

# هم وابستگان و دوازده قدم

راهنمای جامع و کاربردی قدم‌های دوازده گانه هم‌وابستگان

ملر دی بیتی

محسن فاضلی



انتشارات افق دور

سرشناسه: ییتی. ملودی  
 عنوان و نام پدیدآور: هم وابستگان و دوازده قدم (راهنمای  
 جامع کاربردی کارکرد قدم‌های دوازده گانه هم وابستگان)  
 نویسنده: ملودی ییتی، مترجم: محسن فاضلی  
 مشخصات نشر: (چاپ اول ناشر) تهران، افق‌دور، ۱۳۹۳  
 مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۷-۲۵-۰

## هم وابستگان و دوازده قدم



نویسنده: ملودی ییتی  
 انتشارات: افق دور  
 (چاپ اول ناشر ۹۳)  
 صفحه‌آرایی: سیه شاهنجرانی  
 تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه  
 لیتوگرافی: راپید گرافیک  
 مترجم: محسن فاضلی  
 قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان  
 طراح: سپیده صاحب قلم  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۷-۲۵-۰  
 مصافی: تیرگان  
 پ: و ه: ریشه



مرکز پخش: خ انقلاب، پیچ شمیران، جنب کفش ملی، ساختمان ۴۰۰، طبقه‌ی اول، واحد ۴

تلفن: ۷۷۶۲۹۰۳۱ سایت اینترنتی: [www.nedaye-aramesh.ir](http://www.nedaye-aramesh.ir)

دفتر مرکزی: انقلاب کارگر شمالی تقاطع بلوار کشاورز بن بست گیتی پلاک ۲ طبقه ۲ واحد ۴

تلفن: ۶۶۹۱۵۹۱۸ - ۰۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸

سایت اینترنتی: [www.ofoghedoor.com](http://www.ofoghedoor.com), [info@ofoghedoor.com](mailto:info@ofoghedoor.com)

## فهرست مطالب

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| ۵   | پیش‌گفتار                         |
| ۱۱  | قدم اول                           |
| ۴۳  | قدم دوم                           |
| ۶۵  | قدم سوم                           |
| ۸۶  | قدم چهارم                         |
| ۱۲۱ | قدم پنجم                          |
| ۱۴۳ | قدم ششم                           |
| ۱۵۷ | قدم هفتم                          |
| ۱۶۹ | قدم هشتم                          |
| ۱۸۹ | قدم نهم                           |
| ۲۲۱ | قدم دهم                           |
| ۲۴۴ | قدم یازدهم                        |
| ۲۶۵ | قدم دوازدهم                       |
| ۲۸۷ | چگونگی عملکرد طبق روال برنامه     |
| ۳۰۷ | واژه‌نامه‌ی اصطلاحات بهبودی       |
| ۳۱۷ | راهنمایی برای گروه‌های دوازده قدم |

قدم‌های دوازده‌گانه بزرگ‌ترین موهبت شفا بخش  
قرن بیستم هستند.

تری ان

## پیش‌گفتار

نخستین باری که با قدم‌های دوازده‌گانه آشنا شدم، به اجبار به یک مرکز درمانی رفته بودم تا اعتیادم خود را درمان کنم. من نمی‌خواستم آنجا بمانم، نمی‌خواستم ترک کنم، نمی‌خواستم پاک شوم. اما جایی بودم آنجا بمانم و به درمان خود بپردازم تا دچار مشکلات قانونی نشوم.

به عنوان بخشی از دستورالعمل درمانی، می‌بایست هر یک جلسه‌ی ویژه در سالن اجتماعات بیمارستان شرکت می‌کردم. هفته‌ای دو جلسه می‌دادند. می‌بود یافته از بیرون مرکز به این جلسه می‌آمدند، روی سکو می‌رفتند و در آنجا حرف می‌زدند. آن‌ها می‌گفتند که زندگی‌شان در دوران حرفه‌ای خیلی دردناک و سخت بوده است، ناگهان اتفاقی برایشان رخ داده و حالا زندگی‌شان خیلی خوب شده است. آن‌ها بعد از آن اتفاق از درد و رنج رها شده و به یک زندگی رضایت‌بخش دست یافته بودند.

