدم احترام الآخرين :

..... •  
..... •

..... ●  
..... ●

## جرد للمخاوف

### إرشادات

أولاً: ابدأ بكتابة قائمة بالأشخاص أو المؤسسات أو المبادئ التي لديك مخوف بشأنها .  
ثانياً: اسأل نفسك "لماذا أنا خائف؟" اكتب أسباب الخوف، اكتب الأحداث أو الكلمات أو المواقف المختلفة التي أنت خائف بسببها  
ثالثاً: نكتب أمام كل خوف الإيذاء الذي حدث لنا بسببه، هل يهدد الغريزة الاجتماعية أم غريزة الإحساس بالأمان أم الغريزة الجنسي  
رابعاً: نكتب أخطاءنا وعيوب شخصياتنا التي سمحت لهذه المخاوف أن تسيطر على أذهاننا وتفصلنا عن الله وعن الآخرين بالانحصار في  
النفس وعدم الأمانة والتصرفات الأنانية بدافع الخوف على النفس وعدم احترام الآخرين.  
في النهاية: نقرأ الأشخاص أو المؤسسات التي كنا نخف منها، ثم سبب هذه المخاوف، ثم الإيذاء الذي تعرضنا له وأخيراً العيب الذي في  
شخصياتنا الذي أدى إلى تمسكنا بهذه المخاوف بطريقة فصلتنا عن الله وعن الآخرين.

### العمود الأول: أنا خائف من:

..... ●  
..... ●  
..... ●  
..... ●

### العمود الثاني: سبب خوفي (ما حدث)

..... ●  
..... ●  
..... ●  
..... ●

العمود الثالث: تأثير ما حدث على:

•علاقاتي (الغريزة الاجتماعية)

ا. قيمة نفسي كيف تأثرت :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ب.علاقاتي الشخصية:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

•أمني (غريزة الحفاظ على النفس):

ا. الأمان المادي :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ب. الأمان العاطفي :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

• الغريزة الجنسية:  
أ. زواجي كيف تأثر :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ب. العلاقات الجنسية السرية:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

• طموحاتي:

أ. الطموحات الاجتماعية:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ب. تحقيق مزيد من الأمان:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ج. طموحاتي الجنسية والرومانسية:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

العمود الرابع: الطبيعة الحقيقية لأخطائي وعيوب شخصيتي:

• انحصار في النفس:

----- ●

----- ●

----- ●

----- ●

• عدم أمانة :

----- ●

----- ●

----- ●

----- ●

• تصرف أناني بدافع الخوف على النفس:

----- ●

----- ●

----- ●

----- ●

• عدم احترام الآخرين :

----- •

----- •

----- •

----- •

## جرد لسلوكيات الإساءة للآخرين

### إرشادات

أولاً: اكتب قائمة الأشخاص أو المؤسسات أو المبادئ التي أسأت إليها.

ثانياً: اسأل نفسك "ما الذي فعلته بالتحديد؟" اكتب الأحداث أو الكلمات أو المواقف المختلفة التي فعلتها وأساءت لآخرين.

ثالثاً: نكتب أمام كل إساءة ارتكبتها، الإيذاء الذي سببته لآخرين، هل كان يهدد غريزته/ غريزتها الاجتماعية أم غريزة الإحساس بالأمان أم الغريزة الجنسية .

رابعاً: ننظر إلى أخطائنا وعيوب شخصياتنا التي جعلتنا نفعل هذه الأمور، وذلك تحت 4 قوائم الانحصر في النفس و عدم الأمانة و

التصرف الأنانية بدافع الخوف على النفس، و عدم احترام الآخرين.

في النهاية القمة للقاع نقرأ الصفوف من اليمين للشمال فنقرأ الأشخاص الذين أسأنا إليهم، ثم ما فعلناه، ثم ثم الإيذاء الذي تعرضوا له

وأخيراً العيب الذي في شخصياتنا الذي أدى إلى قيامنا بهذه السلوكيات بطريقة فصلتنا عن الله وعن الآخرين.

### العمود الأول: أنا أسأت إلى:

- -----
- -----
- -----
- -----

### العمود الثاني: ما الذي فعلته بالتحديد (ما حدث):

- -----
- -----
- -----
- -----

العمود الثالث: الإيذاء الذي سببته للآخرين:

•علاقتهم (الغريزة الاجتماعية)

ا. قيمة أنفسهم كيف تأثرت :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ب.علاقتهم الشخصية:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

•أمانتهم (غريزة الحفاظ على النفس)

ا. الأمان المادي :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ب. الأمان العاطفي :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

• الغريزة الجنسية:

أ. زواجهم كيف تأثر :

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

ب. العلاقات الجنسية السرية:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

• طموحاتهم:

أ. الطموحات الاجتماعية:

- -----
- -----
- -----
- -----

ب. تحقيق مزيد من الأمان:

- -----
- -----
- -----
- -----

ج. طموحاتهم الجنسية والرومانسية:

- -----
- -----
- -----
- -----

العمود الرابع: الطبيعة الحقيقية لأخطائي وعيوب شخصيتي:

• انحصار في النفس:

----- ●

----- ●

----- ●

----- ●

• عدم أمانة :

----- ●

----- ●

----- ●

----- ●

• تصرف أناني بدافع الخوف على النفس:

----- ●

----- ●

----- ●

----- ●

• عدم احترام الآخرين :

----- •

----- •

----- •

----- •