

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرست مطالب

۱	پیش‌گفتار
۳	مقدمه‌ی نویسنده
<b>۱۳</b>	<b>فصل اوّل</b>
۱۳	فهرست قدم‌های سه‌گانه‌ی ترک عادت قدم‌های ناسالم
۱۴	شرح عادت‌های ناسالم
۱۴	وابستگی و هم‌وابستگی
۱۵	عادت‌های دوران طفولیت و کودکی
<b>۲۵</b>	<b>فصل دوّم</b>
۲۵	قدم اوّل
۳۴	سؤالات خاص قدم اوّل
۳۴	سری اول سؤالات
۳۵	سری دوّم سؤالات
۳۹	مرحله‌ی سوّم سؤالات قدم اوّل
<b>۴۳</b>	<b>فصل سوّم</b>
۴۳	قدم دوّم
۵۳	سؤالات قدم دوّم
۵۸	مرحله‌ی دوّم سؤالات قدم دوّم
۶۲	دعای قدم سوّم
<b>۶۳</b>	<b>فصل چهارم</b>
۶۳	قدم سوّم
۷۳	سؤالات قدم سوّم
۷۷	* - پکیج راهنمای راه‌اندازی جلسات اصول خودیاری گروه راه نجات
۸۱	دوازده اصل مرامنامه گروه راه نجات
۸۲	* - فهرست سه قدم اصول خودیاری گروه راه نجات از عادت‌ها
۸۳	دوازده وعده گروه راه نجات
۸۵	منابع

## مقدمه نویسنده

با آشنایی و مطالعه‌ی این کتاب شما کاملاً متوجه می‌شوید که چگونه عادت‌های دوران کودکی به بیماری مهلک وابستگی و هم‌وابستگی متقابل تبدیل می‌شود. عادت‌هایی که امروز به عنوان مجموعه بیماری مهلک و جانکاه معرفی و به عود و زوایای مختلف آن اشاره می‌شود، با آشنایی و کشف این بیماری مهلک بسیاری از اعضای گروه راه نجات از این مسئله و کشف آن را برای ایجاد فضای بهبودی، نجات و رهایی از مشکلات خود بسیار مفید دیدند. چه بسا همین مسئله‌ی کشف و آشنایی با عادت‌ها و وابستگی‌ها، باعث آشنایی بیشتر با نشانه‌های عود و فعالیت در افراد و بیماران وابسته و هم‌وابسته‌های متقابل و تأثیرات درمانی و راه نجات و رهایی از آن‌ها را نیز بشناسند و ابزارهای برنامه، مانند مراقبت از خویش و اصول برنامه را به کار گیرند و تجربیات خود را در اختیار دیگران قرار بدهند. وقتی در مسیر بهبودی قرار می‌گیریم، برای بهبودی و ترمیم عادت‌ها حتماً از راهنمای خود راهکار می‌گیریم، شناخت بیماری عادت‌ها به حس پذیرش و دفع غرور کاذب و مدیریت انکارمان بسیار کمک می‌کند، مثلاً به گفته‌ی یکی از اعضای گروه: «وقتی در جلسات می‌شنوم که دیگران عادت‌ها و رفتارهای ناسالم مرا بیماریم می‌دانند، از اینکه خودم باید مسئول بهبودی و نجاتم از عادت‌ها، وابستگی و هم‌وابستگی متقابل خودم باشم، تسکین پیدا

می‌کنم و از احساس شرم و مقصر بودن رها می‌شوم و بهبودی و نجاتم را با جدیت ادامه می‌دهم.»

