



Penyembuhan melalui Juruselamat

PROGRAM PEMULIHAN KETAGIHAN

12-Langkah Panduan Pemulihan

Penyembuhan melalui Juruselamat

Program Pemulihan Ketagihan

12-Langkah Panduan Pemulihan

Diterbitkan oleh
Gereja Yesus Kristus Orang Suci Zaman Akhir
Salt Lake City, Utah

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Versi: 8/22

Terjemahan *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

Malay

PD80006152 348

Printed in the United States of America

Kandungan

Bahan-bahan Pengenalan	
Penghargaan.	1
12 Langkah.	2
Kata Pendahuluan.	3
Pengenalan.	5
Langkah 1: Mengakui bahawa kita sendiri, tidak berdaya untuk mengatasi ketagihan kita dan hidup kita telah menjadi tidak terurus	15
Langkah 2: Mempercayai kuasa Tuhan dapat memulihkan kita pada kesihatan rohani yang sepenuhnya.	25
Langkah 3: Memutuskan untuk memalingkan kehendak kita dan hidup kita kepada dalam penjagaan Tuhan, Bapa yang Abadi, dan Putera-Nya, Yesus Kristus.	35
Langkah 4: Buat inventori moral bertulis yang penuh renungan dan berani tentang diri kita	46
Langkah 5: Mengakui kepada diri sendiri, kepada Bapa Syurgawi kita dalam nama Yesus Kristus, kepada wewenang imamat yang betul, dan kepada orang lain tentang sifat sebenar kesalahan kita	54
Langkah 6: Bersedia sepenuhnya untuk membenarkan Tuhan menyingkirkan semua kelemahan perwatakan kita	62
Langkah 7: Dengan rendah hati meminta Bapa Syurgawi untuk menyingkirkan kekurangan kita.	70
Langkah 8: Buat senarai bertulis tentang semua orang yang kita telah lukai dan bersedia untuk membuat pengembalian kepada mereka	80
Langkah 9: Di mana mungkin, buat pengembalian langsung kepada semua orang yang kita telah lukai	89
Langkah 10: Teruskan membuat inventori peribadi, dan apabila kita salah, segera mengakuinya	98
Langkah 11: Cari melalui doa dan meditasi untuk mengetahui kehendak Tuhan dan memiliki kuasa untuk melaksanakannya.	105
Langkah 12: Setelah mempunyai kesedaran rohani melalui Korban Tebusan Yesus Kristus sebagai hasil mengambil langkah-langkah ini, kita berkongsi pesanan ini dengan orang lain dan mengamalkan asas-asas ini dalam semua yang kita lakukan	113
Kata Akhir.	122
Lampiran.	123
Sokongan dalam Pemulihan.	124
Memilih seorang Penaja	126
Asas-asas untuk Menulis Inventori Berkesan.	128
Mengenali dan Mengalu-alukan Peserta Baharu.	139

Penghargaan

Penyembuhan melalui Juruselamat: Program Pemulihan Ketagihan 12-Langkah Panduan Pemulihan telah menyesuaikan 12 langkah asal Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ke dalam rangka ajaran, asas-asas, dan kepercayaan Gereja Yesus Kristus Orang Suci Zaman Akhir. 12 langkah asal disenaraikan di sini, dan 12 langkah seperti yang digunakan dalam program ini muncul di sepanjang panduan ini.

12 langkah dicetak semula dan disesuaikan dengan kebenaran Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Kebenaran untuk mencetak semula dan menyesuaikan 12 langkah tidak bermakna AAWS telah menyamak atau meluluskan kandungan penerbitan ini atau bahawa AAWS semestinya bersetuju dengan pandangan yang dinyatakan di sini. Alcoholics Anonymous (AA) adalah program pemulihan daripada alkohol sahaja. Penggunaan 12 langkah yang berkaitan dengan program dan aktiviti mengikut pola AA tetapi yang menangani masalah lain atau dalam mana-mana konteks bukan AA yang lain tidak membayangkan sebaliknya. Selain itu, sementara AA adalah program rohani, AA bukanlah program keagamaan. Oleh itu, AA tidak bergabung atau bersekutu dengan mana-mana mazhab, denominasi, atau kepercayaan agama tertentu.

12 langkah Alcoholics Anonymous:

1. Kita mengakui bahawa kita tidak berdaya untuk mengatasi alkohol—bahawa hidup kita telah menjadi tidak terurus.
2. Mempercayai bahawa Kuasa yang lebih besar daripada diri kita sendiri dapat memulihkan kewarasan kita.
3. Memutuskan untuk memalingkan kehendak kita dan hidup kita ke dalam penjagaan Tuhan seperti yang kita fahami-Nya.

4. Membuat inventori moral kita sendiri yang penuh renungan dan berani.
5. Mengakui kepada Tuhan, kepada diri sendiri, dan kepada manusia lain tentang sifat sebenar kesalahan kita.
6. Bersedia sepenuhnya untuk membenarkan Tuhan menyingkirkan semua kelemahan perwatakan kita.
7. Dengan rendah hati meminta Dia untuk menyingkirkan kekurangan kita.
8. Buat senarai tentang semua orang yang kita telah lukai, dan bersedia untuk membuat pengembalian kepada mereka.
9. Membuat pengembalian langsung kepada orang sekiranya mungkin, kecuali bila berbuat demikian akan melukai mereka atau orang lain.
10. Teruskan membuat inventori peribadi dan apabila kita salah, segera mengakuinya.
11. Memohon melalui doa dan meditasi untuk meningkatkan hubungan kita dengan Tuhan seperti yang kita fahami-Nya, berdoa untuk mengetahui kehendak-Nya untuk kita dan kuasa untuk melaksanakannya.
12. Setelah mempunyai kesedaran rohani sebagai hasil mengambil Langkah-langkah ini, kita berkongsi pesanan ini kepada peminum, dan mengamalkan asas-asas ini dalam semua urusan kita.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

Penyembuhan Melalui Juruselamat: Program Pemulihan Ketagihan 12 Langkah

Langkah 1: Mengakui bahawa kita sendiri, tidak berdaya untuk mengatasi ketagihan kita dan hidup kita menjadi tidak teratur

Langkah 2: Mempercayai kuasa Tuhan dapat memulihkan kita pada kesihatan rohani yang sepenuhnya

Langkah 3: Memutuskan untuk memalingkan kehendak kita dan hidup kita ke dalam penjagaan Tuhan, Bapa yang Abadi, dan Putera-Nya, Yesus Kristus

Langkah 4: Buat inventori moral bertulis yang penuh renungan dan berani tentang diri kita

Langkah 5: Mengakui kepada diri sendiri, kepada Bapa Syurgawi kita dalam nama Yesus Kristus, kepada wewenang imamat yang betul, dan kepada orang lain tentang sifat sebenar kesalahan kita

Langkah 6: Bersedia sepenuhnya untuk membenarkan Tuhan menyingkirkan semua kelemahan perwatakan kita

Langkah 7: Dengan rendah hati meminta Bapa Syurgawi untuk menyingkirkan kekurangan kita

Langkah 8: Buat senarai bertulis tentang semua orang yang kita telah lukai dan bersedia untuk membuat pengembalian kepada mereka

Langkah 9: Di mana mungkin, buat pengembalian langsung kepada semua orang yang kita telah lukai

Langkah 10: Teruskan membuat inventori peribadi, dan apabila kita salah, segera mengakuinya

Langkah 11: Cari melalui doa dan meditasi untuk mengetahui kehendak Tuhan dan untuk memiliki kuasa untuk melaksanakannya

Langkah 12: Setelah mempunyai kesedaran rohani melalui Korban Tebusan Yesus Kristus sebagai hasil mengambil langkah-langkah ini, kita berkongsi pesanan ini dengan orang lain dan mengamalkan asas-asas ini dalam semua yang kita lakukan

Kata Pendahuluan

Sama ada anda bergelut dengan ketagihan atau mengenali seseorang yang bergelut, panduan ini boleh menjadi berkat dalam hidup anda. Dengan kebenaran daripada Alcoholics Anonymous, 12 langkah telah disesuaikan untuk memasukkan ajaran, asas-asas, dan kepercayaan Gereja Yesus Kristus Orang Suci Zaman Akhir. Dalam panduan ini, langkah-langkah dibentangkan mengikut urutan berserta asas injil yang berkaitan. Panduan ini akan membantu anda mempelajari cara menerapkan langkah-langkah ini. Tidak kira apa keadaan anda, langkah-langkah ini boleh membantu anda datang kepada Kristus dan menerima berkat pemulihan dan penyembuhan.

Ketagihan boleh termasuk penggunaan bahan seperti tembakau, alkohol, kopi, teh, dan ubat preskripsi dan dadah haram. Ketagihan juga termasuk tingkah laku seperti perjudian, menonton pornografi, nafsu, tingkah laku seksual yang tidak sesuai, permainan video, penggunaan teknologi yang tidak sesuai, dan pemakanan yang tidak sihat. Walaupun para profesional penjagaan kesihatan menganggap ketagihan sebagai penyakit fizikal, aspek fizikal hanyalah sebahagian daripada masalah. Ketagihan menjejaskan minda, badan, dan roh, jadi penyelesaiannya mesti menangani semua aspek penyakit.

Panduan ini tidak khusus untuk sebarang ketagihan tertentu. Walaupun individu berjuang dengan pelbagai jenis ketagihan, ramai orang telah menemukan penyelesaian yang sama dalam jalan yang digariskan dalam panduan ini. Ia adalah buku kerja dan rujukan untuk sesiapa sahaja yang ingin pulih daripada sebarang jenis ketagihan. Panduan ini adalah bahan bacaan utama dalam pertemuan sokongan pemulihan ketagihan yang ditaja oleh Gereja Yesus Kristus Orang Suci Zaman Akhir.

Lelaki dan wanita yang telah mengalami kesan buruk dari pelbagai ketagihan dan mengalami pemulihan jangka panjang membantu dalam membentuk panduan ini dan dijemput untuk berkongsi pengalaman mereka dalam menerapkan 12 langkah. Pandangan mereka ("kita" dalam panduan ini) digunakan untuk menyampaikan penderitaan ketagihan dan kebahagiaan penyembuhan dan

pemulihan. Anda boleh mendapatkan penghiburan dan sokongan daripada orang-orang ini. Pemimpin Gereja dan profesional kaunseling juga membantu menulis dan membentuk panduan ini. Kebijaksanaan dan pengalaman gabungan banyak penulis ini berdiri sebagai saksi lain tentang realiti Korban Tebusan Yesus Kristus dan kemungkinan pemulihan daripada ketagihan.

Kami menjemput anda untuk datang ke pertemuan pemulihan. ("Kita" adalah lelaki dan wanita yang telah mengalami kesan buruk dari pelbagai ketagihan dan telah mengalami pemulihan jangka panjang.) Arahan untuk mencari pertemuan bersua-muka, video, telefon, atau rakaman (dengan kebenaran) tersedia di laman web Program Pemulihan Ketagihan (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org). Jangan biarkan ketakutan anda menghalang anda daripada berkat menghadiri pertemuan pemulihan. Ketahuilah bahawa pertemuan ini adalah tempat untuk memahami, harapan, dan sokongan, di mana anda akan mendapati bahawa anda tidak bersendirian dan anda akan temui bahawa pemulihan adalah tidak mustahil. Kami mendapati panduan ini paling berkesan apabila kita bekerja dengan seorang penaja dan uskup kita. Sesetengah kita melibatkan kaunselor profesional dalam perjalanan pemulihan kita.

Pemulihan bermula apabila kita jujur dan mengakui bahawa kita bergelut dengan ketagihan. Bagi sesetengah orang, mengenal pasti diri mereka sebagai penagih dalam pertemuan pemulihan membantu mereka jujur dan mengingati betapa kuatnya ketagihan mereka. Namun, kita harus berhati-hati agar ini tidak mengehadkan harapan atau kepercayaan kita kepada Tuhan. Jika kita mentakrifkan diri kita sebagai penagih, kita secara tidak sengaja boleh menafikan kebenaran bahawa Yesus Kristus boleh menyembuhkan kita dan mengubah sifat kita. Dalam pemulihan, kita semua mesti mencari keseimbangan antara kejujuran tentang kuasa ketagihan dan mempercayai bahawa Yesus Kristus dapat memulihkan kita kepada kesihatan rohani yang sepenuhnya.

Jika anda berasa anda mungkin mempunyai ketagihan dan mempunyai hasrat terkecil untuk membebaskan diri, atau jika anda bersedia untuk mengembangkan

hasrat, kita menjemput anda untuk menyertai kita dalam mengkaji dan menerapkan asas-asas injil Yesus Kristus seperti yang digariskan dalam panduan ini. Jika anda mengikuti jalan ini dengan hati yang ikhlas, anda akan menemukan kuasa dalam Yesus Kristus untuk pulih daripada ketagihan.

Elder Robert D. Hales menjelaskan: “Ketagihan adalah keinginan manusia alamiah, dan ia tidak akan pernah dapat dipenuhi. Ia adalah selera yang tidak pernah kenyang” (“Becoming Provident Providers Temporally and Spiritually,” *Liahona*, Mei 2009, 10).

Kemudian dia menggambarkan cara begitu banyak orang yang terperangkap dalam ketagihan ingin rasa: “Tetapi sebagai anak-anak Tuhan, kelaparan kita

yang paling mendalam dan apa yang harus kita cari adalah apa yang hanya Tuhan sahaja dapat berikan—kasih-Nya, rasa bernilai-Nya, keselamatan-Nya, keyakinan-Nya, harapan-Nya terhadap masa depan, dan jaminan kasih-Nya, yang membawa kita kebahagiaan abadi (“Becoming Provident Providers Temporally and Spiritually,” 10).

Walaupun jurang antara di mana kita berada dan di mana kita ingin berada mungkin kelihatan tidak dapat diatasi, Program Pemulihan Ketagihan dan panduan ini telah membantu ramai orang mengembara jalan dari ketagihan kepada pemulihan, dan ia boleh membantu anda melakukan perkara yang sama.



Pengenalan

Pertama sekali, kami ingin anda tahu bahawa ada harapan untuk pemulihan daripada ketagihan. (“Kita” merupakan lelaki dan wanita yang telah mengalami kesan buruk dari pelbagai ketagihan dan telah mengalami pemulihan jangka panjang.) Kita mengetahui kesedihan yang besar, tetapi kita telah melihat kuasa Juruselamat mengubah kekalahan kita yang paling dahsyat menjadi kemenangan yang mulia. Kita pernah hidup dengan kemurungan, keresahan, ketakutan, dan kemarahan harian yang melemahkan tetapi kini mengalami kebahagiaan dan kedamaian. Kita telah melihat mukjizat dalam kehidupan kita sendiri dan dalam kehidupan orang lain yang terperangkap dalam ketagihan.

Kita telah membayar harga yang teruk dalam kesakitan dan penderitaan kerana ketagihan kita. Tetapi Tuhan telah memberkati kita semasa kita mengambil setiap langkah ke arah pemulihan. Kita mula melihat diri kita sebagai anak-anak Tuhan yang dikasihi. Setelah mempunyai kesedaran rohani, kita berusaha setiap hari untuk memperbaiki hubungan kita dengan Bapa Syurgawi; Putera-Nya, Yesus Kristus; diri kita; dan lain-lain. Pendek kata, Juruselamat telah melakukan untuk kita apa yang tidak dapat kita lakukan untuk diri kita sendiri.

Sesetengah orang menganggap ketagihan sebagai tabiat buruk yang kita boleh mengatasi dengan kemahuan sahaja, tetapi kita menjadi begitu

bergantung pada sesuatu tingkah laku atau bahan sehingga kita tidak lagi dapat melihat bagaimana untuk menjauhkan diri daripadanya. Kita kehilangan perspektif dan rasa keutamaan lain dalam hidup kita. Tiada yang lebih penting daripada memenuhi keperluan terdesak kita. Apabila kita cuba menahan diri, kita mengalami keinginan fizikal, psikologi, dan emosi yang kuat. Apabila kita tunduk kepada keinginan dan ketagihan kita, keupayaan kita untuk menggunakan hak pilihan kita telah berkurangan atau terhad. Presiden Boyd K. Packer mengajar, “Ketagihan mempunyai keupayaan untuk memutuskan kehendak manusia dan membatalkan hak pilihan moral” (“Revelation in a Changing World,” *Ensign*, Nov. 1989, 14).

Kita memulakan proses pemulihan dengan bersikap rendah hati dan jujur, dengan menyeru kepada Tuhan dan orang lain untuk bantuan, dan dengan mengambil tindakan yang digariskan dalam panduan ini. 12 langkah pemulihan mengajar kita bagaimana untuk menerapkan injil Yesus Kristus untuk kehidupan kita. Presiden Jeffrey R. Holland berkata: “Adakah anda berjuang melawan raksasa ketagihan—tembakau atau dadah atau perjudian, atau . . . pornografi? . . . Apa sahaja langkah lain yang anda perlu ambil untuk menyelesaikan kebimbangan ini, *pertama* datanglah dahulu kepada injil Yesus Kristus” (“Broken Things to Mend,” *Liahona*, Mei 2006, 70).

Langkah 1–3 mengajar kita bagaimana untuk menjalankan iman kepada Bapa Syurgawi dan Yesus Kristus. Langkah 4–9 membawa kita melalui proses pertaubatan yang menyeluruh. Langkah 10–12 menggalakkan kita untuk bertanggungjawab, untuk mencari arah dan kuasa ilahi untuk kekal di jalan perjanjian, untuk berkongsi dengan orang lain mukjizat yang telah datang ke dalam hidup kita, dan bertahan sampai akhir.

Ramai kita yang telah pulih masih mengambil bahagian dalam Program Pemulihan Ketagihan. Kita menemukan sokongan yang besar dalam hasrat kita untuk mengekalkan kebebasan kita daripada ketagihan. Dan kita diberkati semasa kita berusaha untuk membantu orang lain yang berada dalam perhambaan ketagihan. Kita amat percaya bahawa kita telah diubah melalui Korban Tebusan Yesus Kristus. Seperti bangsa Anti-Nefi-Lehi dalam Kitab Mormon (lihat Alma 24:17–19), kita telah mengalami penyembuhan dan perubahan sifat kita melalui rahmat dan kuasa Yesus Kristus. Kita tidak mahu kehilangan kurnia itu, jadi setiap hari kita memilih untuk mengingati pergantungan kita kepada-Nya. Semasa kita terus mengambil bahagian dalam Program Pemulihan Ketagihan, kita diingatkan bahawa ketagihan sangat berkuasa dan kita mungkin akan kembali kepadanya dan bukannya kepada Tuhan jika kita melupakan kebenaran ini. Hasrat kita adalah untuk mengekalkan apa yang Tuhan dengan murah hati telah berikan kepada kita.

Jika anda berasa anda mempunyai ketagihan dan mempunyai bahkan hasrat terkecil untuk membebaskan diri dan bersedia untuk “mencuba” firman Tuhan (Alma 32:27), kita menjemput anda untuk menyertai kita dalam mengkaji dan menerapkan asas-asas injil Yesus Kristus seperti yang diajar dalam panduan ini. Pengalaman kita telah menunjukkan jika anda mengikuti jalan ini dengan hati yang tulus, anda akan menemukan kuasa yang anda perlukan untuk pulih daripada ketagihan. Kuasa ini dipanggil rahmat. “Rahmat Tuhan membantu kita setiap hari. Ia menguatkan kita untuk melakukan kerja-kerja yang baik yang tidak dapat kita lakukan sendiri” (Topics and Questions, “Grace,” Gospel Library). Semasa anda menerapkan setiap 12 langkah ini dengan beriman, Juruselamat akan menguatkan anda dan anda akan “mengetahui kebenaran, oleh itu kamu akan dibebaskan” (Yohanes 8:32).

Kita tahu melalui pengalaman kita sendiri bahawa anda boleh membebaskan diri daripada rantai ketagihan. Tidak kira betapa hilang dan putus asa yang anda rasa, anda adalah anak Bapa Syurgawi yang penuh kasih. Jika anda telah buta terhadap kebenaran ini, asas-asas yang dijelaskan dalam panduan ini akan membantu anda menemuinya semula dan membangunkannya jauh di dalam hati anda. Asas-asas ini boleh membantu anda datang kepada Kristus dan membenarkan Dia untuk mengubah anda. Semasa anda menerapkan langkah-langkah ini, anda akan mendekati kuasa Juruselamat dan Dia akan membebaskan anda daripada perhambaan.

Kita yang dalam pemulihan menjemput anda dengan segala empati dan kasih kita untuk menyertai kita dalam kehidupan mulia yang penuh harapan, kebebasan, dan kebahagiaan, dikelilingi dalam lengan Yesus Kristus, Penebus kita. Sama seperti kita telah pulih, anda juga boleh pulih dan menikmati semua berkat injil Yesus Kristus.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk meneruskan pemulihan kita. Ingat untuk bekerjasama dengan penaja anda.

Fokus pada identiti abadi kita

Ketika Presiden Russell M. Nelson ditanya bagaimana untuk membantu mereka yang menderita ketagihan, dia menjawab, “Ajar mereka tentang identiti dan tujuan mereka” (dalam Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny” [pertemuan rohani Brigham Young University, 14 Ogos 2012], speeches.byu.edu). Setiap kita adalah anak Tuhan yang penuh kasih. Kita tahu bahawa Dia mengasihi kita dan secara aktif menjaga kita.

Kita tidak selalu berfikir seperti ini. Sesetengah kita yakin Dia tidak wujud. Sesetengah kita langsung tidak peduli. Sesetengah kita percaya Dia wujud tetapi Dia terlalu marah atau kecewa terhadap kita

untuk membantu. Bagi kebanyakan kita, salah faham hubungan kita dengan Tuhan sehingga menghalang kita daripada berpaling kepada-Nya untuk bantuan. Sebaliknya, kita berpaling kepada bahan atau tingkah laku menagihkan untuk membantu kita menghadapi cabaran hidup. Kita kerap kali memasuki kitaran negatif. Kita bertindak tidak baik, yang membawa kepada perasaan bersalah dan malu, dan ini membawa kepada lebih banyak tindakan tidak baik untuk menutupi kesakitan emosi ini. Memahami identiti dan tujuan kita sebagai anak-anak Tuhan telah memberi kita kuasa untuk memecahkan kitaran ini.

Kita juga belajar perbezaan antara rasa bersalah dan malu. Rasa bersalah ialah berasa buruk tentang sesuatu yang telah kita lakukan, dan rasa malu ialah berasa buruk tentang siapa kita. Elder David A. Bednar menjelaskan nilai rasa bersalah dengan cara ini: “Rasa bersalah pada roh kita adalah seperti kesakitan pada tubuh kita—peringatan tentang bahaya dan perlindungan daripada kerosakan tambahan” (“We Believe in Being Chaste,” *Liahona*, Mei 2013, 44). Sebelum pemulihan, ramai di antara kita berasa malu, menyimpulkan bahawa kita selama-lamanya hancur dan tidak layak mendapat kasih Tuhan atau sesiapa sahaja.

Namun, selepas kita menyedari sifat ilahi kita *dan* mengakui keperluan kita untuk bantuan syurga untuk pulih daripada ketagihan, kita mula melihat diri kita seperti Yesus Kristus melihat kita: lelaki dan wanita yang sakit secara rohani yang cuba sembuh melalui rahmat-Nya dan bukannya lelaki dan wanita jahat yang cuba menjadi cukup baik untuk mendapatkan kasih-Nya.

Kita menjemput anda berlatih untuk mempercayai bahawa anda adalah anak Tuhan dan Dia mengasihi anda tidak kira apa yang anda telah lakukan. Meski benar bahawa pilihan yang berbahaya mengehadkan peluang kita, nilai kita kepada Tuhan tidak pernah berubah. Dia mengasihi kita kerana kita adalah anak-anak-Nya, bukan kerana pilihan kita: “Walaupun kita tidak lengkap, Tuhan mengasihi kita sepenuhnya. Walaupun kita tidak sempurna, Dia mengasihi kita dengan sempurna. Walaupun kita mungkin berasa sesat dan tanpa hala tuju, kasih Tuhan merangkumi kita sepenuhnya” (Dieter F. Uchtdorf, “Kasih Tuhan,” *Liahona*, Nov. 2009, 22).

Rela untuk menahan diri

Kita akhirnya rela menahan diri apabila kesakitan masalah menjadi lebih teruk daripada kesakitan penyelesaiannya. Adakah anda sudah sampai ke tahap itu? Jika belum dan anda meneruskan ketagihan anda, anda pasti akan mencapai tahap itu kerana ketagihan adalah masalah progresif. Ia merupakan penyakit degeneratif yang menghilangkan keupayaan kita untuk berfungsi dengan normal.

Pada mulanya, kekal waras sepenuhnya kelihatan sangat menakutkan bagi kita. Tetapi semasa kita terus mendengar daripada orang lain yang menemukan ketenangan dan kewarasan yang kita cari, kita mula percaya bahawa kita juga boleh pulih.