من همیشه در ردیف آخر می‌نشستم و سعی می‌کردم تا جایی که می‌توانم از دیگران فاصله بگیرم. یک روز مردی چیزی گفت که سبب بیداری

معنوی من گردید. او اصلاً در مورد خودش حرف نمی‌زد. او داشت در مورد من حرف می‌زد؛ در مورد دردهایم، کشمکش‌هایم، ترس‌هایی که پنهانشان کرده بودم و حتی در مورد خودم، همان لحظه چیزی در درون من تغییر کرد و بالاخره پاکی خود را بدست آوردم.

ارتباطاتی که طی هفت سال بعد از آن با معتادان مختلف داشتم به من فهماند که من به چیزی بیش از پاکی نیاز دارم، نیاز دارم که هم‌وابستگی خود را نیز درمان کنم.

یک نفر دیگر با برنامه دوازده قدم روبرو شدم، اما این بار با دیدی متفاوت، این بار من به اعتیاد یک نفر دیگر بودم. مدتی که گذشت حقیقت را دریافتم. من اصلاً مربوط به یک نفر دیگر نبود؛ در مورد من و هم‌وابستگی‌ام بود؛ که حالا فهمیدم از سال‌ها سالگی دچارش بوده‌ام.

من از اینکه دوباره قدم‌ها را کار می‌کردم، خوشحال نبودم. دوست نداشتم در معرض این همه رنج و رنجاری شوم. به خاطرش مجبور باشم رنج حاصل از درمان دیگری را تحمل کنم. فکر می‌کردم که هر کس در کل زندگی‌اش فقط باید با یک مشکل بزرگ دست به گریبان باشد.

اما حالا خدا را شکر می‌کنم. اولین نفر که قدم‌های دوازده‌گانه را کار کردم، آن‌ها به من بیداری معنوی دادند. با شروع کار از آن‌ها استفاده کردم، به من شخصیت و زندگی دادند.

این کتاب در مورد قدم‌های دوازده‌گانه می‌باشد و این به این اصول می‌تواند در بهبود هم‌وابستگی نیز به کار گرفته شوند، صراحتاً منظور از اینکه شما اکنون در کدام یک از گروه‌های خودیاری دوازده قدمی به‌طور مرتب شرکت می‌کنید.

بسیاری از ما تا پیش از این به منتظر معجزه بودیم. دعا می‌کردیم، پرس‌وجو می‌کردیم، امیدوار بودیم و آرزو می‌کردیم کلیدی پیدا شود که قفل مشکل ما را باز کند. به دنبال شخص، مکان یا چیزی می‌گشتیم که

احساس بهتری در ما ایجاد کند که درد و رنج ما را پایان دهد و موجب تغییر ما شود.

بارها در سمینارها شرکت کرده‌ایم، کتاب خریده‌ایم یا نزد مشاور رفته‌ایم، به این امید که تغییر کنیم. این روش‌ها مفید هستند. ابزارهای مناسب و معتبری دارند. اما هنوز چیزهای دیگری هم وجود دارد.

مرتب نامه‌هایی دریافت می‌کنم که در آن افراد پرسیده‌اند: «چه موقع قصد برگزاری همایش با سمینار دارم یا اینکه آیا می‌توانند با من مشاوره‌ای داشته باشند؟» همین می‌گویند: «اگر فقط یک ملاقات با شما داشته باشم، آن وقت ترک حلقه درد می‌بهدی من در دستان شماست».

من این احساس را خوب می‌کنم، چون خودم زمانی در مورد دیگران همین احساس را داشتم. با خود می‌گفتم اگر فقط بتوانم مدتی در حضور «ارنی لارسن» یا «ان ولسون باف» یا دیگر مربیان باشم، آن وقت تغییر خواهم کرد و بهبود خواهم یافت. ما می‌دانیم که این حقیقت ندارد. هر کدام از ما پیام، کلید و معجزه‌ی مربوط به خود را داریم. هر کدام قدرت این را داریم که آن معجزه را کشف کنیم و فاشند. بهبود خود را صرف‌نظر از وضعیت فعلی خود، آغاز کنیم.