یکی از مهمترین اتفاقاتی که برای نجات آسیب دیدگان اجتماعی می‌افتد، اقرار و اعتراف این عزیزان به داشتن و ابتلای به این بیماری است، چون وقتی این اقرار را می‌کنند، غرور متورم و مدیریت انکارشان کنار رفته و در اصل فکری برای رهایی و نجات خودشان از این وضعیت می‌کنند. با اقرار فرد بیمار دیواره‌ی انکار صدمه می‌بیند و پرده‌ی آن کنار کشیده می‌شود و خود را از زاویه دیگری می‌بیند. شما با خواندن کتاب **وسوسه‌ی عقل** متوجه شدید که مهم‌ترین زیربنای نابودی و خرابی اوضاع خیلی از انسان‌های مستعد به این بیماری، در عادت‌های ناسالمی است که از زمان کودکی همراه او است و از بین نرفته و با بزرگتر شدنش تبدیل به وابستگی‌ها و هم‌وابستگی‌های متقابل و خطرناک آزار دهنده‌ی رفتاری و افکاری شده است. رفتارهایی که از زمان کودکی و بعد از تولد با یک‌سری از افکار و رفتارهای کلیشه‌ای مانند: گریه، بیتابی، لجاجت، قهر و بدقلقی کردن، در آغوش قرار گرفتن برای خوردن شیر، غذا، لالایی و صدای مادرمان عادت می‌کنیم، رفتارهایی که در آن زمان به صورت کاملاً طبیعی از آن‌ها نام برده می‌شد، عادت‌هایی که باعث خنده و تفریح والدین می‌شد نیز از عادت‌های دوران طفولیت و کودکی است که برای ابراز وجود و احساسات به کار می‌گرفتیم. عادت‌های به ظاهر شیرین و سرگرم

کننده‌ی کودکان که برای والدین هم خوشایند بودند. عادت‌هایی که از بدو تولد تا هفت سالگی کاملاً طبیعی است. لازم به تذکر و یادآوری است که دو گروه از والدین در کنار ما قرار دارند، گروه اول کسانی هستند که در مدت هفت سال زندگی در کنار فرزندان‌شان باعث می‌شوند که این عادت‌ها از سر فرزندان‌شان بی‌افتد. آن‌ها می‌دانند که چگونه این شیوه را به کار بگیرند. گروه دوم، والدینی هستند که نه به این دلیل که بلد نیستند این عادت‌ها را از سر فرزندان‌شان بی‌اندازند بلکه کار را خرابتر هم می‌کنند، چون خودشان نمی‌توانند عادت‌ها را از سر فرزندان‌شان بیاندازند، توانایی اینکار را هم راجع به کودکان فرزندان‌شان ندارند. آن‌ها نمی‌دانند که باید چه کارهایی انجام دهند تا این عادت‌ها تبدیل به ویژگی‌های ناسالم در نوجوانی و وابستگی و هم‌وابستگی در جوانی و میانسالی نشود. از آنجایی که خودشان این تجربه و آموزش‌ها را از والدین خود نیاموخته‌اند، مسلماً نمی‌توانستند آن شگردها را به کودکان خود نیز آموزش دهند!

عادت‌هایی که نباید به عنوان ویژگی ناسالم با آن‌ها به دوران نوجوانی می‌آمدند و در همان زمان کودکی به مرور آن‌ها را جایگزین مناسب هم‌بستگی و دل‌بستگی می‌کردند و در نهایت عشق را به فرزندان خود آموزش می‌دادند، اکنون همان واکنش‌ها و عکس‌العمل‌های یک کودک به مرور در نوجوانی و جوانی تبدیل به افکار و رفتارهای ناسالمی شده است که زندگی فردی و اجتماعی نوجوانان و جوانان را به