Sebelum kita dapat memulakan proses pemulihan, kita terlebih dahulu memerlukan hasrat untuk pulih (lihat Alma 32:27). Kebebasan daripada ketagihan bermula dengan kerelaan yang kecil. Jika hasrat anda kecil dan tidak konsisten hari ini, jangan risau. Semasa anda bertindak, ia akan berkembang! Kita belajar bahawa salah satu tindakan yang sangat berkuasa yang kita boleh ambil ialah berdoa dan meminta Tuhan untuk meningkatkan hasrat kita untuk menahan diri.

Jika anda belum mempunyai hasrat untuk memulakan pemulihan, anda boleh mengakui ketidakrelaan anda dan mempertimbangkan kos ketagihan anda. Senaraikan apa yang penting kepada anda. Pertimbangkan hubungan anda dengan keluarga dan kawan-kawan, hubungan anda dengan Tuhan, kekuatan rohani anda, keupayaan anda untuk membantu dan memberkati orang lain, dan kesihatan anda. Kemudian cari percanggahan antara apa yang anda percayai dan harapkan serta tingkah laku anda. Pertimbangkan bagaimana tindakan anda menjejaskan apa yang anda hargai. Berdoalah kepada Tuhan untuk membantu anda melihat diri anda dan kehidupan anda seperti yang Dia lihat—dengan semua potensi ilahi anda—dan apa yang anda pertaruhkan dengan meneruskan ketagihan anda.

Mengenali apa yang anda hilang dengan meneruskan ketagihan anda boleh membantu anda menemukan hasrat untuk berhenti. Jika anda boleh menemukan hasrat terkecil sekalipun, anda akan mempunyai ruang untuk bermula. Dan semasa anda maju melalui langkah-langkah program ini dan melihat perubahan

yang datang ke dalam hidup anda, hasrat anda akan berkembang.

Nota: Bergantung pada jenis ketagihan anda, anda mungkin perlu mendapatkan rawatan perubatan sebelum anda memulakan pemulihan anda. Sila berunding dengan profesional perubatan.

Dapatkan sokongan

Perjalanan ke arah pemulihan dan penyembuhan adalah panjang dan sukar, tetapi kita tidak perlu melakukannya sendirian. Hidup dalam pemulihan memerlukan kejujuran mutlak. Penafian, menipu diri, dan pengasingan menyukarkan untuk mencapai kemajuan yang berkekalan dan stabil dalam pemulihan. Adalah penting bagi kita untuk mendapatkan sokongan orang lain secepat mungkin. Ramai orang sedia berjalan bersama kita dan membantu kita. Presiden Spencer W. Kimball berkata: “Tuhan benar-benar perhatikan kita, dia mengawasi kita. Tetapi biasanya melalui orang lainlah Dia memenuhi keperluan kita” (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [2011], 82).

Mencari bantuan Tuhan dan orang lain bukan sahaja akan memberikan dorongan yang kita perlukan untuk meneruskan perjalanan tetapi juga akan membantu kita ingat bahawa kita layak mendapat bantuan. Apabila anda minta bantuan, anda mungkin terkejut dengan jumlah kasih dan penerimaan yang anda temui. Semakin anda berhubung dengan orang lain, semakin banyak peluang yang anda miliki untuk menerima kasih dan sokongan dalam menemukan penyembuhan dan pemulihan sejati.

Pertimbangkan pelbagai sumber sokongan yang tersedia untuk anda dan bagaimana anda boleh minta bantuan. Kita mencadangkan mencari dan bekerjasama dengan penaja yang telah berjaya menggunakan 12 langkah. Penaja tidak pernah ditugaskan. Kita menggalakkan anda untuk penuh doa mempertimbangkan siapa yang anda boleh minta untuk menjadi penaja anda secepat mungkin. Tempat terbaik untuk mencari penaja adalah di pertemuan pemulihan. Pertemuan pemulihan adalah tempat yang selamat untuk kita berkongsi dan belajar tentang pemulihan.

Sumber sokongan penting lain termasuk ahli keluarga, kawan-kawan, pemimpin Gereja, dan ahli terapi. Sumber sokongan utama ialah Bapa Syurgawi. Memutuskan siapa yang kita minta dan bila kita meminta sokongan adalah keputusan peribadi. Dalam sesetengah kes, ia mungkin tidak selamat atau bermanfaat bagi kita untuk mempercayai atau meminta bantuan daripada ahli keluarga atau kawan-kawan tertentu. Namun, adalah penting untuk kita mendapat sokongan sebanyak mungkin daripada seberapa banyak sumber yang mungkin. Untuk maklumat lanjut, sila semak bahagian “Sokongan dalam Pemulihan” yang terdapat di lampiran panduan ini.

Kita mungkin berasa malu untuk meminta sokongan daripada orang lain. Kita mungkin tidak mahu orang lain tahu tentang masalah atau kesalahan kita. Kita mungkin tidak mahu menjadi beban atau mungkin berasa seperti kita tidak layak mendapat bantuan. Tetapi kita telah mendapati bahawa orang diberkati apabila kita meminta bantuan mereka. Langkah ke-12 adalah tentang pelayanan dan membantu orang lain. Apabila mereka yang dalam pemulihan melayani orang lain, mereka diperkuatkan dalam pemulihan mereka sendiri.

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut daripada pemimpin Gereja akan membantu anda memulakan pemulihan anda. Gunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Ingatlah untuk jujur dan spesifik dalam tulisan anda.

Identiti ilahi saya

“Fikirkan masa lalu, mengingati bahawa anda telah membuktikan kelayakan anda dalam keadaan pra-fana. Anda anak Tuhan yang berani, dan *dengan bantuan-Nya*, anda boleh memenangi pertempuran dunia yang jatuh. Anda pernah menang, dan anda boleh menang sekali lagi.

“Fikirkan masa depan. Kesusahan dan kesedihan anda sangat nyata, tetapi *ia tidak akan kekal selama-lamanya*” (Neil L. Andersen, “Yang Terluka,” *Liahona*, Nov. 2018, 85; penekanan ditambah).

- Fikirkan masa lalu, pertempuran apa yang telah saya perjuangkan dan menang?

- Bilakah saya menerima bantuan daripada Tuhan dalam hidup saya?

“Dalam Gereja saya dengar ramai yang ada masalah ini: ‘Saya tidak cukup baik.’ ‘Saya terlalu tidak sempurna.’ ‘Saya tidak akan menjadi layak.’ . . .

“ . . . Sebagai anak-anak Tuhan, kita tidak harus merendahkan atau mencerca diri sendiri, kerana menghukum diri sendiri tidak akan membolehkan

kita menjadi orang yang Tuhan ingin kita menjadi. Tidak!” (Jeffrey R. Holland, “Jadilah Sempurna—Pada Akhirnya,” *Liahona*, Nov. 2017, 40).

- Bagaimanakah saya boleh belajar daripada kesalahan saya sementara mengingati nilai saya sebagai anak Tuhan?

- Apakah pemikiran saya tentang penggunaan perkataan *akhirnya* oleh Presiden Holland dalam tajuk ucapannya?

Hubungan saya dengan Yesus Kristus

“Dan mereka telah melihat diri mereka dalam keadaan badaniah mereka sendiri, bahkan lebih rendah daripada debu bumi. Dan mereka semua berseru nyaring dengan satu suara, mengatakan: Ya berbelas kasihanlah, dan kenakanlah darah korban tebusan Kristus agar kita boleh menerima pengampunan dosa-dosa kita, dan hati kita boleh dimurnikan; kerana kita percaya kepada Yesus Kristus, Putera Tuhan, yang menciptakan langit dan bumi, dan segala sesuatu; yang akan turun ke kalangan anak-anak manusia” (Mosia 4:2).

Proses pemulihan berlaku apabila kita fokus pada penyelesaian dan bukannya masalah. Apabila kita menguatkan hubungan kita dengan Yesus Kristus, Dia akan memberi kita kuasa dan kedamaian yang kita perlukan untuk hidup dalam pemulihan.

- Apakah hubungan saya dengan Yesus Kristus? Adakah saya mempercayai-Nya untuk membantu saya?

- Apabila saya mengenali kelemahan saya sendiri, adakah saya mempunyai keberanian untuk berpaling kepada Juruselamat saya untuk kuasa penebusan-Nya? Mengapa atau mengapa tidak? Jika tidak, bagaimana saya akan bermula?

“Tulisan suci mentakrifkan ajaran Kristus sebagai menjalankan iman dalam Yesus Kristus dan Korban Tebusan-Nya, bertaubat, dibaptiskan, menerima kurnia Roh Kudus, dan bertahan sampai akhir [lihat 2 Nefi 31].

“Korban Tebusan Kristus mewujudkan keadaan di mana kita boleh bersandar kepada ‘jasa, dan belas kasihan, dan rahmat Mesias yang Kudus’ [2 Nefi 2:8], ‘disempurnakan di dalam [Kristus]’ [Moroni 10:32], mendapatkan setiap hal yang baik, dan memperoleh kehidupan abadi.

“Di sebaliknya ajaran Kristus adalah cara— cara tunggal—di mana kita boleh mendapatkan semua berkat yang disediakan untuk kita melalui Korban Tebusan Yesus” (Brian K. Ashton, “Ajaran Kristus,” *Liahona*, Nov. 2016, 106).

- 12 langkah pemulihan kadang-kadang dirujuk sebagai “langkah bayi” kerana ia adalah langkah tambahan dalam proses menerapkan ajaran Yesus Kristus kepada masalah ketagihan. Bagaimanakah “langkah bayi” ini dapat membantu saya menerima berkat Korban Tebusan Yesus Kristus?

Hasrat saya untuk menahan diri daripada ketagihan

“Apabila anda mengalihkan tumpuan anda jauh dari gangguan duniawi, beberapa perkara yang kelihatan penting kepada anda sekarang akan berkurangan dari segi keutamaan. Anda perlu tidak melakukan sesetengah perkara, walaupun ia kelihatan tidak berbahaya. Apabila anda mulai dan meneruskan proses membaktikan sepanjang hidup anda kepada Tuhan, perubahan dalam perspektif, perasaan, dan kekuatan rohani anda akan mengagumkan anda!” (Russell M. Nelson, “Harta Karun Rohani,” *Liahona*, Nov. 2019, 77)

Janji ini, yang dibuat oleh seorang nabi Tuhan, menggariskan perubahan luar biasa yang mungkin apabila kita mengalihkan fokus kita kepada Tuhan.

- Apakah tindakan harian yang akan saya ambil untuk fokus kepada Yesus Kristus?

- Apakah gangguan duniawi yang akan saya katakan tidak, mempercayai bahawa ia akan “berkurangan dalam keutamaan”?

“Dan Tuhan berfirman kepadaku: Janganlah takjub bahawa seluruh umat manusia, ya, lelaki dan wanita, semua bangsa, kaum, bahasa dan orang, mesti dilahirkan kembali; ya, dilahirkan oleh Tuhan, diubah daripada keadaan mereka yang badaniah dan terjatuh, ke keadaan kesolehan, ditebus oleh Tuhan, menjadi putera dan puteri-Nya” (Mosia 27:25).

- Kerelaan saya untuk berubah adalah kunci untuk ditebus dari “keadaan terjatuh” saya. Adakah saya mempunyai hasrat untuk menahan diri daripada ketagihan saya? Adakah saya tidak rela? Jika ya, mengapa?

- Kerelaan datang apabila saya mempertimbangkan apa kesan ketagihan saya kepada saya dan orang lain. Apakah kesan ketagihan saya?

- Apakah kesan kepada kesihatan saya?

- Apakah kesan kepada keluarga saya? hubungan saya? keupayaan saya untuk membantu orang lain?

- Bagaimanakah ketagihan saya menjejaskan hubungan saya dengan Tuhan?

Cari bantuan

“Sebagai pengikut Kristus, kita tidak terlepas dari cabaran dan cubaan dalam kehidupan kita. Kita sering diminta melakukan hal-hal yang sukar, jika dilakukan sendirian ia akan jadi suatu beban dan mungkin mustahil. Apabila kita menerima jemputan Juruselamat untuk ‘datang kepada-Ku’ [Matius 11:28], Dia akan menyediakan sokongan, hiburan, dan kedamaian yang diperlukan” (John A. McCune, “Datang kepada Kristus—Hidup sebagai Orang Suci Zaman Akhir,” *Liahona*, Mei 2020, 36).

- Juruselamat menyediakan sokongan, penghiburan, dan kedamaian yang diperlukan untuk melakukan perkara yang luar biasa atau mustahil. Bagaimanakah saya dapat mencari sokongan dan penghiburan yang telah Dia janjikan?

- Adakah pemulihan kelihatan membebaskan atau mungkin mustahil jika saya mencubanya sendiri?

- Bagaimanakah mengetahui bahawa tiada siapa yang terkecuali daripada ujian dalam kehidupan mereka dan bahawa kita semua memerlukan sokongan membantu saya melepaskan keraguan saya untuk menjangkau kepada orang lain untuk bantuan?

- Adakah saya pernah berdoa tentang siapa yang boleh menjadi penaja saya? Adakah sebarang nama datang ke minda saya?



Langkah 1: Mengakui bahawa kita sendiri, tidak berdaya untuk mengatasi ketagihan kita dan hidup kita menjadi tidak terurus.

Asas Utama: Kejujuran

Ramai kita memulakan ketagihan kita kerana ingin tahu. Seseengah kita terlibat kerana keperluan yang wajar (seperti ubat preskripsi) atau sebagai tindakan pemberontakan yang disengajakan. Seseengah kita bermula sebagai percubaan untuk melepaskan diri dari kesakitan. Ramai kita bermula di jalan ini ketika kita sedikit dewasa daripada usia kanak-kanak. Tidak kira motif dan keadaan kita, kita segera mendapati bahawa ketagihan itu melegakan lebih daripada kesakitan fizikal. Ia mengurangkan tekanan atau kebaskan perasaan kita. Ia membantu kita mengelak masalah kita—atau begitulah yang kita fikirkan. Untuk sementara waktu kita berasa bebas daripada ketakutan, kebimbangan, kesepian, kekecewaan, penyesalan, atau kebosanan. Tetapi kerana kehidupan penuh dengan keadaan yang mendorong perasaan seperti ini, kita menggunakan ketagihan kita lebih kerap. Ketagihan menjadi salah satu cara utama kita cuba mengatasi keperluan dan emosi kita. Juruselamat Yesus Kristus memahami pergelutan ini. Presiden Spencer W. Kimball berkata, “Yesus melihat dosa sebagai salah tetapi juga dapat melihat dosa sebagai muncul dari keperluan yang mendalam dan tidak dipenuhi di pihak

orang berdosa” (“Jesus: The Perfect Leader,” *Ensign*, Ogos 1979, 5).

Namun, kebanyakan kita gagal mengenali atau mengakui bahawa kita telah kehilangan keupayaan untuk menentang dan menahan diri sendiri. Pada titik terendah kita, ramai kita berasa bahawa kita tidak mempunyai banyak pilihan. Seperti yang Presiden Russell M. Nelson perhatikan: “Ketagihan menyerahkan kebebasan untuk memilih kemudian. Melalui kaedah kimia, seseorang secara literal boleh terputus dari kehendaknya sendiri” (“Addiction or Freedom,” *Ensign*, Nov. 1988, 7).

Kita mahu berhenti tetapi telah kehilangan semua harapan. Penuh dengan ketakutan dan putus asa, seseengah kita bahkan mempertimbangkan untuk menamatkan hidup kita sebagai satu-satunya alternatif. Tetapi kita sedar ini bukanlah jalan yang Bapa Syurgawi mahu kita ambil.

Amat sukar untuk mengakui tingkah laku ketagihan kita. Kita menafikan keseriusan keadaan kita dan cuba mengelak daripada dikesan dan akibat pilihan kita dengan meminimumkan atau menyembunyikan tingkah laku kita. Kita tidak menyedari bahawa dengan menipu orang lain dan diri sendiri, kita jatuh

lebih dalam ke dalam ketagihan kita. Semasa kita tidak berdaya melawan ketagihan yang meningkat, ramai kita mencari kesalahan terhadap keluarga, kawan-kawan, pemimpin Gereja, dan bahkan Tuhan. Kita lebih mengasingkan diri, memisahkan diri kita daripada orang lain—terutamanya Tuhan.

Apabila kita menggunakan pembohongan dan merahsiakan, dengan harapan untuk memaafkan diri kita atau menyalahkan orang lain, kita menjadi lemah secara rohani. Dengan setiap tindakan berbohong dan menyembunyikan ketagihan kita, kita mengikat diri kita dengan “seutas tali flaks” yang segera menjadi sekuat rantai (2 Nefi 26:22). Kemudian tiba masanya kita perlu bersemuka dengan realiti. Kita tidak lagi dapat menyembunyikan ketagihan kita dengan berbohong atau berkata, “Ia tidak begitu teruk!”

Orang tersayang, doktor, hakim, atau pemimpin gereja memberitahu kita kebenaran yang tidak dapat kita nafikan lagi: ketagihan itu memusnahkan hidup kita. Apabila kita melihat masa lalu kita dengan jujur, kita mengakui bahawa tiada apa yang telah kita cuba sendirian yang berkesan. Kita mengakui bahawa ketagihan semakin teruk. Kita menyedari betapa ketagihan kita telah merosakkan hubungan kita dan merompak kita dari rasa bernilai. Pada ketika ini, kita mengambil langkah pertama ke arah kebebasan dan pemulihan dengan mencari keberanian untuk mengakui ini adalah lebih daripada masalah atau tabiat buruk.

Kita akhirnya mengakui kebenaran bahawa hidup kita menjadi tidak terurus dan kita memerlukan bantuan untuk mengatasi ketagihan kita. Kita mengakui bahawa kita tidak dapat menyembuhkan diri sendiri dan mengakui bahawa kita tidak boleh kekal waras sementara meneruskan ketagihan kita dalam apa jua bentuk. Kita menyedari bahawa kita memerlukan bantuan daripada Tuhan dan orang lain untuk bersikap jujur dengan diri kita sendiri. Perkara yang menakutkan tentang kesedaran jujur dikalahkan ini dan penyerahan kita seterusnya adalah bahawa pemulihan akhirnya bermula.

Kejujuran adalah asas untuk semua langkah lain dan membantu kita menyedari keperluan kita untuk Juruselamat. Presiden Dieter F. Uchtdorf, Presidensi Utama ketika itu, mengajar: “Kebolehan untuk melihat diri sendiri dengan jelas adalah penting untuk pertumbuhan rohani dan kesejahteraan diri kita. Jika

kelemahan dan kekurangan kita terus dikaburkan dalam bayang-bayang, maka kuasa penebusan Juruselamat tidak boleh [menyembuhkannya] dan [menjadikannya] kekuatan [lihat Eter 12:27]” (“Tuhan, Adakah Ia Saya?,” *Liahona*, Nov. 2014, 58).

Apabila kita menuruti ketagihan kita, kita berbohong kepada diri sendiri dan orang lain, tetapi kita benar-benar tidak dapat menipu diri kita sendiri. Kita berpura-pura kita baik-baik saja, penuh dengan keberanian dan alasan. Tetapi dalam hati, kita tahu ketagihan kita akan membawa kepada kesedihan yang lebih besar. Cahaya Kristus terus mengingatkan kita. Menafikan kebenaran ini memenatkan; akhirnya mengakui bahawa kita mempunyai masalah merupakan suatu kelegaan. Akhirnya, kita membenarkan celah kecil untuk harapan memasuki. Apabila kita memilih untuk mengakui bahawa kita mempunyai masalah dan bersedia untuk mendapatkan sokongan, kita memberi ruang untuk harapan itu berkembang.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Lepaskan keangkuhan dan cari kerendahan hati

Keangkuhan dan kejujuran tidak boleh wujud bersama. Keangkuhan adalah ilusi dan elemen penting dalam semua ketagihan. Keangkuhan memutarbelitkan kebenaran tentang hal-hal sebagaimana adanya, sebagaimana yang telah terjadi, dan yang akan terjadi. Ini adalah halangan besar kepada pemulihan kita. Presiden Ezra Taft Benson berkata:

“Keangkuhan pada dasarnya bersifat kompetitif. Kita meletakkan kehendak kita melawan Tuhan. Apabila kita mengarahkan keangkuhan kita kepada Tuhan, ia adalah dalam semangat ‘kehendak saya yang terjadi dan bukan kehendak-Mu.’ . . .

“Kehendak kita dalam bersaing terhadap kehendak Tuhan akan membenarkan hasrat, selera, dan nafsu tidak terkawal.

“Yang angkuh tidak dapat menerima wewenang Tuhan memberi arahan dalam hidup mereka. Mereka meletakkan persepsi mereka tentang kebenaran melawan pengetahuan Tuhan yang hebat, kebolehan mereka berbanding kuasa imamat Tuhan, pencapaian mereka melawan pekerjaan agung-Nya” (*Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson* [2014], 232).

Pada satu ketika, kita terpaksa memilih untuk melepaskan keangkuhan kita dan jujur tentang ketagihan kita. Tidak mudah untuk menjadi rendah hati, setelah bertahun-tahun menipu diri, dan akhirnya memilih kejujuran, tetapi dari masa ke masa, ia menjadi berkat yang besar.

Ia adalah titik perubahan utama bagi kita apabila kita akhirnya melepaskan keangkuhan kita dan menjadi rendah hati. Kebanyakan kita tidak merendahkan diri tetapi “dipaksa untuk menjadi rendah hati” (Alma 32:13). Walau apa pun, akibat ketagihan kita telah menjatuhkan kita, dan kita kehilangan hal-hal yang kita kasihi—rumah kita, pekerjaan kita, keluarga kita, dan bahkan kebebasan kita. Kita kehilangan kepercayaan dari keluarga dan kawan-kawan. Kita kehilangan rasa hormat diri dan keyakinan kita untuk menghadapi cabaran hidup. Kita di titik terendah kita, dan walaupun kerendahan hati amat menyakitkan, ia adalah permulaan pemulihan kita.

Pemulihan daripada ketagihan tidak mudah; ia memerlukan kerja keras. Tetapi kita akhirnya menyedari bahawa harga yang kita bayar untuk kekal dalam ketagihan kita jauh lebih besar daripada harga pemulihan. Semasa kita melepaskan keangkuhan, kita bersedia untuk memulakan jalan menuju ke kebebasan daripada ketagihan.

Menjadi jujur dan bercakap dengan seseorang

Tindakan penting untuk membantu kita jujur tentang ketagihan kita adalah untuk bercakap dengan seseorang mengenainya. Kerana ketagihan kita telah menyebabkan kita untuk mempersalahkan, merasionalkan, dan berbohong kepada orang lain, termasuk diri kita sendiri, ramai kita adalah pakar

menipu. Penipuan ini membolehkan kita mengejar ketagihan kita, dan menyukarkan kita untuk melihat hal-hal dengan jujur. Semasa kita meminimumkan dan mempersalahkan tingkah laku kita, kita beranggapan bahawa kita masih mengawalinya. Namun, apabila kita terbuka dan jujur dengan orang lain, orang itu membantu kita melihat kebenaran dan memecahkan penipuan.

Orang pertama yang kita mahu bercakap adalah dengan Bapa Syurgawi kita. Kita boleh berdoa dan meminta Dia membantu kita menjadi jujur, melihat hal-hal dengan lebih jelas, dan mempunyai keberanian untuk menerima kebenaran. Kemudian kita boleh penuh doa berfikir tentang orang lain untuk kita bercakap, seseorang yang memahami injil Yesus Kristus dan jalan menuju ke pemulihan. Pilih seseorang yang anda percayai. Ia mungkin adalah pasangan, ibu bapa, ahli keluarga, pemimpin Gereja, kawan, rakan sekerja, ahli terapi, penaja, misionari, atau fasilitator di pertemuan pemulihan. Selepas memilih seseorang, langkah seterusnya adalah berkongsi dengan mereka pergelutan kita. Kita perlu berdoa untuk keberanian bersikap jujur sebaik mungkin tentang ketagihan kita. (Lihat dokumen “Sokongan dalam Pemulihan.”)

Hadiri pertemuan

Pertemuan pemulihan adalah sumber harapan dan sokongan yang kuat. Di mana sahaja kita berada, kita boleh menghadiri pertemuan secara peribadi atau dalam talian. Pertemuan ini adalah tempat untuk berkumpul dengan orang lain yang mencari pemulihan dan dengan mereka yang sudah mengambil jalan ini dan menjadi bukti keberkesannya. Dalam pertemuan pemulihan, kita menemui orang lain yang mempunyai pengalaman dalam menerapkan langkah-langkah dan menemukan pemulihan dan yang bersedia membantu kita dalam perjalanan kita sendiri. Pertemuan pemulihan adalah tempat pemahaman, harapan, dan sokongan.

Di pertemuan ini, kita mengkaji asas-asas injil tertentu yang boleh membantu mengubah tingkah laku. Presiden Boyd K. Packer mengajar: “Pembelajaran ajaran injil akan memperbaiki tingkah laku lebih cepat daripada kajian tingkah laku boleh lakukan untuk memperbaiki tingkah laku. Keasyikan dengan tingkah laku yang tidak layak boleh membawa kepada

tingkah laku yang tidak layak. Itulah sebabnya kita menekankan dengan kuat tentang pembelajaran ajaran injil” (“Little Children,” *Ensign*, Nov. 1986, 17). Pertemuan adalah percuma dan sulit. Pergi ke AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org untuk mencari pertemuan berhampiran anda.