روش انجام این کار، استفاده از قدم‌های دوازده‌گانه است. این قدم‌ها اصول اساسی‌هایی ما از هم‌وابستگی هستند. با کار کردن روی این قدم‌ها، به سوی جهت درست، مردم، سمینارها، متخصصان یاریگر و کتاب‌هایی که نیاز داریم هدایت می‌شویم.

این قدم‌ها، ابزاری برای تغییر هستند. راهی هستند به سوی بهبودی. به همین خاطر است که من در مورد آن‌ها کتاب نوشته‌ام. گروه‌های دوازده قدمی بسیاری جهت درمان هم‌وابستگی به وجود آمده‌اند. بسیاری از این گروه‌ها با اعضای جدید پر شده‌اند و از اعضای قدیمی به ندرت در آن‌ها استفاده می‌شود، کسانی که خود تجربه‌ی به‌کارگیری این قدم‌ها را داشتند.

در این گروه‌ها افراد، در گروه آنچه را که می‌خواهند از آن رهایی یابند تمرین می‌کنند؛ مواردی همچون شرم، مراقب بودن، کنترل کردن، اجبار، احساس قربانی بودن و عدم مسئولیت‌پذیری. وقتی نمی‌دانند چه کار دیگری را باید انجام دهند، می‌نشینند و به جای فکر کردن روی راه‌حل (قدم‌ها)، روی مسئله تمرکز می‌کنند.

این کتاب، هدیه‌ی من به تمام کسانی است که می‌خواهند از هم‌وابستگی نجات پیدا کنند. این کتاب همچنین هدیه‌ای است به خودم. نوشتن این کتاب، اعطای مرا به این قدم‌ها و به قدرت آن‌ها در تسهیل بهبودی هر کس از هم‌وابستگی، محکم‌تر نموده است. من برای نوشتن این کتاب با افراد بسیاری از گروه‌های خودیاری مختلف مصاحبه کرده‌ام.

من با افرادی که در حال بهبودی از وابستگی‌های چندگانه بودند نیز صحبت کردم، به افرادی با ترکیبی از متلازمات تغذیه‌ای، وابستگی به مواد و هم‌وابستگی صحبت کرده‌ام. با افراد با پیشینه‌های مختلف کشور با لهجه‌های مختلف صحبت کرده‌ام، افرادی که یاد گرفته بودند جای پرسیدن «من چطور می‌توانم به تو کمک کنم؟»، بپرسند «من چطور می‌توانم به خودم کمک کنم؟».

بخش اعظم افرادی که من با آن‌ها صحبت کردم، هم‌وابستگی را یک مسئله‌ی مهم عنوان می‌کردند و مایل بودند که در مورد نحوه‌ی به کارگیری قدم‌ها در مورد مسائل و مشکلات مربوط به هم‌وابستگی صحبت کنند.

افرادی که من با آن‌ها مصاحبه کردم از طرف هیچ گروه خاصی صحبت نمی‌کردند. این کتاب به هیچ گروه دوازده قدمی وابسته نیست و توسط هیچ گروهی حمایت نمی‌شود. افکار و اندیشه‌ها هیچ‌یک از این گروه‌ها را منعکس نمی‌سازد و جهت ارتقاء هیچ گروه خاصی نوشته نشده است؛ بلکه نوشته شده است تا افراد را به اندیشیدن در مورد اینکه چطور قدم‌های دوازده‌گانه می‌توانند بهبودی از هم‌وابستگی را تسهیل نمایند، وادارد. آنگاه می‌توانید به دیگران نشان دهید که این اصول چگونه

به خود شما کمک کرده‌اند. این همان چیزی است که بهبودی نامیده می‌شود. گمنامی همه افراد در این کتاب حفظ شده است.

شما می‌توانید این کتاب را هر طور که مایلید استفاده کنید. لزومی ندارد آن را به ترتیب و فصل به فصل بخوانید. می‌توانید از هر فصل یا قدمی که بخواهید شروع به خواندن کنید. این کتاب در مورد قدم‌ها نیست؛ بلکه مانند سایر نوشته‌های من، اعتقادات شخصی خودم است.