معضلات وابستگی و هم وابستگی می‌کشاند. امروزه عادت‌های ناسالم و آزار دهنده، به بیمارهای مهلک و مُعضل بزرگ بشری تبدیل شده است که برای نجات و رهایی از آن درمان پزشکی و متعارف، مانند سایر بیماری‌ها وجود ندارد، به عبارت دیگر از آن به عنوان بیماری خلاء معنوی و ضعف در اعتقادات مذهبی نام برده می‌شود. این بیماری برخلاف سایر بیماری‌های شناخته شده است که تا کنون به عنوان بیماری خلاء، نبود خداوند و معنویت در زندگی فرد بیمار بروز می‌کند، بیماری که در اثر دوری از خداوند در زندگی افراد بیمار به وجود می‌آید و با مصرف داروهای روان‌گردان، مشاوره، مددکاری و مددپاری یا با استراحت نمی‌توان آن را مداوا و یا رفع و ترمیم کرد. برای درمان نجات و رهایی از این وضعیت، راهی یافت شده است. چون ما زنان و مردانی هستیم که از زمان کودکی مهارت‌های زندگی را آموزش ندیده‌ایم. اکنون هدف ما در زندگی، دخالت در کارهای دیگران، کنترل کردن آن‌ها است و به جای اتکاء به خالق مهربان، تکیه نمودیم به افراد، مناسبت‌ها و مسائل دنیوی و مادی و ... به همین دلیل کارمان چنین سخت شده است، این نقیصه به قدری در ما پیشرفته است، که این عادت‌ها در ضمیرآگاه و ناخودآگاهمان به وابستگی مهمی تبدیل شده که رهایی و نجات از آن‌ها محال است، به گونه‌ای که خود، احساسات و نیازهای خود را به طور کامل فراموش کرده‌ایم. ما از نیازها و احساساتمان غافل مانده‌ایم و به جای آن در زندگی دیگران مداخله

می‌کنیم. ما فکر می‌کردیم اگر سرپرست و قیم دیگران باشیم، برایمان تأییدات و ارزش به وجود می‌آورد، تا جایی بیماری ما را کشاند که به جای آن‌ها فکر کردیم، به جای آن‌ها درد کشیدیم، ناراحت شدیم و مداخلات و فصولی ما تا جایی گسترش پیدا کرد که صاحب آن‌ها شدیم. گاهی اوقات هم خودمان را در اختیار آن‌ها قرار دادیم، در کارهایشان مداخله و آن‌ها را راهنمایی کردیم و در نهایت، از این که به نصیحت و اخطارهای ما گوش نمی‌دادند، از دست‌شان خشمگین و افسرده شده و در نهایت با کینه و رنجش، آن‌ها را به حال خود رها می‌کردیم. مطمئن باشید که شما با کنترل و دخالت‌های بی‌مورد یا با ایجاد روابط ناسالم و سلطه‌گرانه برای خود و دیگران در دسر ساز شدید. عاقبت این بیماری روحی، روانی و رفتاری آن‌قدر قدرتمند شد که برایتان مشکلات زیادی ایجاد کرده است. اکنون اقرار کردید که مشکل عادت‌های ناسالم را دارید، راهی به رویتان باز شده است، اکنون که به دنبال راهی هستید تا از شرایط عذاب‌دهنده و دردناک آن نجات یابید و به آرامش دست پیدا کنید، حالا که طالب کمک هستید، اگر واقعاً تمایل دارید تا به شما کمک شود و مشتاق ایجاد روابط درست و انسانی هستید که برای خودتان و دیگران در دسر به همراه نداشته باشد، روابطی که بر مبنای عشق و احترام متقابل برای خود و هم‌نوعانتان باشد، از طرفی هم می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه خود را دوست داشته باشیم و از این بحران و سردرگمی نجات پیدا کنیم. بسیاری از ما

به پزشکان، روان‌پزشکان و متخصصان مختلفی مراجعه کرده و حتی داروهای روان‌گردان گوناگونی هم مصرف نموده‌ایم، اما هیچ نشانه و تغییری در خودمان مشاهده نکرده و باز هم به سراغ متخصصین و روش‌های دیگر و حتی عده‌ای به سمت ایجاد روابط ناسالم با خود و دیگران و یا وابستگی به قمار، رفیق‌بازی، پُرخوری، دعوا و درگیری، روابط نامشروع، روابط عاطفی، الکل، نیکوتین، موادمخدر، وابستگی‌های سخت و هم‌وابستگی‌های خطرناک دیگری مانند، خودآزاری و دیگر آزاری و انتہار رفته‌ایم. در این میان افرادی هم دیده شده که از روی عجز و بیچارگی دست به خودکشی زده‌اند، با تمام این‌ها نه تنها مشکل‌شان حل نشد، بلکه بدبختی‌های دیگری را نیز برای خود و خانواده‌شان بوجود آورده‌اند.