Mengkaji dan Memahami

Mengkaji tulisan suci dan pernyataan pemimpin Gereja membantu kita dalam pemulihan kita. Kajian ini meningkatkan pemahaman kita dan membantu kita belajar. Kita menggunakan tulisan suci, pernyataan, dan soalan berikut untuk kajian peribadi, menulis, dan perbincangan kumpulan yang penuh doa.

Tanggapan menulis mungkin kelihatan terlalu membebankan, tetapi penulisan adalah alat yang berkuasa untuk pemulihan. Penulisan memberi kita masa untuk merenungkan, membantu kita fokus pemikiran kita, dan membantu kita melihat dan memahami isu-isu, tanggapan, dan tingkah laku ketagihan kita. Apabila kita menulis, kita juga mempunyai rekod tanggapan kita. Semasa kita maju melalui langkah-langkah ini, kita dapat melihat kemajuan kita. Buat masa ini, bersikap jujur dan ikhlas semasa anda menulis fikiran, perasaan, dan tanggapan anda.

- Bagaimanakah ketagihan saya memberi kesan kepada saya?

Adakah anda yakin anda tidak berdaya atas ketagihan anda?

“Ketagihan mempunyai keupayaan untuk memutuskan kehendak manusia dan membatalkan hak pilihan moral. Ia boleh merompak seseorang dari kuasa untuk membuat keputusan” (Boyd K. Packer, “Revelation in a Changing World,” *Ensign*, Nov. 1989, 14).

- Apakah tanda-tanda bahawa saya tidak berdaya atas tingkah laku ketagihan saya?

- Apakah rahsia yang saya sembunyikan dari orang lain?

- Se jauh manakah saya terlibat dalam tingkah laku ketagihan saya?

- Apakah moral atau standard yang telah saya langgar?

- Bagaimanakah saya merasionalkan pilihan ini?

Kelaparan dan dahaga

“Berbahagialah orang yang betul-betul mahu melakukan kehendak Tuhan, Tuhan akan memuaskan mereka” (Matius 5:6).

“Dan jiwaku lapar; dan aku berlutut di hadapan Penciptaku, dan aku berseru kepada-Nya dalam doa yang membara dan permohonan bagi jiwaku sendiri; dan sepanjang hari itu aku berseru kepada-Nya; ya, ketika malam hari tiba aku masih menaikkan suaraku sehingga ia mencapai syurga” (Enos 1:4).

- Dalam kedua-dua tulisan suci ini, kita belajar bahawa jiwa kita boleh kelaparan. Adakah saya pernah berasa kosong di dalam, walaupun saya tidak lapar secara fizikal? Apakah yang menyebabkan kekosongan itu?

- Bagaimanakah kelaparan saya untuk hal-hal Roh membantu saya menjadi lebih jujur?

Kejujuran

“Mungkin ada yang menganggap kualiti perwatakan yang dikenali sebagai kejujuran sebagai subjek yang paling biasa. Tetapi saya percaya ia menjadi intipati injil. Tanpa kejujuran, kehidupan kita . . . akan hancur buruk dan huru-hara” (Gordon B. Hinckley, “We Believe in Being Honest,” *Ensign*, Okt. 1990, 2).

- Apakah cara saya berbohong dan cuba menyembunyikan ketagihan saya daripada diri saya dan orang lain? Bagaimanakah tingkah laku ini menyebabkan “buruk dan huru-hara”?

Kerendahan hati

“Dan sekarang, kerana kamu dipaksa untuk menjadi rendah hati diberkatilah kamu; kerana seseorang kadang-kadang, jika dia dipaksa untuk menjadi rendah hati, mengupayakan pertaubatan; dan sekarang pastilah, barang siapa bertaubat akan menemukan belas kasihan; dan dia yang menemukan belas kasihan dan bertahan sampai akhir orang itu akan diselamatkan” (Alma 32:13).

- Apakah keadaan yang memaksa saya untuk bersikap rendah hati dan bertaubat?

- Apakah harapan yang Alma menawarkan saya? Bagaimanakah saya boleh mencari atau menerima harapan itu?

Dikerumuni oleh godaan

“Aku dikerumuni sepenuhnya, kerana godaan-godaan dan dosa-dosa yang begitu senang mengganguku.

“Dan apabila aku berhasrat untuk bersukacita, hatiku mengerang akibat dosa-dosaku; walaupun demikian, aku tahu kepada siapa aku telah percaya.

“Tuhanku telah menjadi sokonganku; Dia telah menuntunku melalui penderitaanku dalam padang belantara; dan Dia telah melindungiku di atas perairan samudera.

“Dia telah memenuhiku dengan kasih-Nya, bahkan sehingga menyelubungi dagingku” (2 Nefi 4:18–21).

- Ketika Nefi berasa terbeban, kepada siapa dia meletakkan kepercayaannya?

- Apakah yang boleh saya lakukan untuk meletakkan lebih banyak kepercayaan kepada Tuhan?

“Aku tahu bahawa manusia bukanlah apa-apa pun”

“Dan terjadilah bahawa ianya sudah berjam-jam lamanya sebelum Musa mendapat kembali kekuatannya seperti manusia; dan dia berkata kepada dirinya sendiri: Sekarang, disebabkan ini aku tahu bahawa manusia bukanlah apa-apa pun, hal yang tidak pernah aku sangkakan” (Musa 1:10).

- Dalam cara apakah saya bukan apa-apa apabila saya tidak mempunyai bantuan Tuhan?



Langkah 2: Mempercayai kuasa Tuhan dapat memulihkan kita pada kesihatan rohani yang sepenuhnya.

Asas Utama: Harapan

Apabila kita menyedari kita tidak berdaya melawan ketagihan kita, kebanyakan kita berasa hilang harapan. Kita telah cuba berhenti banyak kali. Sesetengah kita telah berdoa kepada Tuhan berkali-kali. Kita telah meminta maaf atas tingkah laku kita dan berjanji untuk berubah. Tetapi setelah gagal berkali-kali, kita mula berfikir bahawa Tuhan kecewa dengan kita dan tidak akan membantu kita. Bagi kita yang membesar tanpa konsep Tuhan yakin bahawa kita telah mencuba setiap jalan bantuan. Walau apa pun, langkah 2 memberi kita jawapan yang mungkin kita telah tinggalkan atau tidak pernah pertimbangkan—untuk mencari harapan dalam Yesus Kristus dan kuasa Korban Tebusan-Nya.

Akhirnya dengan rendah hati, kita meminta bantuan. Diikuti apa yang terasa seperti sinar harapan yang terkecil, kita mula menghadiri pertemuan pemulihan dan bekerjasama dengan penaja. Apabila kita mula-mula datang ke pertemuan, kita dipenuhi dengan keraguan dan ketakutan. Kita takut, letih, dan mungkin juga sinis, tetapi sekurang-kurangnya kita hadir.

Dalam pertemuan pemulihan, orang jujur menggambarkan bagaimana hidup mereka, apa yang berlaku untuk mengubahnya, dan bagaimana rasanya hidup dalam pemulihan. Kita mendapati bahawa ramai orang yang kita temui dalam pertemuan ini pernah berasa putus asa seperti yang kita rasa. Tetapi ketika kita terus hadir, kita melihat ramai mereka benar-benar ketawa, bercakap, tersenyum, dan berasa optimistik tentang masa depan. Kita melihat ramai yang telah mengalami perubahan yang hebat dalam hidup mereka, satu perubahan yang kita juga inginkan.

Secara beransur-ansur, asas-asas yang mereka kongsi dan amalkan mula bekerja untuk kita. Semasa kita terus hadir, kita mula berasa sesuatu yang kita tidak rasa selama bertahun-tahun—harapan. Jika ada harapan untuk orang lain yang berada di ambang kemusnahan, mungkin ada harapan untuk kita juga. Kita mula percaya bahawa jika kita berpaling kepada Yesus Kristus, “tiada kebiasaan, tiada ketagihan, tiada pemberontakan, tiada pelanggaran, tiada kesalahan yang terkecuali daripada janji pengampunan sepenuhnya” (Boyd K. Packer, “The Brilliant Morning of Forgiveness,” *Ensign*, Nov. 1995, 19).

Dalam suasana iman dan kesaksian ini, kita menemukan harapan yang mula menyedarkan kita tentang belas kasihan dan kuasa Tuhan. Kita mula percaya Dia dapat membebaskan kita dari perhambaan ketagihan. Kita mengikuti contoh kawan-kawan kita yang pulih. Kita mula mengerjakan langkah-langkah itu, mendapat sokongan daripada orang lain—termasuk penaja kita—dan menghadiri pertemuan pemulihan. Semasa kita berdoa, merenung, dan menerapkan tulisan suci, dari masa ke masa kita mula memperbaharui aktiviti kita di Gereja. Mukjizat kita sendiri mula berlaku, dan kita mendapati diri kita diberkati dengan rahmat Yesus Kristus untuk membantu kita kekal menahan diri kita satu hari pada satu masa.

Semasa kita bekerja melalui langkah 2, kita rela untuk menggantikan kepercayaan dalam diri kita dan ketagihan kita dengan iman kepada kasih dan kuasa Yesus Kristus. Kita mengerjakan langkah ini dalam minda dan hati kita dengan sokongan orang lain, dan kita belajar bahawa asas pemulihan daripada ketagihan mestilah rohani. Kemudian, ketika kita maju terus dan mengerjakan setiap langkah yang dicadangkan dalam panduan ini, sifat rohani pemulihan telah ditegaskan kepada kita berulang kali.

Program ini adalah program rohani, dan ia adalah program tindakan. Bagi kita dan banyak lagi, kerja pemulihan berbaloi dengan setiap usaha. Apabila kita menerapkan asas-asas ini dan membiarkannya bekerja dalam kehidupan kita, kita dipulihkan kepada minda yang stabil dan kesihatan rohani yang sepenuhnya. Kita menemukan hubungan yang tulen dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan Juruselamat Yesus Kristus.

Bagi sesetengah kita, mukjizat pemulihan datang dengan cepat; bagi yang lain, pemulihan datang beransur-ansur. Walau apa pun, yang penting ialah kita terus *mengamalkan* mempercayai bahawa Tuhan akan melakukan untuk kita apa yang kita tidak dapat lakukan untuk diri sendiri. Lama kelamaan kita akhirnya dapat mengatakan bahawa melalui “ketabahan di dalam Kristus,” kita telah diselamatkan dari ketagihan dan menikmati “kecerahan harapan yang sempurna” (2 Nefi 31:20).

Bapa Syurgawi yang penuh kasih dan Putera-Nya, Yesus Kristus, bersama kita setiap langkah. Mereka

membantu memelihara dan mengembangkan harapan kita dalam Kristus. Presiden M. Russell Ballard mengajar:

“Kepada anda yang telah menjadi mangsa kepada ketagihan, terdapat harapan kerana Tuhan mengasihi semua anak-Nya kerana Korban Tebusan Tuhan Yesus Kristus membolehkan segala sesuatu.

“Saya telah melihat berkat pemulihan yang luar biasa yang boleh membebaskan seseorang daripada rantai ketagihan. Tuhan adalah Gembala kita, dan kita tidak akan mahu semasa kita mempercayai dalam kuasa Korban Tebusan-[Nya]. Saya tahu Tuhan boleh dan akan membebaskan orang yang ketagih dari perhambaan mereka, kerana seperti yang Rasul Paulus nyatakan, ‘Dengan kuasa yang diberikan oleh Kristus, aku berdaya menghadapi segala macam keadaan’ (Filipi 4:13)” (“O That Cunning Plan of the Evil One,” *Liahona*, Nov. 2010, 110).

Jika ketagihan kita berulang, kita temui nilai yang besar dalam berpaling kepada Tuhan dan bercakap dengan penaja kita. Kita mungkin tergoda untuk melepaskan semua harapan. Tetapi ketagihan berulang tidak memusnahkan kemajuan yang telah kita buat, dan ia tidak harus memusnahkan harapan kita. Ketagihan berulang adalah peringatan kuat tentang keperluan kita untuk terus hadir pertemuan pemulihan, mencari sokongan penaja dan orang lain, menyerah kepada Tuhan, dan mengerjakan langkah-langkah ini. Apabila kita terus maju ke hadapan, kita mula rasa kuasa Yesus Kristus dalam hidup kita. Kita lebih mampu menahan diri, dan harapan kita meningkat.

Elder David A. Bednar mengajar: “Kita mungkin salah beranggapan bahawa berkat dan kurnia sedemikian dikhaskan untuk orang lain yang kelihatan lebih soleh atau yang melayani dalam panggilan Gereja. Saya bersaksi bahawa belas kasihan Tuhan yang lembut tersedia untuk kita semua dan bahawa Penebus Israel tidak sabar untuk memberikan kurnia itu kepada kita” (“The Tender Mercies of the Lord,” *Liahona*, Mei 2005, 101). Yesus Kristus akan memberi kita banyak belas kasihan dalam perjalanan kita ke arah pemulihan, salah satu yang terpenting ialah harapan bahawa kuasa Tuhan dapat memulihkan kita kepada kesihatan rohani yang sepenuhnya.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Membangunkan pemahaman yang betul tentang perwatakan Tuhan

Rasa malu kita kerap kali menjadi halangan dalam memahami perwatakan dan kasih Tuhan kepada kita. Dibutakan oleh kesakitan dan ketagihan kita, kita sering melihat Dia sebagai seseorang yang pendendam, kecewa, atau marah kepada kita. Tujuan langkah tindakan ini adalah untuk mengetepikan idea-idea yang salah tentang Tuhan dan mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang kasih, belas kasihan, dan kerelaan dan hasrat-Nya untuk memberkati kita.

Pertama, penting untuk memahami bahawa Tuhan wujud walaupun kita tidak rasa kehadiran-Nya. Untuk mengenali Tuhan adalah kerja keras dan memerlukan kesabaran. Ia boleh menjadi sukar apabila kita biasa dengan kepuasan segera, tetapi dari masa ke masa kita boleh mula melihat dan mengalami ciri-ciri ilahi-Nya. Kita mengenali Tuhan dengan lebih baik.

Kita boleh meminta Bapa Syurgawi untuk membantu kita memahami sifat-Nya dengan lebih baik. Kita boleh mencari tangan Tuhan dalam kehidupan kita dan berapa banyak yang Dia lakukan untuk kita. Kita boleh mengkaji tulisan suci tentang belas kasihan dan rahmat Juruselamat dan kemudian membincangkan tulisan suci ini dengan penaja kita dan orang lain yang menyokong kita.

Semasa kita mula mendapat pemahaman yang lebih baik tentang kasih dan belas kasihan Tuhan, kita mula mengalami keyakinan dan harapan yang lebih besar terhadap kuasa Tuhan untuk membebaskan kita. Presiden J. Reuben Clark Jr. bersaksi tentang belas kasihan Bapa Syurgawi kita dengan menyatakan: “Saya percaya bahawa Bapa Syurgawi kita ingin menyelamatkan setiap anaknya. . . . Saya percaya dalam

keadilan dan belas kasihan-Nya Dia akan memberi kita ganjaran maksimum untuk perbuatan kita, memberi kita semua yang Dia boleh berikan, dan sebaliknya, saya percaya bahawa Dia akan mengenakan kepada kita penalti minimum yang mungkin Dia boleh kenakan” (dalam Laporan Persidangan, Okt. 1953, 84).

Berdoa dan mengkaji tulisan suci

Presiden M. Russell Ballard menyatakan: “Jika sesiapa yang ketagih mempunyai hasrat untuk mengatasi, maka ada cara yang menuju ke kebebasan rohani—cara untuk melarikan diri dari perhambaan—cara yang terbukti. Ia bermula dengan doa—komunikasi yang ikhlas, bersungguh-sungguh, dan berterusan dengan Pencipta roh dan badan kita, Bapa Syurgawi kita” (“O That Cunning Plan of the Evil One,” *Liahona*, Nov. 2010, 110).

Semasa kita melepaskan keangkuhan dan berusaha untuk melakukan yang terbaik setiap hari, kita berhasrat berdoa untuk bimbingan dan arahan daripada Bapa Syurgawi yang penuh kasih. Sesetengah kita tidak pernah benar-benar berdoa atau merenungkan tulisan suci. Sesetengah kita tergoda untuk berhenti berdoa atau mengkaji. Kita menyangka usaha ini tidak berhasil kerana kita tidak berasa dekat dengan Tuhan atau kerana kita masih bergelut dengan ketagihan.

Kita mendapati bahawa salah satu kunci kejayaan adalah untuk terus menggunakan alat rohani ini. Berdoa bersuara, berdoa dengan penuh kesyukuran sepanjang hari, dan berdoa untuk orang lain adalah amalan baharu yang kuat bagi kebanyakan kita. Salah satu cara untuk meningkatkan kuasa doa adalah menyatakan dengan lebih jujur pergelutan kita kepada Tuhan. Bahkan semasa kita berkongsi dengan Bapa Syurgawi kita kurang bersedia untuk berubah, kesediaan kita diperkuatkan. Kita juga mengalami dorongan yang lebih kerap, tenang, dan kecil dari Roh Kudus. Kita mula bertanya kepada Tuhan apakah langkah-langkah kecil yang boleh kita ambil setiap hari, bukan hanya meminta Dia untuk segera menyingkirkan cabaran dan ketagihan kita.

Akhirnya, hasrat untuk berkomunikasi dengan Tuhan membawa kita untuk mengkaji kata-kata nabi moden dan zaman dahulu. Mengkaji tulisan suci dengan penuh doa, mencari jawapan kepada soalan-soalan

kita, dan mencatat dorongan dari Roh boleh membantu dalam mempercayai bahawa Tuhan boleh dan akan membantu kita.

Tempat yang baik untuk mula mengkaji firman Tuhan adalah dengan tulisan suci dan petikan pada akhir setiap bab dalam panduan ini. Setiap ayat suci dan petikan dipilih dengan pemulihan dalam minda, dan setiap soalan ditanya dengan harapan ia dapat membantu kita menerapkan tulisan suci dan petikan itu ke dalam hidup kita. Kita mendapati bahawa mengambil masa beberapa minit setiap hari untuk mencari apa yang Tuhan ingin berkomunikasi dengan kita menghasilkan ganjaran yang besar. Kami bersaksi atas kebenaran ini: “Ya, kita melihat bahawa sesiapa pun yang mahu berpegang kepada firman Tuhan, yang hidup dan penuh kuasa, yang akan memecah-belahkan segala kelicikan dan jerat dan tipu muslihat iblis” (Helaman 3:29).

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan ketagihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita mesti ingat untuk jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Percayalah kepada Tuhan

“Percayalah kepada Tuhan; percayalah bahawa Dia ada, dan bahawa Dia menciptakan segalanya, baik di langit mahupun di bumi; percayalah bahawa Dia memiliki segala kebijaksanaan, dan segala kuasa, baik di langit mahupun di bumi; percayalah bahawa manusia tidak memahami segala hal yang dapat Tuhan fahami” (Mosia 4:9).

- Ramai saksi di syurga dan di bumi bersaksi tentang kewujudan Tuhan. Apakah bukti Tuhan dan kasih-Nya yang telah saya alami?

Tingkatkan iman kepada Yesus Kristus

Presiden Russell M. Nelson mengajar: “Mula hari ini untuk tingkatkan iman anda. Melalui iman anda, Yesus Kristus akan meningkatkan kemampuan anda untuk mengalihkan bukit dalam hidup anda” (“Kristus Sudah Bangkit: Iman kepada-Nya Akan Mengalihkan Bukit,” *Liahona*, Mei 2021, 101).

Ramai kita cuba pulih dari ketagihan kita melalui kemahuan semata-mata atau melalui beriman kepada kawan atau ahli terapi. Lambat laun, kita mendapati bahawa iman dalam diri kita atau orang lain tidak membolehkan kita untuk mengatasi ketagihan kita sepenuhnya. Iman kepada Yesus Kristus dan keupayaan-Nya untuk menyembuhkan kita adalah asas pemulihan kita.

- Bagaimanakah perasaan saya hari ini tentang berpaling kepada Juruselamat dalam usaha pemulihan saya?

- Apakah yang telah membantu saya beriman kepada Yesus Kristus?

- Apakah yang penaja saya, pemimpin Gereja, dan orang lain mencadangkan saya lakukan untuk membantu meningkatkan iman saya?

Kuasa dan kekuatan harapan

Apabila kita mempunyai harapan dalam hati dan minda kita, kita akan mempunyai fokus yang cerah terhadap tindakan masa depan kita. Harapan membawa kekuatan dan keyakinan yang stabil dan bukannya optimisme sementara. Harapan juga boleh menjadi sumber kedamaian, ketenangan, dan kestabilan emosi ketika kita maju melalui pemulihan kita daripada ketagihan.

Mengenai asas ini, Presiden Russell M. Nelson menyatakan, “Harapan lebih kuat daripada keinginan saya. Harapan, diperkuatkan oleh iman dan kasih ihsan, menghasilkan kekuatan sekuat keluli. Harapan menjadi sauh kepada jiwa. . . . Jika kita akan berpegang kepada sauh harapan, ia akan menjadi perlindungan kita *selama-lamanya*” (“A More Excellent Hope” [Pertemuan rohani Brigham Young University, 8 Jan. 1995], 3, speeches.byu.edu).

- Bilakah saya rasa kuasa dan keyakinan kerana harapan dalam Kristus?

- Apakah amalan dan tindakan rohani harian yang saya lakukan pada masa itu?

- Bagaimanakah harapan memberi kesan kepada minda, emosi, dan roh saya? Bagaimanakah ia mempengaruhi matlamat dan rancangan masa depan saya?

- Bagaimanakah ia mempengaruhi hubungan dan interaksi saya dengan orang yang mengasihi dan mengambil berat tentang saya?

Senarai kesyukuran

Salah satu cara untuk melihat Tuhan dalam hidup kita adalah dengan sering merenungkan dan menulis tentang berkat kita. Kita boleh lebih memahami kasih Bapa Syurgawi kepada kita dengan mencari bukti kasih dan kuasa-Nya dalam hidup kita.

- Apakah yang saya syukuri?

- Apakah perkara baik yang telah berlaku dalam hidup saya?

- Bagaimanakah saya telah melihat tangan Tuhan dalam hidup saya?

Berpegang pada harapan semasa ketagihan berulang

Elder Dale G. Renlund mengajar: “Orang suci adalah seorang yang berdosa yang terus berusaha.’ . . . Tuhan sangat peduli tentang siapa kita dan siapa kita akan menjadi, daripada mengenai siapa kita dahulu. Dia peduli bahawa kita terus berusaha” (“Orang Suci Zaman Akhir Teruslah Berusaha,” *Liahona*, Mei 2015, 56). Kita semua mengalami perasaan putus asa dari masa ke masa semasa kita berusaha untuk pemulihan. Ini benar terutamanya jika atau apabila ketagihan kita berulang. Tetapi harapan dan pemulihan kita lebih berakar dalam kemajuan daripada kesempurnaan. Ketagihan berulang tidak memadamkan usaha atau momentum kita sebelum ini untuk berpaling kepada

Yesus Kristus. Kita boleh belajar untuk mengekalkan harapan kita dalam Kristus walaupun ketagihan kita berulang.

- Dalam cara apakah saya cuba berubah, menjadi lebih baik, dan maju?

- Apakah beberapa kemenangan atau kejayaan yang saya miliki dalam hidup saya baru-baru ini?

- Apakah yang penaja saya, pemimpin Gereja, ahli keluarga, dan kawan-kawan saya katakan mengenai usaha dan kemajuan saya?

- Bagaimanakah saya boleh lebih berpaling kepada Yesus Kristus, meletakkan kepercayaan saya kepada-Nya, dan melayani-Nya dengan segala ketekunan minda? Apakah hal-hal tertentu yang saya boleh memperbaiki?

Dia boleh membebaskan kita dari perhambaan

“Tetapi jika kamu akan berpaling kepada Tuhan dengan maksud hati yang sepenuhnya, dan menaruh kepercayaanmu kepada-Nya, dan melayani-Nya dengan segenap ketekunan fikiran, jika kamu melakukan ini, Dia akan, menurut kehendak dan kesenangan-Nya sendiri, membebaskanmu keluar daripada perhambaan” (Mosia 7:33).

- Apakah yang membantu saya lebih percaya kepada janji Yesus Kristus akan membebaskan saya?

- Apakah maksudnya kepada saya untuk menunggu Yesus Kristus membebaskan saya “menurut kehendak dan kesenangan-Nya sendiri?”



Langkah 3: Memutuskan untuk memalingkan kehendak kita dan hidup kita ke dalam penjagaan Tuhan, Bapa yang Abadi, dan Putera-Nya, Yesus Kristus

Asas Utama: Percaya kepada Tuhan

Langkah 3 ialah langkah keputusan. Dalam dua langkah pertama, kita mengakui apa yang kita tidak dapat lakukan sendiri dan apa yang kita perlu Tuhan lakukan untuk kita. Dalam langkah 3, kita diperkenalkan kepada satu-satunya perkara yang kita boleh lakukan untuk Tuhan. Kita boleh memutuskan untuk membuka diri kita kepada-Nya dan menyerahkan seluruh hidup kita—masa lalu, sekarang, dan masa depan—dan kehendak kita kepada-Nya. Langkah 3 adalah tindakan hak pilihan. Ia adalah pilihan terpenting yang kita buat dalam kehidupan ini.