در پایان هر فصل، چند فعالیت پیشنهادی گنجانده‌ام تا شما را به تفکر در مورد شخصی به نام «من» و زندگی او در هر قدم و فصل و بخش و پاراگراف بخوانید و به یاد داشته باشید که آن‌ها فکر کنید. همچنین می‌توانید پاسخ‌های خود را در دفترچه‌ای یادداشت کنید. برای روشن شدن افکار و تسهیل بهبودی خود، می‌توانید پاسخ‌هایتان را با یک دوست قابل اعتماد در میان بگذارید. من برای نوشتن در مورد این دوازده قدم که در ابتدا برای بهبودی از الکلیسم در نظر گرفته شده بودند، دقت بسیار کرده‌ام. در این کتاب تلاش نموده‌ام تا به شما نشان دهم که این قدم‌ها چگونه می‌توانند برای بهبودی هم‌وابستگی نیز به کار گرفته شوند. با این همه، نوشتن در مورد این قدم‌ها بازتاب ضعیفی است از آنچه که هستند و آنچه که می‌توانند انجام دهند. من به قدرتی که در این قدم‌ها هست، تنها زمانی می‌تواند کشف شود که این قدم‌ها را در زندگی شخصی خود به کار گیریم. در این زمان است که آن‌ها خود را نشان می‌دهند و آن هنگام است که از صورت تنها یک فهرست خارج می‌شوند.

جودی می‌گفت: «من واقعاً فکر می‌کنم که این قدم‌ها رهایی می‌بخشند.» آن‌ها به من نشان دادند که آزادی واقعی چیست و به‌گونه‌ای این کار را انجام دادند که، عقاید قبلی‌ام، در مورد آزادی، انسان بودن و معنویت را زیر سؤال برده‌اند و من به آن‌ها نیاز دارم.

این کتاب را بخوانید تا بدانید که این قدم‌ها چگونه کار می‌کنند، آنگاه معجزه و راز آن‌ها را در زندگی‌تان کشف می‌کنید.

## سخنی با تازه‌واردان

شنیدن برنامه‌ی بهبودی در ابتدا می‌تواند گیج‌کننده باشد. مثلاً ممکن است از خود بپرسید «کار کردن روی یک قدم» یعنی چه؟ برخی افراد درست به همان روشی که روی قدم‌ها کار می‌کنند، در مورد آن‌ها می‌اندیشند و به گونه‌ای می‌نویسند که تکالیف درسی خود را انجام می‌دادند. برخی، قدم‌ها را با راهنمایی فردی که به عنوان دوست بهبودی برای خود انتخاب کرده‌اند، انجام می‌دهند. برخی دیگر به جلسات می‌روند، گوش می‌دهند و مشارکت می‌کنند می‌گذارند قدم‌ها به درونشان نفوذ کنند.

آنچه ما می‌خواهیم تلاش روشی را که می‌خواهیم برای اجرای یک قدم انتخاب کنیم. من معمولاً پس از حین و گاهی پس از یک رویدادی که باعث می‌شد رفتارهای ناشی از هم‌وابستگی را از سر گیرم، در مورد این قدم‌ها فکر می‌کردم. وقتی دچار یک ناراحتی عاطفی می‌شدم وقتی احساساتم جریحه‌دار می‌شد، به این قدم‌ها فکر می‌کردم.

یک فرآیند طبیعی رخ می‌دهد بسیاری از ما به طور ناخودآگاه خود را می‌بینم که شروع به کار کردن روی این قدم‌ها می‌کنیم و بعد این قدم‌ها شروع به کار کردن روی ما می‌کنند. گاهی این قدم‌ها وقتی که من مقاومت می‌کردم، رویم کار می‌کردند. آن‌ها ما را به طور واقعی تغییر می‌دهند؛ نه ای که بخواهند فقط در حرف تغییر دهند.

کار کردن روی قدم‌ها یعنی تلاش برای به کارگیری اصول بهبودی در زندگی خود. سپس نتایج رفتاری، عاطفی و معنوی آن رخ خواهد داد. در فصل‌های بعدی نگاهی خواهیم داشت به این تلاش‌ها و نتایج آن‌ها.

**ملودی بیتی**