یادمان باشد ما از گذشته عادت داریم که بی‌آنکه از ما تقاضای کمک و مداخله شود به مداخله و فضولی در زندگی دیگران می‌پردازیم. این روش و شیوه‌ی رفتاری غلط به صورت غریزی و عادت‌ی در ما دیده شده است و اکنون توانایی دارد به صورت ناخواسته باز هم در ما عود نماید. تا باز هم در امورات دیگران مداخله کنیم، در حالی که اگر کمک کردن را بلد بودیم، اول به خودمان کمک می‌کردیم تا اوضاعمان این‌قدر آشفته و درهم نشود. داشتن دانش و بینش و آگاهی در مقابل رفع مشکلات خود، نیاز به ایجاد یک محیط آموزشی سالم در فضایی امن دارد. ما هر کدام به اندازه‌ی سال‌های عمرمان عادت‌هایی را به



همراه داریم، عادت‌های بی‌مورد و آزار دهنده‌ای که در ما به وجود آمده است و خواسته یا ناخواسته در ما از روی اجبار مانده و ناخواسته هم فعال می‌شود، فعالیتی که گاه تمام انرژی هستی‌بخش را در ما تخلیه می‌نماید و بدون داشتن آن، همیشه خسته و فرسوده و به یقین خشمگین و افسرده خواهیم بود. اصول ما آموزش راهی برای کسانی است که جویای قطع عادت‌های ناسالم و وابستگی‌های آزار دهنده هستند و ایجاد روابط سالم و رضایت‌بخش با خودمان، دیگران و محیط زیستمان می‌باشد تا بتوانیم در محیطی امن به زندگی و امور شخصی خود پردازیم. شاید شما هم مانند اکثر بیماران آشنا به برنامه متوجه شده‌اید که تمام گذشته‌ی خود را در دنیای پُر از درد و محکومیت به زندگی اجباری و فراهم کردن مشکلات با عادت‌های آزار دهنده سپری نموده‌اید و در نهایت با احساس پوچی و بی‌تفاوتی به انتظار نجات از طرف کسی، روشی و یا مرگ نشسته‌اید، اما اکنون با داشتن تجربیات خود و همدردان، این اصول معنوی خودیاری را می‌آموزیم. ما می‌آموزیم که با خود و دنیای اطراف خود آشتی کنیم و از همه مهم‌تر با خداوند مهربان رابطه‌ی منطقی و صمیمانه برقرار نماییم. این کتاب نتیجه‌ی سال‌ها تحقیق است که از تجربیات اعضای انجمن‌های متعدد خودیاری برگرفته شده. در نهایت به این نتیجه می‌رسیم که مجموعه تمام اعتیادها، افکار و رفتارهای ناسالم، در یک مجموعه بیماری به نام وابستگی‌های متقابل جمع و خلاصه شده است. این درخت تنومند،

بد هیبت و مُعضل قرن باعث شده است که محققان زیادی جهت معالجه و کمک به این بیماران راهی برای درمان و معالجه پیدا کنند. بیماری عادت‌ها و مشکلات وابستگی و هم‌وابستگی متقابل مخصوص یک زمان و مکان و یا قشر خاصی نیست. پس از تحقیقات فراوان به این نتیجه رسیده‌اند که بهترین ابزار برای نجات این بیماران و دردمندان اصول خودیاری قدم‌های درمانی برای نجات و رهایی از عادت‌های ناسالم است. معجزه اصول قدم‌های خودیاری چندین سال است که در امر کمک رسانی به بیماری انواع مواده‌ها، نیکوتین و... بیماری‌های لاعلاج معجزه کرده است. کارکرد اصول خودیاری و معنوی این قدم‌ها یک فرآیند تکاملی مداوم و همیشگی است که با شرکت در جلسات مشارکتی بی‌شمار، افکار و اخلاق و رفتارهای ناسالم خود را به نحو شگفت‌انگیزی می‌توان برطرف کرد. این انمجن در کشور در سال ۱۳۸۴ بنام جمعیت خیریه امیدی دیگر با ساختارها و فرهنگ این مردم تشکیل شده که در چند ساله اخیر، از طرف اقشار مردم استقبال شده و در استان‌های مختلف کشور کاملاً گسترش یافته است. به منظور ادامه یافتن این روند بهبودی، گروه راه نجات از عادت‌های ناسالم در ایران راه اندازی شده است. مسلماً در این راستا اشتباه، خطا و کاستی‌هایی دیده خواهد شد، با چاپ این کتاب قصد داریم که عادت‌های ناسالم را شناسایی کرده و جواب سؤالات را بنویسیم و در جلسات به زوایای پنهان بیماری خودمان پی ببریم. عده‌ی زیادی با خواندن این کتاب