Elder Neal A. Maxwell memberi pernyataan berikut mengenai keputusan yang terpenting ini: “Menyerahkan kehendak seseorang adalah satu-satunya hal peribadi yang unik yang kita perlu letakkan di altar Tuhan. Ia adalah ajaran yang sukar, tetapi ia benar. Banyak hal lain yang kita berikan kepada Tuhan, betapa baik pun untuk kita, sebenarnya adalah hal-hal yang telah Dia berikan kepada kita, dan

Dia telah meminjamkannya kepada kita. Tetapi apabila kita mula menyerahkan diri kita dengan membiarkan kehendak kita ditelan dalam kehendak Tuhan, maka kita benar-benar memberikan sesuatu kepada-Nya” (“Insights from My Life,” *Ensign*, Ogos 2000, 9).

Presiden Boyd K. Packer menerangkan keputusannya untuk menyerahkan kehendaknya kepada Tuhan dan kebebasan yang diberikan kepadanya: “Mungkin penemuan terbesar dalam hidup saya, tanpa mempersoalkan komitmen terbesar, datang apabila akhirnya saya mempunyai keyakinan kepada Tuhan bahawa saya akan meminjamkan atau menyerahkan hak pilihan saya kepadanya—tanpa paksaan atau tekanan. . . . Dalam kata lain, . . . untuk mengambil hak pilihan seseorang . . . dan berkata, ‘Saya akan melakukan seperti yang anda arahkan,’ selepas itu untuk mengetahui bahawa dengan berbuat demikian anda memiliki lebih banyak lagi” (*Obedience*, Ucapan Tahunan Brigham Young University [7 Dis 1971], 4).

Apabila kita mula-mula menghadiri pertemuan pemulihan, kita mungkin berasa tertekan atau dipaksa oleh orang lain untuk berada di sana. Tetapi untuk

mengerjakan langkah 3, kita terpaksa memutuskan untuk bertindak sendiri. Kita menyadari bahawa mengubah hidup kita harus menjadi keputusan kita sendiri. Ia bukan tentang apa yang keluarga dan kawan-kawan kita fikirkan atau kehendaki. Kita harus rela untuk kekal dalam pemulihan tanpa mengira pendapat atau pilihan orang lain.

Semasa kita bekerja melalui langkah 3, kita belajar bahawa pemulihan adalah jauh lebih banyak hasil usaha Tuhan daripada usaha kita sendiri. Dia melakukan mukjizat apabila kita menjemput-Nya ke dalam hidup kita. Kita memilih untuk membenarkan Tuhan memulihkan dan menebus kita. Kita memutuskan untuk membenarkan Dia mengarahkan hidup kita, tentu saja mengingati bahawa Dia sentiasa menghormati hak pilihan kita. Kita meletakkan nyawa kita di tangan-Nya apabila kita memutuskan untuk meneruskan program pemulihan yang fokus secara rohani ini.

Apabila kita mengambil langkah ini, kita takut akan apa yang tidak dijangka. Apakah yang akan berlaku jika kita merendahkan diri dan menyerahkan nyawa dan kehendak kita sepenuhnya ke dalam penjagaan Tuhan? Bagi kebanyakan kita, zaman kanak-kanak sangat sukar, dan kita takut menjadi lemah seperti kanak-kanak kecil lagi. Kerana pengalaman masa lalu, kita yakin bahawa komitmen untuk pemulihan hampir mustahil. Kita telah melihat orang lain melanggar terlalu banyak komitmen, dan kita sendiri telah melanggar terlalu banyak komitmen. Tetapi kita memutuskan untuk mencuba apa yang kawan-kawan pemulihan kita cadangkan: “Jangan ulangi ketagihan. Hadiri pertemuan. Minta bantuan.” Mereka yang telah menjalani langkah-langkah pemulihan sebelum kita menjemput kita untuk mencuba cara hidup baharu ini. Mereka sabar menunggu untuk kita bersedia membuka sedikit pintu kepada Tuhan.

Yesus Kristus memberi jemputan yang sama: “Dengarlah! Aku berdiri di depan pintu dan mengetuk. Jika seseorang mendengar suara-Ku dan membuka pintu, Aku akan masuk ke dalam rumahnya lalu makan bersama-sama dia dan dia makan bersama-sama Aku” (Wahyu 3:20).

Pada mulanya, usaha kita cemas dan ragu. Kita terus memberi Yesus Kristus kepercayaan kita dan kemudian mengambilnya kembali. Kita risau Dia akan tidak senang dengan kita yang tidak konsisten dan menarik

semula sokongan dan kasih-Nya daripada kita. Tetapi Dia tidak berbuat itu.

Secara beransur-ansur kita membenarkan Yesus Kristus untuk menunjukkan kuasa penyembuhan-Nya dan keselamatan dalam mengikuti jalan-Nya. Setiap kita menyadari bahawa kita bukan sahaja perlu melepaskan ketagihan kita, tetapi kita juga perlu memalingkan seluruh kehendak dan hidup kita kepada Tuhan. Semasa kita berbuat demikian, kita mendapati bahawa Dia bersabar dan menerima usaha kita yang goyah untuk menyerah kepada-Nya dalam semua hal.

Keupayaan kita untuk menahan godaan kini berlabuh dengan berserah pada kehendak Tuhan dengan rendah hati. Kita menyatakan keperluan kita untuk kuasa Korban Tebusan Juruselamat, dan kita mula rasa kuasa itu dalam diri kita, menguatkan kita melawan godaan seterusnya. Kita telah belajar untuk menerima kehidupan mengikut terma Juruselamat.

Berserah pada Tuhan boleh menjadi sukar bagi kita. Ia memerlukan kita untuk mendedikasikan semula diri kita kepada kehendak-Nya setiap hari, kadang-kadang setiap jam, atau bahkan saat ke saat. Semasa kita rela berbuat demikian, kita temui rahmat dan kuasa yang membolehkan untuk melakukan apa yang kita tidak dapat lakukan sendirian.

Terus berserah pada kehendak Tuhan mengurangkan tekanan dan membawa lebih banyak makna ke hidup kita. Kita kurang terganggu dengan hal-hal kecil yang biasa mengganggu kita. Kita bertanggungjawab atas tindakan kita. Kita melayani orang lain seperti Juruselamat akan melayani mereka. Mata, minda, dan hati kita terbuka kepada kebenaran bahawa kefanaan adalah mencabar dan ia akan sentiasa berpotensi untuk membawa kita kesedihan dan kekecewaan serta kebahagiaan.

Setiap hari kita memperbaharui komitmen kita untuk berserah pada kehendak Tuhan. Inilah yang kebanyakan kita maksudkan apabila kita berkata, “Satu hari pada satu masa.” Kita telah memutuskan untuk melepaskan kehendak diri dan pencarian diri yang menjadi akar ketagihan kita. Dan kita telah memutuskan untuk menikmati satu lagi hari ketenangan dan kekuatan yang datang dari kepercayaan kepada Tuhan dan kebaikan, kuasa, dan kasih-Nya.

Langkah 1, 2, dan 3 membantu kita memahami bagaimana menjalankan iman. Salah satu petunjuk paling jelas dalam mengerjakan langkah 3 ialah kita cukup rela untuk mempercayai Tuhan untuk meneruskan langkah seterusnya.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Memutuskan untuk mempercayai dan mematuhi Tuhan

Kata-kata ini—disesuaikan dari “Doa Ketenangan” oleh Reinhold Niebuhr—membantu kita ketika kita memutuskan untuk mempercayai dan mematuhi Tuhan: “Tuhan, berikan saya ketenangan untuk menerima hal-hal yang saya tidak boleh ubah, keberanian untuk mengubah hal-hal yang saya boleh, dan kebijaksanaan untuk mengetahui perbezaannya.” Kata-kata ini diharmonikan dengan kata-kata Nabi Joseph Smith dalam Ajaran dan Perjanjian 123:17: “Oleh kerana itu, . . . marilah kita dengan riang melakukan segala hal yang berada dalam kuasa kita; dan kemudian dapatlah kita berdiri teguh, dengan keyakinan sepenuhnya, untuk melihat keselamatan daripada Tuhan, dan untuk lengan-Nya didedahkan.”

Tuhan memberikan kita ketenangan apabila kita mempercayai keupayaan-Nya untuk membantu kita. Kita menerimanya meskipun kita tidak dapat mengawal pilihan dan tindakan orang lain, kita boleh memutuskan bagaimana kita akan bertindak dalam setiap situasi yang kita hadapi. Kita dengan berani memutuskan untuk mempercayai Bapa kita di Syurga dan bertindak menurut kehendak-Nya. Kita memalingkan kehendak dan hidup kita ke dalam penjagaan-Nya. Kita memutuskan untuk mematuhi-Nya dan mentaati perintah-perintah-Nya.

Dalam pemulihan kita, kita mendapati bahawa kita perlu mengamalkan langkah 3 dengan kerap. Kadang-kadang nampaknya kita perlu bertekad semula setiap saat atau setiap hari. Tidak kira berapa kali kita perlu melakukannya. Setiap kali kita bertekad semula, kita merasa bantuan Tuhan dan kasih-Nya, dan kita diperkuatkan dalam pemulihan kita. Elder Neal A. Maxwell mengingatkan kita: “Menyerah secara rohani tidak dapat dicapai dalam sekelip mata, tetapi dengan peningkatan tambahan dan dengan penggunaan batu loncatan berturut-turut. Batu loncatan dimaksudkan untuk diambil satu demi satu. . . . Akhirnya kehendak kita boleh ‘ditelan dalam kehendak Bapa’ kerana kita ‘rela untuk berserah . . . bahkan seperti anak kecil berserah kepada ayahnya’ (lihat Mosia 15:7; 3:19)” (“Consecrate Thy Performance,” *Ensign*, Mei 2002, 36).

Semak dan perbaharui perjanjian dengan Tuhan

Mempercayai Tuhan dalam semua hal seperti memakai sepasang cermin mata baharu dan melihat semuanya dengan jelas. Apabila kita memutuskan untuk memalingkan kehendak kita kepada Tuhan, kita mula mengalami penghiburan dan kebahagiaan yang datang dari mencari dan melakukan kehendak Bapa Syurgawi. Salah satu cara kita menunjukkan kerelaan kita untuk mempercayai Tuhan adalah dengan bersedia untuk mengambil sakramen dengan layak.

Bercakap dengan uskup atau presiden cabang anda tentang ketagihan anda dan keputusan anda untuk mengikuti kehendak Tuhan. Lakukan yang terbaik untuk menghadiri pertemuan sakramen setiap minggu. Semasa anda menyembah, dengarkan dengan teliti doa sakramen dan pertimbangkan kurnia yang Bapa Syurgawi tawarkan kepada anda. Kemudian perbaharui komitmen anda untuk menerima dan mengikut kehendak-Nya untuk hidup anda dengan mengambil sakramen jika uskup atau presiden cabang anda bersetuju bahawa anda sudah bersedia untuk berbuat demikian.

Semasa pemulihan anda maju, anda akan mendapati diri anda lebih rela untuk berada antara mereka yang menghormati pengorbanan Juruselamat. Anda akan mula mengalami realiti bahawa “bagi Tuhan tiada perkara yang mustahil” (Lukas 1:37).

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan ketagihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Sifat alamiah kita adalah untuk mencari pilihan yang paling mudah dan paling lembut untuk pemulihan. Tetapi sekarang kita tahu bahawa bersikap jujur dan spesifik lebih membantu. Semasa kita menyemak jawapan kita untuk soalan-soalan berikut dengan penaja kita dan orang lain, kita melihat dengan jelas perspektif dan motif kita.

Temukan keharmonian dengan kehendak Tuhan

“Perdamaikanlah dirimu dengan kehendak Tuhan, dan bukan dengan kehendak iblis dan daging; dan ingatlah, setelah kamu telah berdamai dengan Tuhan, bahawa hanyalah dalam dan melalui rahmat Tuhan maka kamu diselamatkan” (2 Nefi 10:24).

- Apakah maksud *berdamai*?

- Apakah maksudnya untuk menjalani hidup saya harmoni dengan kehendak Tuhan?

- Bagaimanakah saya dapat rasa kuasa Tuhan yang membolehkan dalam hidup saya ketika saya berpaling kepada-Nya?

- Bagaimanakah perasaan saya untuk membiarkan Tuhan mengarahkan hidup saya?

- Apakah yang menghalang saya daripada membenarkan Dia mengarahkan hidup saya?

- Apakah maksud berserah pada Tuhan?

- Bagaimanakah saya berserah?

Berserah pada kehendak Tuhan

“Beban yang diletakkan ke atas diri Alma dan saudara-saudaranya dijadikan ringan; ya, Tuhan menguatkan mereka agar mereka dapat menanggung beban mereka dengan mudah, dan mereka tunduk dengan riang dan dengan kesabaran pada segala kehendak Tuhan” (Mosia 24:15).

Tuhan boleh menyingkirkan beban Alma dan orang-orangnya. Tetapi sebaliknya, Dia menguatkan mereka untuk “menanggung beban mereka dengan mudah.” Perhatikan bahawa mereka tidak mengadu tetapi tunduk dengan riang dan bersabar pada kehendak Tuhan. Fikirkan kerendahan hati yang diperlukan untuk rela diringankan beban secara beransur-ansur dan bukannya dengan segera.

- Bagaimanakah perasaan saya tentang berserah dengan rela hati dan sabar pada jadual waktu Tuhan?

- Seberapa kuatnya kerelaan saya untuk menyerahkan hati saya kepada Tuhan dan bukannya ketagihan?

- Apakah pemikiran lain dan kepercayaan palsu tentang Tuhan dan tentang saya yang telah menghalang saya daripada berseru kepada Tuhan untuk pembebasan daripada perhambaan?

Rendahkan diri di hadapan Tuhan.

“Tetapi lihatlah, Dia membebaskan mereka kerana mereka merendahkan hati mereka di hadapan-Nya; dan kerana mereka berseru dengan amat kuat kepada-Nya Dia membebaskan mereka daripada perhambaan; dan demikianlah Tuhan bekerja dengan kuasa-Nya dalam segala hal di kalangan anak-anak manusia, menghulurkan lengan belas kasihan terhadap mereka yang menaruh kepercayaan mereka kepada-Nya” (Mosia 29:20).

Merendahkan diri kita adalah satu keputusan. Kita mungkin tergoda untuk mempercayai bahawa walaupun Tuhan telah membantu orang lain, Dia tidak akan membantu kita kerana kita tidak berdaya dan tiada harapan. Kita boleh mengenali bahawa ini adalah pembohongan. Kebenarannya, kita adalah anak-anak Tuhan.

- Bagaimanakah pengetahuan ini membantu saya merendahkan diri dan mencari bantuan Tuhan?

Pilih untuk mempercayai Tuhan

“Aku menghendaki agar kamu sepatutnya rendah hati, dan bersifat peserah dan lemah lembut; ramah tamah; penuh dengan kesabaran dan panjang sabar; bersederhana dalam segala hal; tekun dalam mentaati perintah-perintah Tuhan pada seluruh masa; meminta untuk apa pun yang sedang kamu perlukan, baik rohani mahupun duniawi; selalu kembali bersyukur kepada Tuhan untuk apa pun yang kamu terima” (Alma 7:23).

Mempercayai Tuhan adalah satu pilihan. Pemulihan berlaku melalui kuasa Tuhan tetapi hanya selepas kita memilih untuk berserah pada kehendak-Nya. Keputusan kita kemudian membuka saluran untuk kuasa-Nya mengalir ke dalam hidup kita. Tulisan suci ini menerangkan sifat-sifat yang kita perlukan untuk menyerahkan hidup dan kehendak kita ke dalam penjagaan Tuhan.

- Kualiti manakah yang saya kekurangan?

- Siapakah yang boleh membantu saya mengembangkan kualiti yang saya kekurangan?

- Kualiti yang manakah boleh saya kerjakan hari ini?

- Apakah yang boleh saya lakukan sekarang untuk mula mengembangkan kualiti ini?

Menjadi seperti anak kecil

“Manusia alamiah adalah musuh kepada Tuhan, dan telah demikian sejak kejatuhan Adam, dan akan demikian, selama-lamanya, kecuali dia menyerah pada pujukan Roh Kudus, dan menanggalkan manusia alamiah dan menjadi orang suci melalui korban tebusan Kristus Tuhan, dan menjadi seperti seorang

anak kecil, peserah, lembut hati, rendah hati, sabar, penuh dengan kasih, rela untuk berserah pada segalanya yang Tuhan anggap patut untuk ditimpakan ke atas dirinya, bahkan seperti anak kecil berserah kepada ayahnya” (Mosia 3:19).

Ramai kita mengalami kelakuan yang tidak baik dari ibu bapa atau penjaga, dan menjadi “seperti anak kecil” adalah mencabar, bahkan menakutkan.

- Adakah ini serupa untuk saya? Adakah saya mempunyai masalah yang belum diselesaikan dengan ibu bapa?

- Apakah yang saya boleh lakukan untuk memisahkan perasaan saya tentang ibu bapa saya daripada perasaan saya tentang Tuhan?

Berhubung dengan Tuhan

“[Yesus] berlutut dan berdoa, Ya Bapa, jika boleh jauhkanlah cawan penderitaan ini daripada-Ku. Tetapi janganlah turut kehendak-Ku, melainkan kehendak-Mu berlakulah” (Lukas 22:41–42).

Dalam doa ini, Juruselamat menunjukkan kerelaan-Nya untuk berserah pada Bapa Syurgawi. Dia menyatakan hasrat-Nya, tetapi kemudian Dia dengan rendah hati melakukan kehendak Bapa-Nya. Ia adalah satu berkat untuk dapat memberitahu Tuhan tentang perasaan kita.

- Bagaimanakah mengetahui bahawa Bapa Syurgawi memahami ketakutan, kesakitan, atau apa sahaja yang saya rasa membantu saya untuk jujur berkata “kehendak-Mu berlakulah”?



Langkah 4: Buat inventori moral bertulis yang penuh renungan dan berani tentang diri kita.

Asas Utama: Kebenaran

Tujuan langkah 4 adalah untuk melihat masa lalu kita untuk lebih memahami kelemahan kita dan mengenali apa yang menghalang kita daripada menjadi seperti Juruselamat dan melayani orang lain. Contohnya, ketakutan, mempersolehkan, dan penafian mengaburi keupayaan kita untuk melihat hal-hal dengan jelas. Tetapi kita tidak boleh mengubah sesuatu jika kita tidak menyedarinya sepenuhnya. Inventori kita membantu kita memahami segala-galanya yang menghalang proses pemulihan kita. Menulis inventori kita memerlukan kita untuk jujur dengan diri sendiri tentang siapa kita dan di mana kita berada supaya kita kemudian boleh meminta Tuhan untuk membantu kita berubah, menjadi lebih baik, dan sembuh.

Kita semua telah mengalami hal-hal yang sangat sukar. Hati kita telah patah, dan kita mempunyai parut emosi yang menyakitkan. Kita berpaling kepada bahan dan tingkah laku ketagihan yang mengebaskan rasa sakit, dan kemudian kita membuat pilihan untuk terus mencari kelegaan sementara ini. Tingkah laku ini menyebabkan lebih banyak kesakitan, yang memberi kita lebih banyak alasan untuk menggunakan ketagihan untuk mengatasi. Kesakitan hidup dan tingkah laku ketagihan kita menjadi gunung malu yang kita cuba sembunyikan, lupa, atau menafikan.

Ketagihan, ketakutan, dan penafian kita melumpuhkan keupayaan kita untuk merenungkan dengan jujur tentang hidup kita. Kita menafikan atau tidak memahami kerosakan dan huru-hara yang disebabkan oleh ketagihan kita dalam hubungan kita. Oleh itu, kita melakukan semua yang kita boleh untuk lupa, mempersolehkan, atau berbohong kepada diri sendiri untuk mengatasi kesakitan kita. Akibatnya, kita tidak dapat mengenali banyak kesalahan kita atau kita cuba melupakannya. Kita telah berbohong kepada diri sendiri dengan begitu meyakinkan bahawa banyak masa lalu kita sekarang tidak lagi dapat dilihat. Penaja kita dan orang lain dalam kumpulan pemulihan meminta kita untuk melakukan kerja keras dan mengakui pada diri sendiri apa yang mungkin kita lupa atau tidak mahu melihat. Hanya dengan itu kita dapat memahami bahawa kita memerlukan Juruselamat untuk menyembuhkan kita.

Pemikiran menyemak masa lalu kita dan kemudian menulisnya kelihatan terlalu membebankan dan kadang-kadang mustahil. Ia memerlukan banyak usaha dan kerja untuk melakukan ini. Kita perlu menyelidiki hati dan minda kita untuk mengingati pengalaman masa lalu kita, dan sukar bagi kita untuk menulisnya. Yang penting ialah duduk dan mula menulis. Ini memaksa kita untuk berlatih kepercayaan baharu kita dalam Tuhan. Harapan kita agar kita dapat sembuh,

diampuni, dan dibebaskan dari perhambaan memberi kita keberanian untuk mencuba. Kita meminta Tuhan membantu kita mengatasi ketakutan kita. Kita meminta Dia untuk membantu kita mengingati dan menghadapi kesalahan dan kesakitan kita dengan keberanian. Dia mendengar kita dan ada untuk kita.

Penaja kita sangat penting dalam membantu kita dengan berani maju terus dengan langkah ini. Kerana mereka telah mengambil langkah ini sendiri, mereka dapat menggalakkan dan membantu kita melihat masa lalu kita dengan jelas. Kita tidak melakukannya dengan sempurna, tetapi kita melakukan yang terbaik. Dan akhirnya, ia sudah cukup. Dengan mengenali dan menemui hal-hal yang merosakkan dalam hidup kita, kita telah mengambil langkah yang perlu dalam membetulkannya. Kita juga mendapati ia berguna untuk mengenali kebaikan pada masa lalu dan memasukkan dalam inventori kita hal-hal positif yang telah kita lakukan dan kekuatan yang telah kita usahakan. Langkah 4 membantu kita memberi Tuhan laporan jujur tentang siapa kita, termasuk kelemahan dan kekuatan kita.

Senarai bertulis berisi dendam, ketakutan, bahaya, dan kekuatan kita menjadi aset kritikal dalam perjalanan pemulihan kita. Apabila kita akhirnya maju ke langkah 6 dan 7, kita akan menggunakan inventori kita untuk menyemak kelemahan yang membuat kita terus terperangkap dalam kitaran yang merosakkan. Contohnya, keangkuhan dan ketakutan yang menahan kita daripada bertanggungjawab atas kesalahan kita, yang menyebabkan kita merosakkan hubungan dan kepercayaan. Kemudian, ketika kita menghampiri langkah 8 dan 9, orang-orang dari inventori kita adalah orang-orang yang kita akan ada peluang untuk memaafkan dan membuat pampasan.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Tulis inventori dengan bantuan penaja

Langkah ini adalah di mana kita mula melaksanakan iman kita melalui perbuatan kita (lihat Yakobus 2:17–18). Bagi kebanyakan kita, ini adalah langkah paling sukar. Ia mungkin mencabar, menyakitkan, dan membebankan, dan kita mungkin berasa kita perlu mengambil kira segala-galanya pada masa lalu kita. Namun, menulis inventori kita tidak perlu menjadi tugas yang mustahil. Kita boleh duduk, berdoa, dan mula menulis, bahkan jika kita menulis hanya satu soalan atau peristiwa pada satu masa.

Sila semak contoh dan asas dalam lampiran (contohnya, lembaran kerja). Kita boleh menggunakan salah satu contoh ini sebagai templat untuk membantu kita bermula. Jika kita terlalu merumitkan proses ini, lebih sukar bagi kita untuk bermula atau maju. Oleh itu, apabila menulis inventori pertama kita, mungkin lebih baik untuk memastikan ia mudah. Kita sentiasa boleh kembali lagi semasa kita terus mengerjakan langkah-langkah itu. Sila bekerjasama dengan penaja anda semasa anda menulis inventori anda. Tuhan memberkati kita semasa kita melakukan kerja ini, dan kita tidak akan menyesalinya.

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan ketagihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita harus jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Ketagihan adalah gejala

“Sebab seperti orang yang membuat perhitungan dalam dirinya sendiri, demikianlah ia” (lihat Amsal 23:7).

Ramai kita menganggap ketagihan kita adalah masalah fizikal. Kita terkejut mengetahui bahawa pemikiran, perasaan, dan kepercayaan kita adalah akar tingkah laku ketagihan kita. Gabungan sukar otak, badan, dan sikap kita adalah apa yang seolah-olah membuat kita terperangkap. Kita menyedari bahawa tingkah laku ketagihan kita bukanlah masalah utama kita tetapi

suatu penyelesaian yang berbahaya kepada masalah sebenar kita.

- Bagaimana perspektif tentang ketagihan saya ini dapat membantu saya maju terus dalam menulis inventori saya?

Buat inventori

Dalam tulisan suci, kita melihat banyak jempunan untuk melihat diri kita dengan teliti dan jujur. Contoh yang indah terdapat dalam Alma 5:14. Nabi Alma bertanya soalan-soalan inventori ini: “Adakah kamu secara rohani telah dilahirkan daripada Tuhan? Adakah kamu telah menerima rupa-Nya pada air mukamu? Adakah kamu telah mengalami perubahan yang hebat ini dalam hatimu?” Kami cadangkan mengkaji seluruh bab 5 dalam kitab Alma untuk lebih banyak contoh soalan inventori yang kita boleh tanyakan kepada diri sendiri.

Membuat inventori di mana kita berada pada masa ini sangat membantu. Contohnya, perniagaan yang tidak kerap membuat inventori aset dan liabilitinya biasanya tidak berkembang maju. Membuat inventori adalah peluang untuk pemilik perniagaan untuk menentukan secara objektif apa yang berharga dan harus dikekalkan dan apa yang memudaratkan dan harus dibuang. Jika pemilik perniagaan jatuh ke dalam perangkap ketidakjujuran dan menipu diri mereka tentang sifat sebenar inventori, mereka tidak akan

dapat membuat keputusan yang tepat tentang nilai barangan mereka.

Begitu juga, adalah penting untuk kita jujur melihat pada hidup dan perwatakan kita.

- Semasa saya berdoa dan meminta Tuhan membantu saya bersikap jujur, apakah yang Roh Kudus ajarkan saya tentang kecenderungan saya untuk menafikan realiti keadaan saya?

- Bagaimanakah saya menipu diri tentang kelemahan saya?

- Bagaimanakah saya gagal melihat nilai dan kekuatan sebenar saya?

Hadapi masa lalu kita

“Dan apabila aku berhasrat untuk bersukacita, hatiku mengerang akibat dosa-dosaku; walaupun demikian, aku tahu kepada siapa aku telah percaya” (2 Nefi 4:19).

Semasa melakukan inventori kita, ada kalanya hati kita merintih kerana dosa-dosa kita dan kesakitan yang kita hadapi.

- Bagaimanakah mempercayai Tuhan boleh membantu saya semasa saya melengkapkan inventori saya dan menghadapi dosa dan kesakitan saya?

Percayalah bahawa Dia akan menyembuhkan kita

“Percayalah kepada Tuhan dengan sepenuh hatimu. Jangan bergantung kepada pengertianmu sendiri. Ingatlah akan Tuhan dalam segala perbuatanmu, dan Dia akan menunjukkan cara hidup yang baik kepadamu” (Amsal 3:5–6).

Inventori boleh membantu kita melihat keseluruhan gambar. Ia membantu kita menyedari pemikiran, perasaan, dan tindakan kita serta siapa yang terjejas akibat pilihan kita. Dua tema biasa dalam banyak inventori kita adalah ketakutan dan terlalu bergantung pada diri sendiri. Komitmen yang kita buat dalam langkah 3 ialah mempercayai Tuhan dan proses pemulihan ini. Inventori kita adalah langkah pemulihan seterusnya dan akan memberi kita idea sebenar tentang bagaimana untuk meneruskan.

- Bagaimanakah hidup dan pilihan saya berbeza jika saya melepaskan keangkuhan dan memilih untuk bergantung dan mempercayai Tuhan?

- Apakah keengganan saya untuk maju terus dalam komitmen saya untuk memalingkan hidup saya dan kehendak saya ke dalam penjagaan Tuhan?

- Apabila saya bertanya kepada Tuhan jika Dia akan menjaga saya dalam setiap langkah pemulihan saya, apakah jawapan yang saya terima dalam hati dan fikiran saya melalui Roh Kudus? Ingatlah bahawa cara Tuhan menjaga kita mungkin berbeza daripada apa yang akan kita pilih untuk diri sendiri.

Penyakit rohani

“Kadang-kadang penyakit rohani datang sebagai akibat dosa atau luka-luka emosi. Kadang-kadang kerosakan rohani datang dengan begitu perlahan sehingga kita hampir tidak dapat tahu apa yang berlaku. Seperti lapisan batu sedimen, kesakitan dan kesedihan rohani boleh tambah mengikut masa, membebani jiwa kita sehingga ia hampir terlalu berat untuk menanggung. . . .

“Tetapi walaupun cabaran rohani wujud, cabaran rohani boleh diubati.

“Kita dapat sembuh secara rohani.

“Bahkan luka-luka rohani yang paling mendalam—ya, bahkan luka yang nampak tidak boleh diubati—boleh diubati” (Dieter F. Uchtdorf, “Pembawa Cahaya Syurgawi,” *Liahona*, Nov. 2017, 78).

Pertimbangkan tiga hal terburuk yang telah anda lakukan dalam hidup anda. Adakah anda dekat dengan Juruselamat dan Roh-Nya ketika anda melakukan hal-hal itu? Jika anda seperti kami, anda tidak terbuka kepada Roh-Nya. Ramai yang dalam pemulihan memanggil jurang ini sebagai “sakit secara rohani.”

- Apabila saya menuruti tingkah laku ketagihan dan yang salah, adakah saya sakit secara rohani? Mengapa ya atau mengapa tidak?

Berdendam

Sebahagian besar inventori kita adalah untuk mencatat rasa dendam kita. Ini termasuk dendam yang kita pegang terhadap orang, institusi, dan hal lain yang kita rasa membahayakan kita atau memperlakukan kita secara tidak adil. Menyimpan rasa dendam telah menjadi salah satu kuasa yang paling beracun dan memudaratkan dalam ketagihan kita. Ia membuat kita bertentangan dengan orang lain dan menyebabkan kita mempersoalkan pilihan berbahaya atau sikap tidak acuh kita sendiri.

Kita menemukan bantuan syurgawi untuk melihat orang lain dalam cahaya baharu dan penuh kasih ihsan semasa kita membuat pilihan sedar untuk berdoa untuk mereka dan meminta Tuhan memberkati mereka dengan setiap berkat yang kita akan cari untuk diri kita sendiri. "Pengampunan memerlukan keberanian dan kerendahan hati yang besar. Ia juga boleh mengambil masa. Ia memerlukan kita untuk meletakkan iman dan kepercayaan kita kepada Tuhan semasa kita mengambil tanggungjawab untuk keadaan hati kita. Di sini terdapat kepentingan dan kuasa hak pilihan kita" (Amy A. Wright, "Kristus Menyembuhkan Apa Yang Telah Hancur," *Liahona*, Mei 2022, 82).

- Bolehkah saya memilih untuk mengambil perspektif baharu tentang orang yang saya benci? Mungkinkah mereka, seperti saya, telah sakit secara rohani dan terputus dari Tuhan apabila mereka menganiaya saya?

- Jika saya bergelut dengan ini, bagaimanakah saya boleh mengubah cara saya berdoa untuk orang-orang ini?



Langkah 5: Mengakui kepada diri sendiri, kepada Bapa Syurgawi kita dalam nama Yesus Kristus, kepada wewenang imamat yang betul, dan kepada orang lain tentang sifat sebenar kesalahan kita

Asas Utama: Pengakuan

Dalam ketagihan kita, kebanyakan kita berasa terasing atau keseorangan. Walaupun pada masa orang lain mungkin merasa terhubung, kita berasa seperti kita tidak tergolong. Ramai kita berasa patah hati dan menyangka tiada siapa yang akan menerima atau mengasihi kita, terutamanya jika mereka tahu tentang ketagihan kita. Semasa kita datang ke pertemuan pemulihan, kita mula keluar dari pengasingan di mana ketagihan berkembang. Pada mulanya, ramai kita hanya duduk dan mendengar, tetapi akhirnya kita berasa cukup selamat untuk berkongsi pengalaman kita. Namun, kita menyimpan banyak hal untuk diri sendiri—hal yang memalukan, hal yang menyedihkan, hal yang membuat kita rasa terdedah.

Mengerjakan langkah 4 mungkin membawa semula perasaan malu ini, jadi kami mengesyorkan agar anda mengerjakan langkah 5 sebaik sahaja melengkapkan langkah 4. Menangguhkannya adalah seperti membiarkan luka yang dijangkiti tanpa membersihkannya. Mengakui kesalahan kita kelihatan membebankan, tetapi semasa kita meminta bantuan

Yesus Kristus, Dia memberi kita keberanian dan kekuatan.

Berkongsi inventori kita dengan penaja kita dan kemudian mengaku kepada uskup kita adalah hal paling sukar yang pernah kita lakukan. Tetapi mereka yang telah melaluinya sebelum kita membantu kita memahami kepentingan langkah ini. Menulis inventori kita membantu kita menyedari sepenuhnya kesilapan, kelemahan, dan dosa kita. Tetapi menyedari tentangnya adalah tidak mencukupi. Ketagihan berkembang cepat dalam kerahsiaan. Dengan mengerjakan langkah 5, kita memecahkan kerahsiaan itu. Sister Carole M. Stephens mengajar, “Harapan dan penyembuhan tidak boleh didapati dalam jurang gelap kerahsiaan tetapi dalam cahaya dan kasih Juruselamat kita, Yesus Kristus” (“Tuan Penyembuh,” *Liahona*, Nov. 2016, 11). Bersikap jujur sepenuhnya menyediakan kita untuk langkah seterusnya dan membolehkan Yesus Kristus menyembuhkan kita dengan lebih sepenuhnya.

Presiden Spencer W. Kimball mengajar: “Pertaubatan tidak akan datang sehingga seseorang telah membuka jiwanya dan mengakui perbuatannya tanpa alasan

atau rasionalisasi. . . . Orang-orang yang memilih untuk menghadapi masalah itu dan mengubah hidup mereka mungkin mendapati pertaubatan adalah jalan yang lebih sukar pada mulanya, tetapi mereka akan mendapatinya sebagai jalan yang lebih diinginkan semasa mereka merasakan buahnya” (“The Gospel of Repentance,” *Ensign*, Okt. 1982, 4).

Mempercayai Tuhan dan mengumpulkan keberanian, kita memutuskan untuk mengerjakan langkah 5. Kita tidak pasti kita boleh mengatasi perasaan malu dan rasa takut ditolak. Sebahagian kita mula berkongsi atau mengaku tetapi mengalah dengan ketakutan dan terpaksa mencuba lagi. Kita berdoa dan meminta Tuhan untuk membantu kita mempunyai kekuatan yang kita perlukan. Berkongsi dan mengakui kesilapan kita adalah pengalaman yang berkuasa. Semasa kita berbuat demikian, kita merasakan kasih Yesus Kristus kepada kita, yang memberi kita harapan bahawa ia akan baik-baik sahaja.

Walaupun penaja kita membantu kita menulis inventori kita, kita perlu berkongsi inventori kita dengan mereka atau orang lain yang dipercayai. Mereka melihat sesuatu daripada perspektif yang berbeza dan membantu kita melihat pola yang tidak dapat kita lihat. Mereka membantu kita lebih memahami kecenderungan kita terhadap pemikiran dan emosi negatif (seperti kehendak diri, ketakutan, keangkuhan, rasa kasihan diri, cemburu, rasa diri benar, kemarahan, berdendam, nafsu, dan sebagainya). Fikiran dan emosi ini mencerminkan sifat dan merupakan buah dari kesalahan kita. Tetapi penaja kita dapat melihat kebaikan dalam diri kita dan membantu kita melihat kebaikan dalam diri kita.

Kita mengakui kepada uskup atau presiden cabang kita apa-apa yang menyalahi undang-undang atau yang akan menghalang kita daripada memiliki kad rekomen bait suci. Jika kita mempunyai keraguan tentang apa yang harus kita akui, kita bertanya kepada para pemimpin imam kita. Pengakuan kita melibatkan mencari pengampunan daripada Yesus Kristus melalui doa dan wewenang imamat yang betul. Bagi kebanyakan kita, pengalaman ini membebaskan. Kita melepaskan beban berat kita dan meletakkannya di kaki Juruselamat. Kita merasakan kedamaian, kegembiraan, dan kasih. Pengalaman ini adalah kudus dan menyenangkan.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Kongsi inventori kita dari langkah 4 dengan penaja kita dan mengakui dosa kita kepada Tuhan dan wewenang imamat yang betul seperti yang diperlukan

Alma menasihati anaknya Korianon untuk “[mengakui] kesilapan-kesilapan [dia] dan kesalahan yang [dia lakukan]” (Alma 39:13). Nasihat ini boleh menjadi panduan dan ilham untuk mengerjakan langkah 5. Langkah ini termasuk berkongsi inventori kita dari langkah 4 dengan orang lain, biasanya penaja, yang telah melalui proses tersebut dan boleh membantu kita berkongsi dengan cara yang jujur dan menyeluruh. Sekiranya penaja tidak tersedia, dengan penuh doa pilihlah orang lain yang boleh dipercayai, sebaik-baiknya seseorang yang mempunyai asas dalam pemulihan. Elakkan sesiapa yang anda syaki mungkin memberikan bimbingan yang tidak betul, memberikan maklumat yang salah, atau sukar memastikan maklumat sulit. Kami juga mencadangkan untuk berhati-hati dalam berkongsi inventori kita dengan ahli keluarga terdekat. Adalah penting untuk berunding dengan uskup atau ahli terapi kita untuk memutuskan bila hendaknya untuk mendedahkan tingkah laku kita kepada pasangan untuk mengelak kesakitan berlanjutan kepada mereka.

Yesus Kristus mengajar bahawa pengakuan adalah bahagian penting dalam proses pertaubatan: “Dengan ini kamu boleh mengetahui jika seseorang itu bertaubat dari dosa-dosanya—lihatlah, dia akan mengakuinya dan meninggalkan mereka” (Ajaran dan Perjanjian 58:43). Oleh itu, kita mengaku dosa kita kepada Bapa Syurgawi kita dalam nama Yesus Kristus dan memohon pengampunan-Nya. Tambahan lagi, kita harus mengaku pelanggaran kita yang lebih serius kepada uskup atau presiden cabang. Jika anda

tidak pasti apa yang perlu diakui, dengar kepada hati nurani anda dan berhati-hati terhadap dosa seksual atau tingkah laku tidak bermoral yang lain. Apabila ragu-ragu, ingatlah jemputan untuk “marilah kita selesaikan perkara ini” (Yesaya 1:18) dan bincangkan soalan anda dengan pemimpin imamat anda.

“Walaupun hanya Tuhan yang boleh mengampuni dosa, para pemimpin imamat ini memainkan peranan penting dalam proses pertaubatan. Mereka akan memastikan pengakuan anda sulit dan membantu anda sepanjang proses pertaubatan. Jujur sepenuhnya dengan mereka. Sekiranya anda mengaku sebahagiannya, hanya menyebut kesilapan yang lebih kecil, anda tidak akan dapat menyelesaikan pelanggaran yang lebih serius dan dirahsiakan itu. Semakin cepat anda memulakan proses ini, semakin cepat anda akan menemui kedamaian dan kegembiraan yang datang dari mukjizat pengampunan” (*True to the Faith: A Gospel Reference* [2004], 134).

Biarkan kedamaian masuk dalam hidup kita

Pertaubatan dan pengakuan membawa kedamaian ke dalam hidup kita. Elder Quentin L. Cook menggambarkan kedamaian ini dengan menyatakan: “Apabila terdapat pelanggaran besar, pengakuan diperlukan untuk membawa kedamaian. Tiada ada yang dapat dibandingkan dengan kedamaian yang datang dari jiwa berdosa yang melepaskan bebannya kepada Tuhan dan menuntut berkat Korban Tebusan” (“Personal Peace: The Reward of Righteousness,” *Liahona*, Mei 2013, 32).

Kadang-kadang orang dalam pertemuan pemulihan atau dalam situasi lain terus menerus mengulangi dosa dan kekurangan mereka. Walaupun mereka sentiasa mengakui kesilapan mereka, mereka tidak pernah menemukan kedamaian. Jangan keliru langkah 5 dengan hasrat obsesif untuk fokus pada perkara negatif. Tujuan langkah 5 adalah sebaliknya. Kita mengikuti langkah 5 bukan untuk berpegang pada hal-hal yang kita akui tetapi untuk melepaskannya.

Setelah kita melengkapkan langkah 5 dengan jujur dan teliti, kita tidak mempunyai apa-apa untuk disembunyikan. Secara luaran kita menunjukkan hasrat kita untuk “melepaskan segala dosa [kita]” (Alma 22:18) supaya kita boleh menerima pengetahuan

yang lebih besar tentang kasih Tuhan dan kasih ramai orang yang mengambil berat tentang kita.

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut daripada pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan ketagihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita mesti ingat untuk jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Mengaku kepada Tuhan

“Aku, Tuhan, mengampuni dosa mereka yang mengaku dosa-dosa mereka di hadapan-Ku dan meminta pengampunan” (Ajaran dan Perjanjian 64:7).

- Bagaimanakah mengaku dosa saya kepada Tuhan membantu saya membuat perubahan positif dalam hidup saya? Bagaimanakah ia memberi saya keberanian dan kekuatan untuk mengaku kepada orang lain?

Fokus pada cara Tuhan melihat kita

“Janganlah seorang pun menyiarkan kesolehannya sendiri; . . . hendaklah segera dia mengakui dosa-dosanya, dan kemudian dia akan diampuni, dan dia akan menghasilkan lebih banyak buah”

(Joseph Smith, dalam History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], jilid C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers.org).

- Satu obsesi utama orang yang berjuang dengan ketagihan adalah hasrat untuk kelihatan baik kepada orang lain. Bagaimanakah hasrat ini menghalang saya daripada bertambah baik dan “menghasilkan lebih banyak buah,” atau perbuatan baik?

- Bagaimanakah tingkah laku saya akan berubah jika saya lebih mengambil berat tentang cara Tuhan melihat saya?

Bersikap ikhlas

“Barang siapa melanggar hukum-Ku, dia akan kamu hakimi menurut dosa-dosa yang telah dia buat; dan jika dia mengakui dosa-dosanya di hadapanmu dan Aku, dan bertaubat dalam ketulusan hatinya, dia hendaknya kamu ampuni, dan Aku akan mengampuninya juga” (Mosia 26:29).

Apabila kita mengakui dosa kita, kita haruslah ikhlas.

- Pertimbangkan bagaimana menahan sebahagian daripada pengakuan saya menjejaskan keikhlasan usaha saya. Apakah bahagian inventori saya, jika ada, yang saya tergodakan untuk menyembunyikan?

- Apakah yang saya peroleh dengan menyembunyikan bahagian inventori saya ini? Apakah yang saya kehilangan?

- Bagaimanakah langkah 4 dan 5 boleh melegakan saya dari tekanan dan memberi saya lebih banyak kedamaian?

Meninggalkan dosa

“Dengan ini kamu boleh mengetahui jika seseorang bertaubat dari dosa-dosanya—lihatlah, dia akan mengakuinya dan meninggalkannya” (Ajaran dan Perjanjian 58:43).

- Meninggalkan sesuatu bermakna tinggalkan atau melepaskannya sepenuhnya. Bagaimanakah mengakui dosa saya menunjukkan hasrat saya untuk meninggalkan cara lama saya?

Blank lined writing area for notes.



Langkah 6: Bersedia sepenuhnya untuk membenarkan Tuhan menyingkirkan semua kelemahan perwatakan kita.

Asas Utama: Perubahan Hati

Ramai kita menemui kejayaan dan penyembuhan melalui langkah 5. Kita kagum dan bersyukur untuk perubahan dalam diri kita. Kebanyakan kita mendapati bahawa ketagihan kita telah menjadi lemah dan kurang menggoda kita. Sebahagian kita sudah mula melihat berkat pemulihan. Kita semua berasa lebih dekat kepada Bapa Syurgawi dan mempunyai lebih banyak kedamaian dalam hidup kita. Dengan perubahan yang begitu hebat, sesetengah kita tertanya-tanya sama ada ini sahaja yang perlu kita lakukan. Tetapi kita masih memerlukan lebih banyak penyembuhan untuk meneruskan dan mengekalkan pemulihan kita.

Kita menyedari bahawa pantang ini menjadikan kelemahan perwatakan kita lebih ketara. Kerana kita tidak lagi menggunakan ketagihan untuk mengelak, kita dapat melihat isu kita dengan lebih jelas. Kita cuba mengawal fikiran dan perasaan negatif kita, tetapi ia terus muncul semula, menghantui kita dan mengancam hidup baharu kita dalam pemulihan. Kita tergoda untuk menggunakan tingkah laku ketagihan dan kehendak diri untuk cuba mengawal kelemahan perwatakan kita dan mengatasi tekanan seperti yang kita lakukan pada masa lalu.

Mereka yang memahami implikasi rohani pemulihan menggesa kita untuk menyedari bahawa walaupun semua perubahan luaran dalam hidup kita adalah indah, Yesus Kristus mempunyai lebih banyak berkat untuk kita. Orang lain membantu kita melihat bahawa jika kita bukan sahaja mahu mengelakkan ketagihan kita tetapi kehilangan hasrat untuk mengulanginya, kita mesti mengalami perubahan hati. Hasrat untuk perubahan hati ini adalah tujuan langkah 6.

Anda mungkin tertanya-tanya bagaimana anda boleh mencapai perubahan sedemikian. Langkah 6, seperti langkah-langkah sebelum ini, mungkin berasa seperti cabaran yang besar. Jangan patah semangat oleh perasaan ini. Walaupun menyakitkan, anda mungkin perlu mengakui, seperti yang kami lakukan, bahawa mengenali dan mengakui kelemahan perwatakan kita dalam langkah 4 dan 5 tidak bermakna kita bersedia untuk melepaskannya. Kita mungkin masih berpegang pada cara lama kita semasa kita cuba mengatasi tekanan.

Perkara yang paling merendahkan untuk diakui ialah kita mungkin cuba mengubah diri kita tanpa bantuan Tuhan. Langkah 6 memerlukan kita untuk menyerahkan kepada Tuhan semua keangkuhan dan

kehendak diri. Seperti langkah 1 dan 2, langkah 6 memerlukan kita untuk terus merendahkan diri dan mengakui keperluan kita untuk kuasa penebusan dan kuasa mengubah Kristus. Penebusan-Nya telah membolehkan kita mengerjakan setiap langkah sehingga ke tahap ini. Langkah 6 tidak terkecuali.

Apabila kita datang kepada Yesus Kristus dan meminta bantuan dalam langkah ini, kita tidak akan dikecewakan. Jika kita mempercayai Dia dan bersabar dengan proses itu, kita akan melihat keangkuhan kita secara beransur-ansur digantikan dengan kerendahan hati. Dia akan sabar menunggu kita untuk bosan dengan usaha kita untuk berubah sendiri tanpa bantuan. Sebaik sahaja kita berpaling kepada-Nya, kita akan menyaksikan kasih dan kuasa-Nya lagi. Daripada berpaut pada pola tingkah laku lama, kita boleh mempunyai fikiran terbuka semasa Roh dengan lembut mencadangkan cara hidup yang lebih baik. Ketakutan kita terhadap perubahan akan berkurangan apabila kita menyedari bahawa Yesus Kristus memahami kesakitan dan usaha yang diperlukan. Sekali lagi, ini berlaku dari masa ke masa dan berbeza untuk setiap kita. Ini adalah latihan untuk terus memberikan kehendak kita kepada Tuhan. Ia adalah satu proses, bukan peristiwa sekali sahaja.

Semasa proses datang kepada Kristus berlaku di dalam hati kita, kepercayaan palsu kita yang mendorong pemikiran dan perasaan negatif kita akan digantikan dengan kebenaran. Kita akan bertumbuh dalam kekuatan semasa kita terus belajar dan menerapkan firman Tuhan. Melalui kesaksian orang lain, Tuhan akan membantu kita belajar bahawa kita tidak berada di luar kuasa-Nya untuk disembuhkan. Hasrat untuk menyalahkan orang lain atau merasionalkan jalan keluar dari proses yang mencabar ini akan digantikan dengan hasrat untuk bertanggungjawab kepada-Nya dan berserah kepada kehendak-Nya. Melalui nabi Yehezkiel, Tuhan mengisytiharkan, “Aku akan memberi kamu hati dan fikiran baru. Aku akan menggantikan hati kamu yang keras dengan hati yang taat” (Yehezkiel 36:26).

Juruselamat mahu memberkati kita dan mengubah sifat kita. Semasa kita membiarkan Dia berbuat demikian, kita akan menjadi lebih bersatu dengan Dia, sama seperti Dia bersatu dengan Bapa Syurgawi. Juruselamat ingin memberi kita peristirahatan daripada pengasingan dan ketakutan yang menyumbang kepada

ketagihan kita. Dia ingin memberkati kita dengan rahmat dan kuasa-Nya yang tersedia untuk kita melalui korban tebusan-Nya.

Apabila kita tunduk kepada bisikan Roh dan melihat kepada Tuhan untuk keselamatan bukan sahaja dari ketagihan tetapi dari kelemahan perwatakan, Dia akan mengubah perangai dan perwatakan kita jika kita rela. Hasrat yang semakin meningkat untuk dikuduskan oleh Tuhan akan mempersiapkan kita untuk perubahan sifat kita. Presiden Ezra Taft Benson menggambarkan perubahan ini seperti berikut:

“Tuhan mengubah kita dari dalam. Dunia mengubah secara luaran. Dunia akan membawa orang keluar daripada perkampungan setinggian. Kristus mengeluarkan sifat miskin dari orang, dan mereka membawa diri keluar daripada perkampungan setinggian. Dunia mengubah [orang] dengan mengubah persekitarannya. Kristus mengubah [orang], yang kemudiannya mengubah persekitaran mereka. Dunia mempengaruhi sikap manusia, tetapi Kristus mengubah alamiah manusia. . . .