تشویق می‌شوند که قدم‌ها را کار کنند و از برداشتن آن‌ها نتیجه مطلوب را بگیرند تا با تمرکز بر روی احساسات، عواطف، افکار، ترس و نگرانی‌های خود عجز خود را اعلام کنند. به این دلیل کتاب وسوسه‌ی عقل و اصول خودیاری سه قدمی گروه راه نجات از عادت‌های ناسالم، یک اثر در حال پیشرفت است که انسان امروز با مشکلاتی که خود ساخته رو در رو می‌شود، مشکلاتی که تاکنون برای محققین و خود بیماران شناخته شده نبود و نیست. ما با انتشار این کتاب‌ها قصد داریم که تجربیات کامل اعضاء و چگونگی نجات، رهایی و بهبودی از این وضعیت را تجربه نماییم و نقطه نظر و امیدهای اعضاء گروه راه نجات را در سراسر شهرهای ایران و حتی جهان به عنوان معجزات رهایی دیگری، از قدرت برترمان که بر ما آشکار و ثابت شده و تأثیر گذاشته است، بر سایر بیماران منعکس کنیم. این کتاب را نه تنها به عنوان یک راهنمای کارکرد سه قدم اصول خودیاری و شناخت ارزش‌های درونی و معنوی معرفی می‌کنیم، بلکه به عنوان نمادی از کارکرد گروهی بیماران راه نجات و تجربیات خودمان را نیز ارائه می‌دهیم. این کتاب مخلوطی از تجربیات کارکرد قدم‌های انجمن‌های دیگری است که در بین اعضاء گروه ما باعث شادی و منابع نجات بخش برای التیام دردهای کهنه ما می‌باشد که چگونگی تلاش‌های ما را نشان می‌دهد و راهنمای کسانی است که هنوز از افکار و رفتارهای ناسالم خود و کنترل کردن دیگران و شرایط آسیب می‌بینند، برای ایجاد یک رابطه‌ی معقول و قابل پذیرش

با خود و قدرت برتر از خودمان و با سایرین، جای تجدید نظر و امیدواری هست. اکنون راه به روی ما باز است و می‌توانیم از رنج‌ها و مشکلات چاره‌ناپذیر گذشته و دردهای امروز، یا ترسیدن و ترساندن دائمی از آینده بیرون بیاییم. ما می‌توانیم با آموزش قدم‌ها به سمت روش جدیدتری برای ادامه زندگی توام با شادی و آرامش برویم. اکنون از تمامی افرادی که از عادت‌ها، وابستگی و الگوهای رفتاری ناسالم خود آسیب دیده‌اند و تمایل قلبی دارند که در زندگی جدید با تغییر و رشد پیدا کردن به خودشان کمک نمایند، دعوت می‌کنیم تا از برنامه مشارکتی در جلسات خاص گروه راه نجات از عادت‌ها شرکت کرده و کتاب‌هایی که در رابطه با بیماری عادت‌های ناسالم و هم‌وابستگی متقابل موجود در این جمعیت است را بخوانند. به این امید که، هر یک از شما آنچه که بسیاری از ما دریافت کرده‌ایم را دریافت کنید، با آرزوی رهایی و اهدای امیدواری ما برای بهبودی و نجات شما عزیزان.

دوست‌دار شما

احسان کاشی