“Semoga kita yakin bahawa Yesus adalah Kristus, memilih untuk mengikuti-Nya, diubah untuk-Nya, didorong oleh-Nya, mentaati-Nya, dan dilahirkan semula” (“Born of God,” *Ensign*, Nov. 1985, 6–7).

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Rela untuk berubah melalui kuasa Tuhan

Apabila kita mula-mula belajar tentang langkah 6, sesetengah kita berkata, “Sudah tentu saya bersedia untuk Tuhan menyingkirkan kelemahan saya!” Kita berasa tewas dengan banyak percubaan kita sendiri yang gagal untuk mengatasi kelemahan kita. Namun, semasa kita merenung dan menerima input daripada penaja kita, kita menyedari bahawa kita lebih

keberatan untuk melepaskan kelemahan kita daripada yang kita fikirkan.

Roh Kudus dan orang lain membantu kita melihat bahawa kita sering menggunakan kelemahan kita sebagai mekanisme pertahanan atau sebagai cara untuk meningkatkan ego kita. Contohnya, ada di antara kita yang berdendam dan rasa kita lebih baik apabila kita berasa terancam. Kita rasa diri betul walaupun kita sering salah.

Sesetengah kita merendahkan diri dan mengecilkan sifat ilahi kita untuk menghalang orang lain daripada menyakiti kita. Kita beranggapan jika kita menghina diri kita terlebih dahulu, maka orang lain yang merendahkan kita hanya menyetujui pandangan kita.

Tetapi respon yang tidak sihat terhadap cabaran ini datang daripada kelemahan perwatakan kita, bukan kekuatan kita. Kita takut jika kita melepaskan kelemahan kita, kita akan lebih terdedah. Tetapi semasa kita membiarkan Tuhan menyingkirkan kelemahan kita dan bekerja dengan penaja kita, kita mendapati betapa Tuhan prihatin terhadap kita.

Kami menjemput anda untuk menyedari nilai sebenar anda dan meletakkan keyakinan anda dalam penjagaan Tuhan dan bukannya pada pertahanan anda sendiri.

Temukan hubungan dengan orang lain dalam pemulihan dan di gereja

Semasa kita menjadi lebih selesa dengan orang lain dalam pemulihan, kita mula melihat bahawa mereka sama seperti kita berbanding yang kita sangkakan. Semasa kita berkongsi cerita kita dan mendengar orang lain berkongsi cerita mereka, belas kasihan kita bertambah. Kita mula mengenali keadaan umum semua anak Tuhan dan berasa lebih selesa di sekeliling mereka. Keluarga, kawan-kawan, dan pemimpin Gereja menjemput kita untuk kembali ke gereja atau untuk menguatkan komitmen semasa kita. Daripada menentang atau membuat alasan, kita memutuskan untuk menghadiri gereja. Kita beransur-ansur mendapati bahawa banyak hal yang kita sukai tentang pertemuan pemulihan juga merupakan sebahagian daripada penyembuhan di gereja.

Apabila kita dibaptiskan, hanya sedikit daripada kita yang memahami proses seumur hidup penukaran hati yang sejati. Namun, Presiden Marion G. Romney

menjelaskannya: “Dalam seseorang yang benar-benar bertukar hati, hasrat untuk hal-hal yang bertentangan dengan injil Yesus Kristus sebenarnya telah mati. Dan digantikan dengan kasih kepada Tuhan, dengan keazaman yang kukuh dan terkawal untuk mematuhi perintah-perintah-Nya” (dalam Laporan Persidangan, Persidangan Kawasan Guatemala 1977, 8).

Semasa kita mengalami mukjizat pemulihan berterusan—pertama daripada tingkah laku ketagihan dan kemudian daripada kelemahan perwatakan—kita akan mengalami penukaran hati yang sejati. Kita akan bangun dan “sedar” seperti anak yang hilang itu (Lukas 15:17).

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita harus jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Melepaskan semua dosa anda

“Raja berkata: . . . Apa yang hendaknya aku lakukan agar aku boleh dilahirkan dari Tuhan, dengan roh jahat ini dibasmi dari dada aku, dan menerima Roh-Nya, agar aku boleh dipenuhi dengan kebahagiaan? . . . Aku akan meninggalkan segala yang aku miliki, . . . agar aku boleh menerima sukacita yang besar ini. . . .

“Raja menundukkan diri di hadapan Tuhan, di atas lututnya; ya, bahkan dia menelungkupkan dirinya di atas tanah, dan berseru dengan amat kuat, mengatakan:

“Ya Tuhan, . . . Aku akan melepaskan segala dosa Aku untuk mengenal Engkau, dan agar aku boleh dibangkitkan daripada yang mati, dan diselamatkan pada hari terakhir” (Alma 22:15, 17–18).

- Baca semula ayat-ayat ini dengan teliti. Apakah halangan, termasuk sikap dan perasaan, yang menghalang saya daripada melepaskan “segala dosa [saya]” dan lebih sepenuhnya menerima Roh?

Terlibat dalam penemanan Gereja

“Dan sekarang, kerana perjanjian yang telah kamu buat, kamu akan disebut anak-anak Kristus, para putera-Nya, dan para puteri-Nya; kerana lihatlah, hari ini Dia telah secara rohani memperanakanmu; kerana kamu berkata bahawa hatimu diubah melalui iman pada nama-Nya; oleh kerana itu, kamu dilahirkan daripada-Nya dan telah menjadi para putera-Nya dan para puteri-Nya” (Mosia 5:7).

Apabila kita mengambil ke atas diri kita nama Kristus dan dikuatkan oleh Roh-Nya, kita mula dikenali sebagai Orang Suci—saudara dan saudari yang telah dibaptiskan dan telah masuk ke dalam keluarga-Nya di bumi.

- Semasa saya telah mengenali sesama Orang Suci dengan lebih baik, bagaimana saya menjadi lebih bersedia untuk terlibat dalam penemanan Gereja?

Alami penebusan

“Kerana manusia alamiah adalah musuh kepada Tuhan, dan telah demikian sejak kejatuhan Adam, dan akan demikian, selama-lamanya, kecuali dia menyerah pada pujukan Roh Kudus, dan menanggalkan manusia alamiah dan menjadi orang suci melalui korban tebusan Kristus Tuhan, dan menjadi seperti seorang anak kecil, peserah, lembut hati, rendah hati, sabar, penuh dengan kasih” (Mosia 3:19).

Ramai kita menjadi Orang Suci dalam nama sahaja pada pembaptisan dan menghabiskan sisa hidup kita dengan bergelut untuk “menanggalkan manusia alamiah” dan mengembangkan ciri-ciri yang disenaraikan dalam ayat ini.

- Bagaimanakah pergelutan ini menyediakan saya untuk menerima bahawa hanya melalui Korban Tebusan Kristus—dengan menjadi satu dengan Yesus Kristus dan Bapa Syurgawi—saya boleh mengalami penebusan?

Datanglah kepada Kristus

Elder Richard G. Scott mengajar: “Tidak kira apa punca kesukaran dan tidak kira bagaimana anda mula memperoleh kelegaan—melalui ahli terapi profesional yang berkelayakan, doktor, pemimpin imam, kawan, ibu bapa yang prihatin, atau orang terkasih—tidak kira bagaimana anda bermula, penyelesaian tersebut tidak akan memberikan jawapan lengkap. Penyembuhan terakhir datang melalui iman kepada Yesus Kristus dan ajaran-ajaran-Nya, dengan hati yang hancur dan jiwa yang menyesal dan kepatuhan kepada perintah-perintah-Nya” (“To Be Healed,” *Ensign*, Mei 1994, 9).

Tiada sebarang sokongan atau penemanan—bahkan dalam kumpulan pemulihan atau jemaah Gereja—yang akan membawa penyelamatan. Orang lain boleh menyokong dan memberkati kita dalam perjalanan kita, tetapi akhirnya kita mesti datang kepada Kristus.

- Bagaimanakah perjalanan pemulihan saya bermula?

- Siapa yang memainkan peranan penting dalam membantu saya mencapai jalan menuju pertaubatan dan pemulihan? Bagaimanakah teladan mereka mengarahkan saya pada Juruselamat?

- Apakah yang telah saya pelajari tentang Juruselamat yang telah membantu atau mempengaruhi hasrat atau keupayaan saya untuk mengubah tingkah laku saya?

Bersabar dalam proses

“Kamu ialah anak-anak kecil dan kamu tidak dapat menanggung segala hal sekarang; kamu mesti tumbuh dalam rahmat dan dalam pengetahuan tentang kebenaran.

“Janganlah takut, anak-anak kecil, kerana kamu ialah milik-Ku, dan Aku telah mengatasi dunia; . . .

“Dan tidak seorang pun daripada mereka yang telah Bapa-Ku berikan kepada-Ku akan hilang” (Ajaran dan Perjanjian 50:40–42).

Kadang-kadang kita menjadi tidak sabar atau putus asa bahawa pemulihan adalah proses yang berterusan. Ayat-ayat ini menunjukkan kesabaran Yesus Kristus dan Bapa Syurgawi terhadap kita sebagai “anak-anak kecil.” Terapkan ayat-ayat ini kepada diri anda dengan menulisnya untuk anda secara peribadi.

- Bagaimanakah janji-janji dalam ayat suci ini dapat menguatkan saya apabila saya putus asa?

Terima bantuan daripada Yesus Kristus

“Saudara-saudaraku yang dikasihi, setelah kamu memasuki lorong sempit dan kecil ini, aku hendak bertanya adakah semuanya telah dilakukan? Lihatlah, aku berkata kepadamu: Belum; kerana kamu tidak datang sejauh ini kecuali melalui firman Kristus dengan iman yang tak tergoncang kepada-Nya, bersandar sepenuhnya pada jasa Dia yang perkasa untuk menyelamatkan.

“Oleh kerana itu, kamu mesti maju terus dengan ketabahan di dalam Kristus, memiliki kecerahan harapan yang sempurna, dan kasih bagi Tuhan dan bagi semua manusia. Oleh kerana itu, jika kamu akan maju terus, berjamu dengan firman Kristus, dan bertahan sampai akhir, lihatlah, demikian firman Bapa:

Kamu akan memperoleh kehidupan abadi” (2 Nefi 31:19–20).

- Bagaimanakah Yesus Kristus membantu saya di sepanjang lorong sempit dan kecil ini?

- Bagaimanakah kasih saya yang semakin meningkat kepada Tuhan dan orang lain membawa saya keluar dari ketagihan, membantu saya terus menahan diri, dan memulihkan harapan saya untuk kehidupan abadi?



Langkah 7: Dengan rendah hati meminta Bapa Syurgawi untuk menyingkirkan kekurangan kita.

Asas Utama: Kerendahan Hati

Semua langkah sebelumnya telah menyediakan kita untuk langkah ini. Langkah 1 membantu kita untuk merendahkan hati dan mengakui bahawa kita tidak berdaya mengatasi ketagihan kita. Langkah 2 dan 3 membantu kita mempunyai iman dan keyakinan yang cukup kepada Tuhan untuk meminta bantuan-Nya. Inventori kita daripada langkah 4 membantu kita melihat perwatakan dan tingkah laku kita dengan lebih jelas. Mengerjakan langkah 5 menunjukkan keberanian kita untuk jujur dengan Tuhan, diri sendiri, dan orang lain. Langkah 6 membantu kita menjadi bersedia dan rela untuk melepaskan kelemahan perwatakan kita. Kita kini bersedia untuk mengambil langkah 7. Kita fokus pada “BAGAIMANA” mengerjakan setiap langkah: menjadi rendah hati, berfikiran terbuka, dan rela.

Semua langkah memerlukan kerendahan hati, tetapi langkah 7 paling memerlukannya: “Dengan rendah hati meminta Bapa Syurgawi untuk menyingkirkan kekurangan kita.” Semasa kita mengerjakan beberapa langkah pertama dalam pemulihan, kita belajar bahawa tidak kira betapa kerasnya kita berusaha sendiri, kita tidak boleh berubah atau menemukan pemulihan tanpa bantuan Tuhan. Langkah ini tiada berbezanya. *True to the Faith [Teguh pada Iman]* menggambarkan

kerendahan hati seperti berikut: “Menjadi rendah hati adalah mengakui kebergantungan anda pada Tuhan— untuk memahami bahawa anda sentiasa memerlukan sokongan-Nya” (*True to the Faith: A Gospel Reference* [2004], 86).

Sesetengah kita mula kembali ke dalam cara lama kita dan cuba berubah sendiri. Tetapi semasa kita menyedari banyak kesalahan dan kelemahan kita, kita belajar bahawa kita perlu bergantung kepada bantuan Tuhan untuk berubah. Dalam mengerjakan langkah 7, kita tidak dikecualikan daripada kerja yang adalah tanggungjawab kita. Kita harus bersabar dan “maju terus dengan ketabahan di dalam Kristus” (2 Nefi 31:20). Kita memerlukan peringatan yang konsisten untuk berpaling kepada Tuhan dan meminta bantuan-Nya.

Kita tertanya-tanya bagaimana mukjizat ini akan berlaku untuk kita. Ia berbeza bagi setiap kita, tetapi terdapat beberapa persamaan. Jarang sekali orang mengalami perubahan dramatik dan mendadak pada perwatakan mereka; proses beransur-ansur langkah 6 dan 7 biasanya berlaku seperti yang dijelaskan oleh Elder David A. Bednar:

“Kita sebagai ahli Gereja cenderung menekankan pernyataan rohani yang mengagumkan dan dramatik sehingga kita mungkin gagal menghargai dan mungkin

pola biasa Roh Kudus melaksanakan pekerjaan-Nya, . . . [iaitu melalui] tanggapan rohani yang kecil dan berperingkat” (“The Spirit of Revelation,” *Liahona*, Mei 2011, 88).

Apabila kita memilih untuk berserah kepada Tuhan dan menyelaraskan kehendak kita dengan kehendak-Nya, hari-hari kita penuh dengan detik-detik kecil di mana Dia menjemput kita untuk berhenti sejenak dalam cara lama respon kita dan sebaliknya bergantung pada kuasa-Nya untuk membantu, mengangkat, dan mengasihi. Sister Rebecca L. Craven mengajar: “Jangan berputus asa. Perubahan adalah proses seumur hidup. . . . Dalam perjuangan kita untuk berubah, Tuhan bersabar dengan kita” (“Mengekalkan Perubahan,” *Liahona*, Nov. 2020, 59).

Sama ada ketagihan kita terhadap alkohol, dadah, perjudian, nafsu seksual, pola pemakanan yang merosakkan diri sendiri, perbelanjaan kompulsif, atau tingkah laku ketagihan lain atau bahan ketagihan lain yang telah kita gunakan untuk mengatasi tekanan dalam hidup, Juruselamat akan “menyokong [kita] menurut kelemahan [kita]” (Alma 7:12). Apabila kita bersedia untuk berubah dengan datang kepada Yesus Kristus, kita mengalami kuasa penyembuhan-Nya.

Semasa mengerjakan langkah ini, ramai kita mendapati bahawa kita perlu melawan kecenderungan untuk berasa malu. Melihat pada kekurangan kita menimbulkan perasaan bahawa kita tidak cukup baik atau kita telah gagal lagi. Tetapi mengerjakan langkah-langkah ini dan datang kepada Kristus memberi kita cara baharu untuk melihat diri sendiri. Kita merasakan kasih Tuhan kepada kita sebagai putera dan puteri terkasih-Nya. Kasih ini membantu kita melawan perasaan malu dan kasihan diri.

Kita mula melihat kekurangan dan kelemahan kita sebagai peluang untuk merendahkan hati memohon bantuan Tuhan untuk maju terus dalam perjalanan pemulihan kita.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada

Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Mintalah kepada Tuhan untuk melakukan apa yang kita tidak dapat lakukan untuk diri kita sendiri

Bagaimanakah kita menjalani langkah 7 setiap hari? Kita berhenti seketika apabila kehendak diri kita kembali atau ketika kita melihat kelemahan kita. Pada saat-saat ini, kita berserah dan mendengar. Kita ingat bahawa kita tidak berdaya untuk mengubah diri sendiri tanpa bantuan, dan kita percaya bahawa Tuhan boleh mengubah kita. Kemudian kita maju terus dengan bergantung pada-Nya. Kita melepaskan apa yang tidak dapat kita lakukan, dan kita meminta Tuhan untuk membantu kita.

Ini memerlukan untuk berpaling kepada Tuhan dalam doa. “Setiap kita mempunyai masalah yang tidak dapat kita selesaikan dan kelemahan yang tidak dapat kita takluki tanpa menjangkau melalui doa kepada sumber kekuatan yang lebih tinggi” (James E. Faust, “The Lifeline of Prayer,” *Ensign*, Mei 2002, 59).

Apabila kita berdoa dengan penuh bermakna dan dengan niat, kita boleh mengakses kasih Tuhan. Apabila kita berhubung dengan Tuhan di masa dan tempat yang damai, kita boleh membina dan mengukuhkan hubungan kita dengan Tuhan. Dengan doa yang ringkas di dalam hati kita, seperti, “Tuhan, apa yang Engkau mahu saya lakukan?” (Kisah Rasul-Rasul 9:6) atau “Jadilah kehendak-Mu” (Ajaran dan Perjanjian 109:44), kita akan terus mengingati kebergantungan kita kepada Tuhan. Kasih kita kepada Tuhan dan kasih-Nya kepada kita akan membantu kita membentuk hubungan di mana kita boleh kita memberikan diri kita sepenuhnya.

Mengkaji doa sakramen

Doa sakramen adalah ungkapan indah kerendahan hati dan niat di sebalik langkah 7. Kita berpeluang untuk mengambil sakramen setiap minggu dan merenungkan kata-kata doa sakramen.

Kami mencadangkan membaca Moroni 4:3; 5:2 dan dengan rendah hati menerapkan kata-kata kudus ini dengan suara anda sendiri seperti berikut: “Ya

Tuhan, Bapa Yang Abadi, [Saya] mohon kepada-Mu dalam nama Putera-Mu, Yesus Kristus, untuk memberkati dan menguduskan roti ini bagi [jiwa saya semasa saya] mengambilnya; agar [saya] boleh makan sebagai peringatan akan tubuh Putera-Mu, dan bersaksi kepada-Mu, Ya Tuhan, Bapa Abadi, bahawa [saya] bersedia mengambil ke atas diri [saya] nama Putera-Mu, dan selalu mengingati-Nya, dan taat kepada perintah-perintah-Nya yang telah Dia berikan kepada [saya], agar [saya] boleh selalu memiliki Roh-Nya bersama [saya]” (Moroni 4:3).

Semasa kita memikirkan doa sakramen dalam cara ini, kita boleh mendekati Juruselamat secara lebih peribadi dengan hati yang hancur dan jiwa yang menyesal. Semasa kita berfikir tentang kelemahan kita atau apa-apa kesilapan yang mungkin kita lakukan, kita kemudian boleh memalingkan hati kita kepada-Nya. Kita boleh meminta Dia untuk membantu kita bertaubat, menjadi lebih baik, dan menyingkirkan kekurangan ini.

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita harus jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Rahmat-Nya mencukupi

“Dan jika manusia datang kepada-Ku, aku akan memperlihatkan kepada mereka kelemahan mereka. Aku memberikan kepada manusia kelemahan agar mereka boleh merendahkan hati; dan rahmat-Ku cukup untuk semua orang yang merendahkan hati mereka di hadapan-Ku; kerana jika mereka merendahkan hati mereka di hadapan-Ku, dan beriman kepada-Ku, maka Aku akan menjadikan hal-hal yang lemah menjadi kuat bagi mereka” (Eter 12:27).

Sebagai fana dan tidak sempurna, kita semua tertakluk kepada banyak kelemahan. Dalam ayat ini, Tuhan menjelaskan bahawa tujuan-Nya dalam membenarkan kita mengalami kefanaan dan menghadapi kelemahan tersebut adalah untuk membantu kita menjadi

rendah hati. Perhatikan bahawa kita *memilih* untuk merendahkan diri.

- Apakah maksud frasa “rahmat-Ku cukup untuk semua orang” bagi saya?

- Adakah saya mempunyai iman bahawa rahmat Tuhan cukup untuk saya?

- Apakah maksud untuk merendahkan hati diri di hadapan Tuhan?

- Senaraikan beberapa kelemahan perwatakan anda. Di sebelahnya, senaraikan kekuatan yang ia boleh menjadi semasa anda datang kepada Kristus.

Memilih untuk menjadi rendah hati

“Seperti yang aku katakan kepadamu, bahawa kerana kamu dipaksa untuk menjadi rendah hati kamu diberkati, tidakkah kamu mengira bahawa mereka

lebih diberkati yang benar-benar merendahkan hati mereka akibat firman?” (Alma 32:14).

Kebanyakan kita datang ke pertemuan pemulihan dalam keadaan terdesak; kita didorong oleh akibat ketagihan kita. Kita terpaksa menjadi rendah hati. Namun, kerendahan hati yang digambarkan dalam langkah ini adalah secara sukarela. Ia adalah hasil daripada pilihan kita sendiri untuk merendahkan hati kita sendiri.

- Bagaimanakah perasaan rendah hati saya berubah sejak saya mulakan pemulihan?

Dipenuhi dengan kebahagiaan

“Mereka telah melihat diri mereka dalam keadaan badaniah mereka sendiri, bahkan lebih rendah daripada debu bumi. Dan mereka semua berseru nyaring dengan satu suara, mengatakan: Ya berbelas kasihanlah, dan kenakanlah darah korban tebusan Kristus agar kami boleh menerima pengampunan dosa-dosa kami, dan hati kami boleh dimurnikan; kerana kami percaya kepada Yesus Kristus, Putera Tuhan, yang menciptakan langit dan bumi, dan segala sesuatu; yang akan turun ke kalangan anak-anak manusia.

Dan terjadilah bahawa setelah mereka mengucapkan kata-kata ini Roh Tuhan datang ke atas diri mereka, dan mereka dipenuhi dengan kebahagiaan, setelah

- Menurut ayat-ayat ini, apakah beberapa berkat yang dijanjikan apabila mengasihi-Nya?

- Apakah perasaan saya hari ini tentang mentaati perintah-perintah Juruselamat?

- Bagaimanakah mentaati perintah-perintah merupakan ungkapan kasih saya kepada Tuhan?

Kasih Tuhan

“Apabila kita utamakan Tuhan, semua hal lain berada di tempat yang sepatutnya atau tercicir daripada kehidupan kita. Kasih kita kepada Tuhan akan mengawal tuntutan hasrat kita, masa kita, minat yang kita kejar, dan susunan keutamaan kita” (Ezra Taft Benson, “The Great Commandment—Love the Lord,” *Ensign*, Mei 1988, 4).

Mengetahui belas kasihan dan kebaikan Tuhan setakat ini, kita mungkin telah mula merasakan kasih Tuhan—bagi-Nya dan daripada-Nya.

- Adakah saya merasakan peningkatan kasih semasa mengerjakan langkah-langkah ini? Jika ya, mengapa?

- Bagaimanakah mengerjakan langkah 7 membantu saya menyalurkan keutamaan saya dan mengutamakan Tuhan dalam hidup saya?

- Apakah yang saya perlu lakukan untuk ditemui di sebelah tangan kanan Tuhan?

Mengambil ke atas diri kita nama Yesus Kristus

“Dan sekarang, kerana perjanjian yang telah kamu buat, kamu akan disebut anak-anak Kristus, para putera-Nya, dan para puteri-Nya; . . .

“ . . . Aku menghendaki agar kamu patut mengambil ke atas dirimu nama Kristus, kamu semua yang telah masuk ke dalam perjanjian dengan Tuhan bahawa kamu harus patuh sampai akhir hidupmu. . . .

“Barang siapa melakukan ini akan didapati pada sisi kanan Tuhan, kerana dia akan mengetahui nama yang dengannya dia dipanggil; kerana dia akan dipanggil dengan nama Kristus” (Mosia 5:7–9).

- Apakah maksud dipanggil dengan nama Kristus dan untuk mewakili Dia?

- Apa yang saya berjanji untuk lakukan apabila saya dibaptiskan dan apabila saya mengambil sakramen? Lihat Mosia 5:7–9; 18:8–10, 13; Ajaran dan Perjanjian 20:77, 79.



Langkah 8: Buat senarai bertulis semua orang yang kita telah lukai dan bersedia untuk membuat pengembalian kepada mereka.

Asas Utama: Bersedia Menebus Kesalahan

Sebelum pemulihan kita bermula, gaya hidup ketagihan kita adalah seperti puting beliung berkuasa yang merosakkan hubungan kita, meninggalkan banyak serpihan. Semasa kita mengerjakan langkah 7, kita merasakan kuasa penyembuhan dari belas kasihan Juruselamat, dan kita tidak sabar untuk memperbaiki hubungan yang rosak. Langkah 8 adalah peluang untuk menulis senarai orang dan institusi yang kita telah lukai dan kemudian membuat rancangan untuk membersihkan dan membina semula hubungan kita.

Semasa kita mengerjakan langkah-langkah pemulihan, kita mendapati bahawa salah satu hal berilham tentang 12 langkah ialah susunan langkah-langkah itu ditulis. Selalunya terdapat langkah persediaan sebelum langkah yang memerlukan keberanian yang besar. Langkah 8, berserta semua langkah sebelumnya, adalah persediaan kita untuk langkah 9, yang memerlukan lebih banyak keberanian daripada yang kita ada.

Kita belajar daripada orang yang telah mengerjakan langkah 8 bahawa menebus kesalahan tanpa persediaan boleh memudaratkan, ia sama seperti tidak menebus sama sekali. Jadi kita mengambil masa untuk berdoa; dapatkan nasihat daripada orang yang kita percayai, seperti penaja kita atau pemimpin Gereja; dan membuat rancangan. Persediaan dalam langkah 8 ini menghalang kita daripada terus merosakkan hubungan kita apabila kita mula menghubungi orang di langkah 9.

Tulis senarai

Sebelum kita boleh membina semula hubungan, kita perlu mengenal pasti dan membuat senarai hubungan yang telah rosak. Kita menggunakan inventori kita dari langkah 4 untuk menyediakan senarai kita. Semasa kita menyemak inventori kita dengan penuh doa, Roh membantu kita mengenal pasti hubungan yang telah kita lukai. Bagi mereka yang membuat carta semasa kita mengerjakan langkah 4 mendapati ia lebih mudah untuk mengenal pasti orang dan institusi ini (lihat lampiran untuk contoh carta).

Kami mendapati garis panduan berikut membantu semasa kita membuat senarai kita. Kita bertanya

kepada diri sendiri, “Adakah ada orang dalam hidup saya, dahulu atau sekarang, yang saya rasa malu atau tidak selesa di sekeliling saya?” Kita menulis nama mereka, dan kita menentang godaan untuk mempersolehkan perasaan kita atau memberi alasan tindakan negatif kita terhadap mereka. Kita memasukkan orang yang kita telah lukai dengan sengaja dan orang yang kita tidak berniat untuk lukai. Kita memasukkan orang yang telah meninggal dan orang yang kita tidak tahu bagaimana untuk menghubungi. Kita fokus pada kes-kes khas ini apabila kita mengerjakan langkah 9. Semasa kita mengerjakan langkah 8, kita fokus pada menjadi jujur berani.

Kita cuba tidak tertinggal hal-hal kecil. Kita jujur berfikir tentang orang yang kita lukai semasa kita terlibat dalam ketagihan kita, walaupun kita tidak agresif terhadap mereka. Kita menyenaraikan orang terkasih dan kawan-kawan yang kita telah lukai dengan berdendam, tidak bertanggungjawab, mudah tersinggung, kritis, tidak sabar, tidak jujur, dan tidak hormat. Jika kita menambah beban orang lain dalam apa jua cara, kita memasukkan orang ini dalam senarai kita. Kita cuba menyenaraikan semua orang yang terjejas oleh pembohongan kita, janji yang kita mungkir, dan cara kita memanipulasi atau menggunakan mereka. Kita memikirkan orang yang kita tidak maafkan, dan kita juga menambahkan mereka pada senarai kita.

Selepas menyenaraikan semua orang yang kita lukai, kita menambahkan satu lagi nama pada senarai itu—nama kita sendiri. Apabila kita terlibat dalam ketagihan kita, kita membahayakan diri sendiri dan juga orang lain. Cara terbaik kita menebus kesalahan kepada diri kita adalah hidup dalam pemulihan daripada ketagihan. Tuhan boleh membantu kita mengampuni diri sendiri dan menebus kesalahan. Semasa kita merasakan kasih dan pengampunan Tuhan, perasaan malu kita digantikan dengan kesediaan untuk menebus kesalahan.

Menjadi bersedia

Selepas kita membuat senarai kita, kita perlu bersedia untuk menebus kesalahan. Ramai kita mendapati kita tidak dapat menyenaraikan orang dan institusi yang telah kita lukai tanpa terganggu oleh dendam kita terhadap mereka yang telah melukakan kita. Orang sering terperangkap dalam kitaran dendam yang

dahsyat antara satu sama lain. Untuk memutuskan kitaran ini, seseorang harus bersedia untuk mengampuni.

Apabila kita dengan jujur mengakui perasaan negatif kita, Tuhan membantu kita memutuskan kitaran dendam ini. Dia menunjukkan kepada kita bahawa kita perlu mengampuni orang lain sama seperti Dia mengampuni kita. Dalam perumpamaan tentang lelaki yang telah diampuni segala hutangnya tetapi tidak mahu mengampuni orang lain, rajanya berkata kepadanya, “Semua hutangmu sudah dihapuskan kerana kamu memohon supaya beta mengampunimu: Sepatutnya kamu mengasihani rakanmu, sebagaimana beta sudah mengasihani kamu” (Matius 18:32–33).

Semasa kita bergelut untuk bersedia menebus kesalahan terhadap orang yang telah melukai kita, kita memohon rahmat Kristus untuk membantu kita menyampaikan kepada mereka belas kasihan sama yang Dia berikan kepada kita. Kita mengikuti nasihat Juruselamat untuk berdoa untuk kebajikan mereka dan meminta supaya mereka menerima semua berkat yang kita inginkan untuk diri kita sendiri (lihat Matius 5:44).

Semasa kita mengerjakan langkah 8, kita cuba mengingatkan bahawa langkah ini bukanlah satu latihan untuk memalukan sesiapa pun—sama ada diri sendiri atau orang lain. Pengalaman kita menunjukkan bahawa Juruselamat mengangkat beban rasa bersalah dan malu apabila kita melihat dengan jujur pada hubungan kita yang bermasalah dan peranan kita di dalamnya. Dalam langkah 8, kita mula berhubung dengan diri sendiri, orang lain, dan kehidupan dengan hati baharu. Kita mula merasakan kedamaian dalam hidup kita bukannya perselisihan dan perasaan negatif.

Kita bersedia untuk berhenti menghakimi orang dengan tidak soleh dan mengambil inventori hidup dan kesalahan mereka. Kita bersedia untuk berhenti meminimumkan tingkah laku negatif kita sendiri atau membuat alasan untuknya. Dengan bersedia untuk menebus kesalahan, kita merasakan kedamaian kerana mengetahui bahawa Bapa Syurgawi gembira dengan usaha kita. Langkah ini membantu kita mengambil tindakan yang membolehkan Juruselamat membebaskan kita daripada kesilapan masa lalu kita. Bersedia untuk menebus kesalahan menyediakan kita untuk mengerjakan langkah 9.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Tulis senarai orang yang mungkin kita telah menyinggung perasaan atau lukai

Penaja membimbing kita semasa kita menyediakan senarai, dan sekali lagi penulisan ini amat bernilai. Ramai kita menggunakan garis panduan berikut untuk membantu memastikan proses itu mudah tetapi kukuh.

Pertama, menggunakan inventori kita dari langkah 4, kita menyenaraikan orang atau institusi yang perlu kita hubungi.

Di sebelah setiap catatan, kita memberi sebab ringkas perlunya menebus kesalahan.

Kemudian, menurut dorongan Roh, kita membuat rancangan untuk menghubungi orang dalam senarai kita, sama ada secara bersemuka, melalui telefon, atau melalui surat atau e-mel. Kita menyemak rancangan kita dengan penaja kita atau penasihat yang dipercayai.

Akhirnya, kita memasukkan tarikh sasaran. Kita tinggalkan ruang untuk melaporkan tarikh kita menghubungi orang itu dan hasil hubungan itu. (Carta dalam lampiran ialah alat yang berguna.)

Mengampuni

Ia sukar untuk meminta pengampunan daripada orang yang telah menyakiti kita. Jika anda bergelut dengan ini, anda mungkin mendapati ia berguna untuk menulis senarai orang yang perlu anda ampuni terlebih dahulu; kemudian tulis senarai orang yang anda perlu meminta pengampunan. Anda mungkin akan mendapati bahawa beberapa nama muncul pada kedua-dua senarai.

Kita perlu bersabar dengan diri kita semasa kita dengan penuh doa berusaha untuk mengampuni orang

yang kita senaraikan. Presiden James E. Faust berkata: “Kebanyakan kita memerlukan masa untuk bekerja melalui kesakitan dan kehilangan. Kita boleh mencari pelbagai alasan untuk menanggukkan pengampunan. Salah satu sebab adalah menunggu orang yang bersalah itu untuk bertaubat [dan menebus kesalahan terhadap kita] sebelum kita mengampuni mereka. Namun menangguk menyebabkan kita kehilangan kedamaian dan kebahagiaan yang mungkin menjadi milik kita. Kebodohan mengulangi sakit masa lalu tidak membawa kebahagiaan. . . . Jika kita boleh menemukan pengampunan dalam hati kita untuk mereka yang telah menyakiti atau melukai kita, tahap harga diri dan kesejahteraan kita akan meningkat” (“The Healing Power of Forgiveness,” *Liahona*, Mei 2007, 68).

Mengampuni seseorang tidak bermakna kita mengizinkan pilihan buruk mereka atau membenarkan mereka menganiaya kita. Tetapi mengampuni membolehkan kita maju terus secara rohani, emosi, dan fizikal. Sama seperti mereka yang telah melukai kita berada dalam perhambaan, keengganan kita untuk mengampuni mereka boleh menjadikan kita tawanan. Semasa kita mengampuni, kita meninggalkan perasaan yang berkuasa untuk “merosakkan dan akhirnya memusnahkan” (Thomas S. Monson, “Hidden Wedges,” *Ensign*, Mei 2002, 20). Mengampuni juga membantu kita memiliki Roh dengan lebih melimpah dan terus berada di jalan pengikut. Seperti Presiden Dieter F. Uchtdorf, Presidensi Utama ketika itu, mengingatkan kita, “Syurga dipenuhi dengan orang yang semuanya begini: Mereka diampuni. Dan mereka mengampuni orang” (“Yang Berbelas Kasihan Dapatkan Belas Kasihan,” *Liahona*, Mei 2012, 77).

Berdoa untuk kasih ihsan

Walaupun anda mungkin takut menebus kesalahan seperti kami, kami bersaksi bahawa dengan bantuan Juruselamat, anda boleh bersedia untuk bertemu orang dalam senarai anda apabila peluang itu muncul. Kita bersedia menebus kesalahan dengan berdoa untuk keberanian untuk hidup beriman kepada Tuhan, bukan kerana takut akan apa yang orang akan lakukan atau katakan. Dan kita cuba mengikuti asas-asas injil bukannya rasa malu atau takut. Salah satu asas berkuasa yang membantu kita ialah kasih ihsan, “kasih suci Kristus” (Moroni 7:47).

Sebelum mengerjakan langkah 8, ramai kita terkejut merasakan kasih Yesus Kristus walaupun banyak ketidaksempurnaan kita. Kasih *dari* pada-Nya ini menyebabkan kita merasakan kasih yang besar *terhadap*-Nya dan memberi kita hasrat untuk mengikut-Nya. Semasa kita berusaha sebaik mungkin untuk mengikut-Nya, kita dipenuhi dengan kasih-Nya untuk diri sendiri dan orang lain. Kita berdoa untuk kasih ihsan, dan dari masa ke masa kita mendapati diri kita lebih bersedia untuk mengampuni orang dan menebus kesalahan. Kita juga menemukan kasih dan pengampunan yang lebih besar terhadap diri sendiri. Kita meminta Tuhan untuk melembutkan hati orang dalam senarai kita dengan kasih ihsan kepada kita, dan kita berdoa untuk kekuatan untuk menerima apa-apa hasil.

Semasa kita berdoa untuk kasih ihsan, ramai kita mendapati amat berguna untuk memilih satu orang daripada senarai kita dan berlutut dan berdoa untuk orang itu setiap hari selama dua minggu. Senarai pengembalian kita membantu kita menjadi khusus dalam doa kita kepada Bapa Syurgawi tentang perasaan kita yang tidak diselesaikan. Semasa kita berdoa—walaupun pada mulanya tidak ikhlas—kita akhirnya diberkati dengan belas kasihan yang menakjubkan. Bahkan dalam situasi sukar, Tuhan telah memberkati orang yang berdoa untuk kasih ihsan untuk mengampuni dan menebus kesalahan.

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita harus jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Pengikut Kristus yang Damai

“Aku hendak berbicara kepadamu yang adalah dari gereja ini, yang merupakan para pengikut Kristus yang damai, dan yang telah mendapatkan sebuah harapan yang mencukupi yang melaluinya kamu dapat masuk ke dalam istirahat Tuhan, sejak dari waktu ini sehinggalah kamu akan beristirahat bersama-Nya di dalam syurga.

“Dan sekarang, saudara-saudaraku, aku menilai hal-hal ini tentang kamu kerana jalanmu yang damai bersama anak-anak manusia” (Moroni 7:3–4).

Dalam tujuh langkah pertama, kita memulakan proses menjadi pengikut Kristus yang damai. Apabila kita berdamai dengan Kristus, kita lebih bersedia untuk berdamai dengan orang lain.

- Bagaimanakah mengerjakan langkah-langkah pemulihan secara berurutan membantu saya menjadi pengikut Kristus yang damai?

- Apakah tindakan lain yang perlu saya lakukan untuk berdamai dengan orang dalam hidup saya?

Kasih Tuhan yang sempurna

“Orang yang menikmati kasih Tuhan tidak mengenal perasaan takut, kerana kasih yang sempurna melenyapkan segala perasaan takut. Oleh itu, orang yang belum menikmati kasih Tuhan dengan sempurna, akan takut menghadapi hukuman pada Hari Kiamat.

“Kita mengasihi [Tuhan] kerana Tuhan mengasihi kita terlebih dahulu” (1 Yohanes 4:18–19).

- Bagaimanakah saya boleh mempercayai kasih Tuhan yang sempurna untuk saya dan untuk orang yang saya minta pengampunan?

- Bagaimana mengetahui bahawa Tuhan mengasihi saya dan semua anak-Nya dapat menguatkan tekad saya untuk membuat pengembalian apabila mungkin?

Menjangkau kepada orang lain

“Janganlah hakimi orang lain, supaya Tuhan tidak menghakimi kamu juga. Janganlah hukum orang lain, supaya Tuhan tidak menghukum kamu juga. Ampunilah orang lain, supaya Tuhan mengampuni kamu juga.

“Apa yang kamu berikan kepada orang lain, Tuhan juga akan memberikannya kepada kamu. Tuhan akan mencurahi kamu pemberian yang berlimpah-limpah. Sukatan yang kamu gunakan untuk orang lain akan digunakan oleh Tuhan untuk kamu” (Lukas 6:37–38).

Walaupun kita mungkin takut sesetengah orang akan menolak usaha kita untuk berdamai dengan mereka, kita tidak seharusnya membiarkan ketakutan ini menghalang kita daripada meletakkan mereka dalam senarai kita dan bersedia untuk menghubungi mereka. Berkat yang akan kita terima jauh lebih besar daripada kesakitan itu.

“Semakin kita menghampiri Bapa Syurgawi kita, semakin kita rela untuk memandang jiwa-jiwa yang bergelut dengan belas kasihan—kita rasa mahu mengangkat mereka di atas bahu kita, dan membuang dosa mereka. . . . Sekiranya anda mahu Tuhan berbelas kasihan kepada anda, berbelas kasihanlah antara satu sama lain” (Joseph Smith, dalam *History*, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], jilid C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Kita semua adalah jiwa yang tidak sempurna yang memerlukan belas kasihan Yesus Kristus. Bagaimanakah ia membantu untuk mengetahui bahawa dengan mengerjakan langkah 8, saya membuka pintu untuk menerima belas kasihan dan rahmat Yesus Kristus?

- Bagaimanakah Yesus Kristus merupakan teladan terbaik dalam mengampuni orang lain? Bagaimanakah teladan-Nya dapat membantu saya mengampuni orang lain?

Mengampuni dan meminta pengampunan

“Petrus datang kepada Yesus dan bertanya, “Ya Tuhan, jika saudaraku berdosa terhadap aku, berapa kalikah harus aku ampuni dia? Sehingga tujuh kalikah?”

“Yesus menjawab, “Bukan tujuh kali, tetapi tujuh puluh kali tujuh kali” (Matius 18:21–22).

Lebih mudah untuk mengampuni dan meminta pengampunan untuk satu kesalahan daripada mengampuni atau meminta pengampunan untuk situasi lama yang dipenuhi dengan pelbagai kesalahan. Fikirkan tentang hubungan masa lalu atau sekarang dengan situasi lama yang perlu anda mengampuni atau meminta pengampunan.

- Bagaimanakah saya boleh mendapatkan kekuatan untuk mengampuni dan meminta pengampunan?

“Aku berfirman kepadamu, bahawa kamu seharusnya mengampuni satu sama lain; kerana dia yang tidak mengampuni saudaranya atas pelanggaran berdiri dikutuk di hadapan Tuhan; kerana di dalam dirinya tertinggal dosa yang lebih besar.

“Aku, Tuhan, akan mengampuni sesiapa pun yang akan Aku ampuni, tetapi daripada dirimu diwajibkan untuk mengampuni semua orang” (Ajaran dan Perjanjian 64:9–10).

Yesus mengajar bahawa tidak mengampuni orang lain adalah dosa yang lebih besar daripada kesalahan asal.

- Bagaimanakah menolak untuk mengampuni diri saya atau orang lain sama dengan menafikan Korban Tebusan Juruselamat?

- Bagaimanakah dendam dan kepahitan merosakkan saya secara fizikal, emosi, dan rohani?

- Adakah saya bersedia menjadi orang yang memutuskan kitaran kepahitan dan kesalahan?

- Bagaimanakah orang yang telah menunjukkan kebaikan dan kasih kepada saya telah mengilhami atau memotivasikan saya untuk bertindak secara berbeza?

Putuskan kitaran kepahitan dan kesalahan

Nabi Joseph Smith menerangkan bagaimana kebaikan boleh membawa kepada pertaubatan dan pengampunan:

“Tiada cara terbaik untuk memimpin orang untuk meninggalkan dosa, melainkan memimpin tangan mereka, dan menjaga mereka dengan kelembutan. Apabila orang menunjukkan sedikit kebaikan dan kasih kepada saya, ia amat berkuasa di minda saya, sementara yang sebaliknya mempunyai kecenderungan untuk menyiksa keras semua perasaan dan menekan fikiran manusia” (Joseph Smith, dalam History, 1838–1856 [Manuscript of the Church], jilid C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).



Langkah 9: Di mana mungkin, buat pengembalian langsung kepada semua orang yang kita telah lukai.

Asas Utama: Menebus Kesalahan

Semasa melangkah ke langkah 9, kita bersedia untuk meminta pengampunan. Seperti para putera Mosia yang telah bertaubat yang pergi mengembara “dengan bersemangat berjuang untuk memperbaiki segala kerosakan yang telah mereka lakukan” (Mosia 27:35), kita berhasrat untuk menebus kesalahan. Namun, semasa kita menghadapi langkah 9, kita tahu kita tidak dapat melaksanakan hasrat kita melainkan Tuhan memberkati kita dengan Roh-Nya. Kita memerlukan keberanian, pertimbangan yang baik, kepekaan, kecermatan, dan masa yang sesuai. Kebanyakan kita tidak memiliki kualiti-kualiti ini pada masa itu. Kita menyedari bahawa langkah 9 sekali lagi akan menguji kesediaan kita untuk merendahkan diri dan mencari bantuan dan rahmat Tuhan.

Oleh kerana pengalaman kita dalam proses yang mencabar ini, kami menawarkan beberapa cadangan. Adalah sangat penting bahawa kita tidak impulsif atau cuai ketika kita cuba menebus kesalahan. Sama penting juga kita tidak menanggukannya. Ramai orang dalam pemulihan telah berulang apabila mereka membiarkan ketakutan menghalang mereka daripada menebus kesalahan. Kita perlu berdoa untuk bimbingan Tuhan

tentang bila dan bagaimana untuk menebus kesalahan. Selain itu, adalah berguna untuk bercakap dengan penaja kita, pemimpin Gereja, atau orang lain yang kita percayai.

Kadang-kadang kita mungkin tergoda untuk mengelak daripada bertemu dengan seseorang dalam senarai kita. Namun, kami mengesyorkan agar anda menahan godaan ini, melainkan, sudah tentu, sekatan undang-undang yang menghalang anda daripada bertemu dengan seseorang. Apabila kita merendah hati dan jujur serta melakukan usaha yang munasabah untuk bertemu secara peribadi, kita boleh membaiki hubungan yang rosak. Kita memberitahu mereka tujuan kita adalah untuk menebus kesalahan. Kita menghormati hasrat mereka jika mereka menyatakan mereka lebih suka tidak membincangkan hal itu. Jika mereka memberi kita peluang untuk meminta maaf, kita perlu ringkas dan khusus tentang situasi tersebut. Kita berhati-hati untuk tidak membuat alasan atau memanipulasi orang yang kita dekati. Tujuan menebus kesalahan bukanlah untuk mempersolehkan tingkah laku kita atau mengkritik orang; tujuannya adalah untuk mengakui kesalahan kita, meminta maaf, dan membuat pengembalian apabila boleh. Kita tidak berdebat dengan orang, walaupun respon mereka

tidak baik atau tidak diterima. Kita dengan rendah hati mendekati setiap orang dan menawarkan perdamaian, bukan mempersolehkan kesalahan.

Ia mungkin amat mencabar untuk meminta maaf atas tindakan tertentu. Contohnya, kita mungkin perlu menangani hal yang boleh mendatangkan kesan undang-undang, seperti kecurian atau penganiayaan. Kita mungkin tergoda untuk bertindak keterlaluan, membuat alasan, atau mengelak daripada menebus kesalahan. Kita dengan penuh doa meminta nasihat pemimpin gereja atau profesional sebelum mengambil sebarang tindakan dalam kes yang sangat serius ini.

Dalam kes lain, kita mungkin tidak dapat menebus kesalahan secara langsung. Orang itu mungkin telah meninggal dunia, atau kita mungkin tidak tahu di mana dia tinggal. Dalam kes sebegini, kita masih boleh menebus kesalahan secara tidak langsung. Kita boleh menulis surat menyatakan penyesalan kita dan hasrat kita untuk berdamai, walaupun surat itu tidak dapat disampaikan. Kita boleh mencari seseorang yang mengingatkan kita tentang orang itu dan melakukan sesuatu untuk membantunya, atau kita boleh melakukan sesuatu secara tanpa nama untuk membantu ahli keluarga orang itu.

Dalam sesetengah kes, kita mungkin telah melakukan kerosakan yang tidak dapat kita baiki. Elder Neil L. Andersen mengajarkan:

“Terdapat banyak kesalahan yang tidak dapat diperbetulkan oleh orang yang telah menyakiti atau menyinggung perasaan, dan terdapat kesakitan dan penderitaan yang tidak dapat dibaiki sepenuhnya. Tetapi jangan sekali-kali mengabaikan pengembalian murah hati yang boleh anda lakukan, penderitaan yang dapat anda ringankan, walaupun kasih, kesucian, hemah, kepercayaan, dan rasa hormat mungkin mustahil untuk dipulihkan tanpa campur tangan Tuhan. . . . Bagi sesetengah dosa, satu-satunya cara untuk membuat pengembalian mungkin datang dari memberkati kehidupan orang lain dan menjadi alat dalam tangan Tuhan untuk membawa kebaikan dan rahmat-Nya kepada orang lain” (*The Divine Gift of Forgiveness* [2019], 218, 221).

Dari saat kita memutuskan untuk mengamalkan asas-asas yang benar ini ke dalam cara hidup baharu kita, kita mula menebus kesalahan. Kita mengubah cara hidup kita, dan semasa kita hidup

dalam pemulihan, ia memberkati semua orang di sekeliling kita.

Mungkin terdapat situasi di mana mendekati orang lain untuk menebus kesalahan akan menyakitkan bagi orang itu atau bahkan membahayakan. Jika anda fikir itu mungkin berlaku, bincangkan situasi ini dengan penaja anda atau penasihat yang anda percayai. Langkah pemulihan ini tidak seharusnya mendatangkan kemudaratan atau kesusahan lanjut kepada orang lain.

Selepas menebus kesalahan untuk kebanyakan tindakan kita yang lalu, mungkin masih ada satu atau dua orang yang kita tidak dapat hadapi. Ramai kita menghadapi realiti ini. Kami mengesyorkan anda untuk berpaling kepada Tuhan dalam doa yang jujur. Jika anda masih mempunyai ketakutan atau kemarahan terhadap seseorang, anda mungkin perlu menanggung pertemuan dengannya. Kita boleh mengatasi perasaan negatif dengan berdoa untuk kasih ihsan untuk melihat orang itu sebagaimana Tuhan melihatnya. Kita boleh mencari sebab positif mengapa pengembalian dan perdamaian akan membantu. Jika kita melakukan hal-hal ini dan bersabar, Tuhan boleh dan akan—dengan cara-Nya sendiri dan pada masa-Nya sendiri—memberi kita peluang untuk meminta pengampunan daripada setiap orang dalam senarai kita.

Dalam sesetengah kes, orang itu tidak akan atau tidak dapat mengampuni kita. Orang lain mungkin mengampuni kita tetapi tidak mahu berdamai atau mempunyai hubungan dengan kita. Walaupun ini mungkin mengecewakan atau menyakitkan bagi kita, adalah penting untuk menghormati perasaan mereka dan menghormati hak pilihan mereka. Langkah 9 adalah tentang melakukan bahagian kita untuk menebus kesalahan. Langkah ini tidak memerlukan orang lain untuk mengampuni atau berdamai dengan kita. Semasa kita melakukan peranan kita dalam membuat usaha yang jujur untuk menebus kesalahan, kita mengerjakan langkah 9 dan maju terus dalam perjalanan pemulihan kita.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini

secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Mendekati orang lain

Dalam langkah 8, kita membuat senarai dan dengan doa mempertimbangkan bila dan bagaimana untuk mendekati orang dalam senarai kita. Kita membincangkan rancangan kita dengan penaja atau penasihat yang dipercayai, dan kemudian kita bersedia untuk langkah 9—untuk menghubungi orang dalam senarai kita (jika boleh dan sesuai). Apabila kita menghubungi orang untuk menebus kesalahan, kita tidak perlu menjelaskan secara terperinci tentang ketagihan kita. Tetapi kita harus berkongsi perincian yang mencukupi untuk membantu mereka lebih memahami mengapa kita perlu bercakap dengan mereka.

Kita mengakui kesilapan kita dan bertanya apa yang boleh kita lakukan untuk memperbaiki keadaan. Sama ada mereka mengampuni kita atau tidak itu terpulang kepada mereka. Orang yang kita dekati mungkin mempunyai soalan yang sesuai untuk kita jawab. Jawablah soalan mereka dengan cara yang tidak akan memudaratkan lagi hubungan itu. Jika anda mempunyai sebarang keraguan, beritahu mereka bahawa anda perlu memikirkan hal ini dengan lebih lanjut dan akan menghubungi mereka kembali. Anda kemudian boleh berbincang dengan penaja atau penasihat yang dipercayai tentang bagaimana dan bila untuk menjawab soalan ini.

Kadangkala kita mungkin menjadi beremosi semasa proses ini. Kita berdoa dan meminta bantuan Tuhan untuk kekal tenang dan fokus pada tujuan kunjungan kita. Kita mungkin tergoda untuk mempersalahkan atau menjelaskan tindakan kita dengan membangkitkan atau fokus pada sesuatu orang itu lakukan, tetapi kita harus menahan godaan ini. Kita perlu kekal fokus untuk menebus kesalahan bagi tindakan *kita*.

Kita membincangkan hal yang boleh kita lakukan untuk membuat pengembalian dengan orang yang kita telah lukai. Contohnya, jika kita perlu membuat

pengembalian dengan membayar balik wang, orang itu boleh mengampuni hutang itu, meminta jumlah pokok, atau meminta faedah. Kita mungkin tidak dapat memenuhi jangkaan mereka; namun, adalah penting untuk memahami apa yang orang itu rasa kita perlu lakukan untuk membuat pengembalian, dan kita harus mempertimbangkannya dengan doa.

Selepas menebus kesalahan, kita akan melengkapkan dua lajur terakhir dalam carta yang kita buat dalam langkah 4 (lihat lampiran untuk contoh carta). Kita memasukkan tarikh setiap orang yang dihubungi, perubahan yang kita buat, dan hasilnya. Kemudian kita membincangkan hasil dengan penaja kita. Kita mengakui bahawa kita berusaha untuk melakukan semua yang kita mampu untuk menjadi harmoni dengan orang dalam senarai kita. Kita telah melakukan yang terbaik untuk memperbaiki keadaan, dan kita boleh dipercayai Tuhan untuk menyembuhkan apa yang tidak dapat kita sembuhkan. Kedamaian datang melalui hubungan kita dengan Tuhan. Orang lain mempunyai hak pilihan mereka untuk bertindak balas mengikut kemahuan mereka.

Kenali berkat pemulihan

Semasa kita mengumpulkan keberanian untuk menebus kesalahan, membuat inventori untuk berkat yang kita terima daripada mengerjakan langkah-langkah ke tahap ini amat membantu. Kita mula menyedari bahawa berkat pemulihan jauh melebihi jangkaan kita. Kami mengesyorkan agar anda memulakan senarai perubahan dalam hidup anda. Berikut adalah beberapa perubahan yang kita perhatikan dalam diri kita semasa kita sampai ke tahap ini dalam pemulihan kita:

- Kita merasakan kasih Tuhan yang sempurna untuk kita.
- Kita merasakan kegembiraan, kebahagiaan, dan kebebasan baharu dalam hidup kita.
- Kita memahami orang, hubungan, dan situasi dengan perspektif yang lebih mendalam dan telah meningkatkan empati terhadap orang lain.
- Kita mempunyai hala tuju dan tujuan baharu untuk hidup kita.

- Kita lebih menerima dan kasihan diri sendiri dan orang lain.
- Kita kurang memikirkan diri sendiri dan lebih fokus pada melayani orang yang memerlukan bantuan kita.
- Kita merasakan Korban tebusan Yesus Kristus yang tidak terhingga dengan lebih mendalam dan secara peribadi.
- Kita mempunyai lebih banyak harapan dan iman untuk masa depan abadi kita.
- Kita kurang takut tentang kehidupan dan situasi kewangan.
- Kita berasa diampuni, dan kita lebih mudah mengampuni orang lain.
- Kita percaya bahawa dengan kuasa Tuhan, kita boleh melakukan hal yang tidak dapat kita lakukan sendiri.

Mungkin ada banyak lagi perubahan dalam hidup anda. Sila buat senarai anda dan kongsi dengan seseorang.

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita harus jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Mempengaruhi orang lain untuk kebaikan

“Dan sekarang, Roh Tuhan berfirman kepadaku: Perintahkanlah anak-anakmu untuk melakukan yang baik, agar jangan mereka menyesatkan hati ramai orang pada kehancuran; oleh itu aku memerintahkanmu, anakku, dalam rasa takut akan Tuhan, agar kamu menahan diri daripada kederrhakaanmu;

“Agar kamu berpaling kepada Tuhan dengan segenap fikiran, daya, dan kekuatanmu; agar kamu tidak lagi menyesatkan hati orang untuk melakukan kejahatan, tetapi sebaliknya kembalilah kepada mereka, dan akuilah kesilapan-kesilapanmu dan kesalahan itu yang telah kamu lakukan” (Alma 39:12–13).

Salah satu akibat yang paling berbahaya daripada tingkah laku ketagihan kita ialah kita mungkin mempengaruhi orang lain untuk mengembangkan ketagihan mereka sendiri.

- Dalam hidup saya, siapakah yang telah saya pengaruhi dalam cara ini?

- Menurut ajaran Alma dalam ayat-ayat ini, di manakah saya boleh mencari keberanian untuk menebus kesalahan orang-orang ini?

- Menurut ayat ini, apakah beberapa sebab saya mungkin dipujuk?

Dipujuk, bukan dipaksa

“Barang siapa mahu datang boleh datang dan minum dari air kehidupan dengan bebas; dan barang siapa tidak mahu datang orang yang sama itu tidak dipaksa untuk datang; tetapi pada hari terakhir akan dipulihkan kepadanya menurut perbuatannya” (Alma 42:27).

Terdapat banyak sebab kukuh untuk mengerjakan langkah 9, tetapi kita tidak boleh terperangkap dalam rasionalisasi atau pembohongan bahawa kita tidak mempunyai pilihan. Program Pemulihan Ketagihan adalah program memujuk, bukan paksaan.

- Adakah saya merasa dipujuk atau dipaksa untuk menebus kesalahan?

Bersedia untuk bertemu Tuhan

“Aku menghendaki agar kamu akan tampil dan tidak mengeraskan hatimu lebih lama lagi; kerana lihatlah, sekaranglah waktu dan masa penyelamatanmu; dan oleh itu, jika kamu bertaubat dan tidak mengeraskan hatimu, dengan serta-merta akanlah rancangan penebusan yang agung itu dibawa kepadamu.

“Kerana lihatlah, kehidupan inilah waktu bagi manusia bersedia untuk bertemu dengan Tuhan; ya, lihatlah masa kehidupan inilah masa bagi manusia untuk melaksanakan kerja mereka” (Alma 34:31–32).

- Apakah yang saya capai apabila saya melembutkan hati saya dan menebus kesalahan?

- Bagaimanakah kesediaan saya untuk menebus kesalahan meningkat apabila saya menyedari bahawa saya juga sedang bersedia untuk bertemu dengan Tuhan?

Aktiviti dalam Gereja

“Dan [Alma yang Muda dan para putera Mosia] mengembara ke seluruh negeri, . . . dengan bersemangat berjuang untuk memperbaiki segala kerosakan yang telah mereka lakukan terhadap gereja, mengakui segala dosa mereka, dan memberitakan segala sesuatu yang telah mereka lihat, dan

menjelaskan nubuat dan tulisan suci kepada semua yang berhasrat mendengar mereka” (Mosia 27:35).

Kerana ketagihan, ramai orang berhenti menghadiri gereja. Sesetengah orang menggunakan kesalahan orang lain untuk mempersolehkan penglibatan terhad dalam Gereja.

- Apakah pengalaman saya dengan aktiviti dalam Gereja Yesus Kristus Orang Suci Zaman Akhir?

- Bagaimanakah mendekati diri kepada Juruselamat melalui pemulihan telah membantu saya berasa bersatu semula dengan Gereja-Nya?

- Bagaimanakah menjadi aktif dalam Gereja membantu saya menebus kesalahan dan pulih sepenuhnya?

Pengembalian yang rela

“Anda mesti memulihkan sebanyak mana semua yang dicuri, rosak, atau tercemar. Pengembalian yang rela adalah bukti nyata kepada Tuhan bahawa anda komited untuk melakukan semua yang anda boleh untuk bertaubat” (Richard G. Scott, “Finding Forgiveness,” *Ensign*, Mei 1995, 76).

- Bagaimanakah menebus kesalahan membuktikan bukan sahaja kepada Tuhan tetapi juga kepada diri saya sendiri dan orang lain bahawa saya komited kepada kehidupan yang rendah hati dan jujur?

Niat hati kita

“Dia yang bertaubat dan melakukan perintah-perintah Tuhan akan diampunkan” (Ajaran dan Perjanjian 1:32).

Dalam menebus kesalahan, kita mungkin berdepan orang yang tidak akan mengampuni kita. Mungkin hati mereka masih keras terhadap kita, atau mungkin mereka tidak mempercayai niat kita.

- Bagaimanakah ia membantu untuk mengetahui bahawa Tuhan memahami niat sebenar hati saya dan bahawa Dia akan menerima tawaran saya untuk bertaubat dan membuat pengembalian, walaupun orang lain mungkin tidak memahami?

Apa yang Juruselamat boleh lakukan untuk kita

“Manusia tidak boleh mengampuni dosa mereka sendiri; mereka tidak dapat membersihkan diri mereka daripada akibat dosa-dosa mereka. Manusia boleh berhenti berbuat dosa dan boleh melakukan yang betul pada masa hadapan, dan sejauh ini



Langkah 10: Teruskan membuat inventori peribadi, dan apabila kita salah, segera mengakuinya.

Asas Utama: Pertanggungjawaban Harian

Langkah 10 membantu kita maju dalam cara hidup baharu kita yang berfikiran rohani. Ini tentang memastikan diri kita bertanggungjawab setiap hari melalui penilaian peribadi, menerima apa yang kita temui, dan segera bertaubat. Kita tidak sempurna dan akan terus melakukan kesilapan dalam hidup kita serta dalam pemulihan kita. Sesetengah kita mungkin bimbang bahawa kita tidak dapat maju dalam pemulihan kita melainkan kita melengkapkan setiap langkah dengan sempurna atau hidup tanpa kesilapan. Langkah 10 melindungi kita daripada tekanan untuk hidup dengan sempurna. Kita diingatkan bahawa kita sentiasa memerlukan Tuhan semasa kita maju dalam pemulihan kita.

Dalam Kitab Mormon, Alma mengajarkan bahawa perubahan hati yang hebat memerlukan iman dalam Penebusan dan Kebangkitan Kristus (lihat Alma 5:14–15). Menggunakan senario Hari Penghakiman dan menyediakan pelbagai contoh soalan yang boleh kita tanyakan kepada diri sendiri, Alma menekankan peranan utama penilaian diri yang jujur dalam

membuka diri kita kepada kuasa penebusan Kristus. Kita boleh menerapkan asas ini dengan bertanya jenis soalan yang Alma cadangkan tentang perasaan, pemikiran, motif, dan tingkah laku kita. Penilaian peribadi harian dan bantuan penebusan Tuhan boleh menghalang kita daripada tergelincir ke dalam penafian, kelekaan, dan berulang.

Proses pemulihan yang luar biasa adalah tentang membenarkan Tuhan mengubah fikiran, perasaan, dan hati kita. Hasilnya, tingkah laku kita akan berubah. Mereka yang telah melaluinya sebelum kita menggalakkan kita untuk memerhatikan keangkuhan dalam segala bentuknya dan dengan rendah hati membawa kelemahan kita kepada Bapa Syurgawi. Pertanggungjawaban harian membantu kita mengenali apabila kita memerlukan bantuan dan menghalang kita daripada kembali kepada tabiat lama.

Adalah normal untuk mempunyai pemikiran dan perasaan negatif. Apabila kita bimbang atau berasa kasihan diri, resah, berdendam, nafsu, atau takut, kita boleh segera berpaling kepada Bapa dan meminta Dia memberkati kita dengan kedamaian dan perspektif. Kita juga mungkin mendapati bahawa kita masih berpegang pada kepercayaan negatif. Kita boleh

meminta Bapa di Syurga untuk membantu kita membuat usaha yang jujur untuk berubah. Dalam mengerjakan langkah 10, kita tidak lagi merasakan keperluan untuk mempersolehkan, merasionalkan, atau menyalahkan. Matlamat kita adalah untuk memastikan hati kita terbuka dan minda kita fokus pada Juruselamat dan rahmat-Nya.

Kita mengerjakan langkah 10 dengan membuat inventori harian. Semasa kita merancang hari kita, kita dengan penuh doa memeriksa tindakan kita dan motif: Adakah kita melakukan terlalu banyak atau terlalu sedikit? Adakah kita menjaga keperluan asas rohani, emosi, dan fizikal kita? Adakah kita melayani orang lain? Adakah terdapat situasi dalam hari kita yang sukar atau tertekan? Adakah kita memerlukan bantuan orang lain untuk menangani hal-hal yang sukar ini? Adakah kita melihat sebarang tingkah laku atau pola pemikiran lama? Soalan-soalan seperti ini membantu kita hidup dengan berniat, menguatkan pemulihan kita, dan mendekatkan kita kepada Yesus Kristus.

Kita boleh menilai diri kita pada bila-bila masa dengan meluangkan masa untuk berfikir, merenung, dan menerapkan langkah-langkah yang telah kita pelajari. Apabila kita mendapati diri kita berada dalam krisis, kita boleh tanya diri sendiri dan Tuhan, “Apakah kelemahan perwatakan diri saya yang tercetus? Apakah yang telah saya lakukan sehingga menyumbang kepada masalah ini? Apakah yang saya boleh katakan atau lakukan tanpa berpura-pura yang ia akan membawa kepada penyelesaian untuk saya dan orang lain?” Kita boleh mengingatkan diri sendiri, “Tuhan mempunyai segala kuasa. Saya akan berikan ini kepada-Nya dan dipercayai-Nya.”

Setiap kali kita mengambil tindakan negatif terhadap orang lain, kita boleh menebus kesalahan secepat mungkin. Mengetepikan keangkuhan kita dan berkata dengan ikhlas, “Saya salah” adalah sama pentingnya dalam memulihkan hubungan seperti berkata, “Saya sayang anda.”

Pada akhir hari, kita menilai bagaimana hal-hal berjalan. Apakah hasilnya? Adakah kita masih perlu berunding dengan Tuhan tentang sebarang tingkah laku, fikiran, atau perasaan negatif? Kita juga boleh bercakap dengan ahli keluarga, kawan, penaja, atau penasihat yang dipercayai untuk membantu kita melihat sesuatu dengan lebih jelas.

Sudah tentu, kita akan terus melakukan kesilapan walaupun telah berusaha. Tetapi pertanggungjawaban harian adalah komitmen untuk menerima tanggungjawab atas kesilapan ini. Semasa kita meneliti pemikiran dan tindakan kita setiap hari, menyelesaikannya, dan bertaubat melalui Juruselamat, pemikiran dan perasaan negatif akan hilang.

“Tiada apa-apa pun yang lebih membebaskan, lebih memuliakan, mahupun lebih penting bagi kemajuan individu kita daripada fokus harian yang tetap tentang pertaubatan. Pertaubatan bukanlah sebuah peristiwa tetapi sebuah proses. Ia merupakan kunci kepada kegembiraan dan kedamaian minda. Ketika digabungkan dengan iman, pertaubatan membuka akses kepada kuasa Korban Tebusan Yesus Kristus [lihat 2 Nefi 9:23]” (Russell M. Nelson, “Kita Boleh Melakukan Lebih Baik dan Menjadi Lebih Baik,” *Liahona*, Mei 2019, 67).

Pertanggungjawaban harian, atau pertaubatan harian, membantu kita mengalami kegembiraan dan kebebasan yang Juruselamat tawarkan kepada kita. Kita tidak lagi hidup terasing daripada Tuhan atau orang lain. Kita boleh mempunyai kekuatan dan iman untuk menghadapi kesukaran dan mengatasinya. Kita boleh bergembira dengan kemajuan kita dan percaya bahawa amalan dan kesabaran akan memastikan pemulihan berterusan.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Persediaan rohani untuk setiap hari

Bahagian penting dalam pertanggungjawaban harian adalah untuk merancang hari kita, mengikuti rancangan kita, dan kemudian menyemak bagaimana hal-hal berjalan di akhir hari. Apabila kita melakukan ini, kita dilindungi daripada hanyut kembali ke tabiat lama.

Elder David A. Bednar menasihati kita untuk mempersiapkan hari kita dengan Tuhan pada waktu pagi: “Doa pagi yang bermakna adalah elemen penting dalam penciptaan rohani setiap hari—dan mendahului penciptaan duniawi atau pelaksanaan sebenar hari itu” (“Pray Always,” *Liahona*, Nov. 2008, 41).

Semasa kita menjalani hari kita, kita terus berdoa dalam hati untuk bantuan dan bimbingan yang berterusan. Kadang-kadang hal tidak berjalan seperti yang kita rancangkan, dan kita perlu fleksibel dan terus mencari bantuan Bapa Syurgawi.

Elder Bednar selanjutnya menasihati kita: “Pada penghujung hari kita, kita berlutut sekali lagi dan melaporkan kembali kepada Bapa kita. Kita menyemak peristiwa pada hari itu” (“Pray Always,” 42). Semasa kita membuat susulan dengan Tuhan dan menyemak hari kita, kita boleh meraikan kejayaan kita dan mengenali mana yang kita telah gagal. Kita berunding dengan Tuhan tentang apa yang perlu kita lakukan untuk bertaubat atau menebus kesalahan dan bagaimana kita boleh melakukan yang lebih baik pada masa akan datang.

Pertaubatan harian

“Satu hari pada satu masa” adalah frasa yang bermaksud hidup satu saat pada satu masa. Dengan terus mengambil kira pemikiran, perasaan, dan tingkah laku kita, kita berpeluang untuk bertaubat dan mendekati Bapa kita di Syurga. Apabila kita bertaubat, kita temui kebenaran bahawa pertaubatan bukanlah satu ujian yang menyedihkan dan menyekat, sebaliknya ia pengalaman yang menggembirakan dan membebaskan yang kita tunggu untuk menerima.

Semasa kita bertaubat setiap hari, kita mungkin menemui kekurangan tambahan atau teringat tindakan lalu yang memerlukan perhatian dan, dalam beberapa kes, pengembalian. Mungkin sebahagian daripada pertaubatan harian kita adalah fokus pada langkah-langkah awal yang direka untuk menyingkirkan kekurangan kita atau membuat pengembalian. Mengkaji dengan penaja kita apa yang telah kita pelajari daripada usaha bertaubat setiap hari boleh menjelaskan hal lain yang kita perlu lakukan untuk bertaubat sepenuhnya. Kita juga mungkin perlu mengakui kepada wewenang imamat yang betul.

Presiden Russell M. Nelson menggesa kita untuk “mengalami kuasa pertaubatan seharian yang memperkuat—dengan melakukan dan menjadi sedikit lebih baik setiap hari” (“Kita Boleh Melakukan Lebih Baik dan Menjadi Lebih Baik,” *Liahona*, Mei 2019, 67). Semasa kita merendahkan hati dan berusaha untuk jujur setiap hari, kita semakin mendekati Juruselamat. Juruselamat mengarahkan para pengikut-Nya, “Sesiapa yang hendak mengikut Aku mesti melupakan kepentingan sendiri, memikul salib tiap-tiap hari dan mengikut Aku” [Lukas 9:23]. Bertaubat dan memikul salib kita untuk mengikuti Juruselamat setiap hari menyediakan kita untuk langkah 11.

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita harus jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Perhatikan fikiran, perkataan, dan perbuatan kita.

“Jika kamu tidak menjaga dirimu, dan fikiranmu, dan perkataan-perkataanmu, dan perbuatanmu, dan mematuhi perintah-perintah Tuhan, dan berterusan dalam iman tentang apa yang telah kamu dengar berkenaan kedatangan Tuhan kita, bahkan sampai akhir hidupmu, kamu mestilah binasa. Dan sekarang, Wahai manusia, ingatlah, dan janganlah binasa” (Mosia 4:30).

Ia boleh membahayakan atau membawa maut jika kita tidak memberi perhatian kepada apa yang kita lakukan semasa memandu kereta. Tulis tentang kesedaran diri.

- Bagaimanakah penilaian diri membantu saya mengelak daripada mengulangi ketagihan saya (dan binasa)?

Sesiapa pun yang mencipta pepatah lama “Latihan menjadikan ia sempurna” tidak menyebut berapa banyak kesabaran yang diperlukan untuk terus berlatih. Apabila kita bersabar dan terus menebus kesalahan harian dan membuat inventori harian, kita akan maju ke arah pemulihan.

- Bagaimanakah penilaian diri dan menebus kesalahan setiap hari memastikan saya akan teruskan dalam kerendahan hati dan pembangunan rohani saya?

Teruskan pertaubatan dan pengampunan

“Jika mereka selalu bertaubat dan mencari pengampunan, dengan niat yang bersungguh-sungguh, mereka akan diampuni” (Moroni 6:8).

Mengetahui bahawa Tuhan bersedia untuk mengampuni kita seberapa kerap kita bertaubat dengan niat sebenar boleh memberi kita keberanian untuk mencuba lagi setiap kali kita gagal.

- Apakah maksudnya untuk mencari pengampunan dengan niat yang bersungguh-sungguh?

- Bagaimanakah membuat inventori pada penghujung setiap hari membantu saya mengatasi kecenderungan untuk menyimpan kemarahan atau emosi lain yang menyakitkan?

Bersabar

“Aku menghendaki agar kamu sepatutnya rendah hati, dan bersifat peserah dan lemah-lembut; ramah tamah; penuh dengan kesabaran dan panjang sabar; bersederhana dalam segala hal” (Alma 7:23).



Langkah 11: Cari melalui doa dan meditasi untuk mengetahui kehendak Tuhan dan memiliki kuasa untuk melaksanakannya.

Asas Utama: Wahyu Peribadi

Dalam langkah 11 kita membuat komitmen harian untuk berusaha mengetahui kehendak Tuhan dan berdoa untuk menerima kuasa untuk melaksanakannya. Kita mendapati bahawa Tuhan ingin bercakap dengan kita dan kita boleh belajar bagaimana untuk mendengar Dia. Presiden Russell M. Nelson mengisytiharkan, “Adakah Tuhan benar-benar *ingin* berbicara dengan anda? Ya!” (“Wahyu untuk Gereja, Wahyu untuk Kehidupan Kita,” *Liahona*, Mei 2018, 95). Tujuan langkah ini adalah untuk meningkatkan keupayaan kita untuk mendengar Yesus Kristus, menerima wahyu peribadi, dan menerima kuasa untuk menjalankan kehidupan kita dengan sewajarnya. Hasrat untuk wahyu peribadi ini sangat berbeza dengan keinginan yang kita alami ketika kita tersesat dalam ketagihan kita.

Pada masa lalu kita fikir harapan, kegembiraan, kedamaian, dan kepuasan akan datang dari sumber duniawi seperti alkohol, dadah, nafsu, pemakanan yang tidak sihat, atau tingkah laku ketagihan atau kompulsif yang lain. Pola kita adalah untuk mengelak emosi negatif dengan kebebasan ia dengan ketagihan kita. Sebahagian kita cuba mengisi kekosongan

dalam hidup kita dengan apa sahaja kecuali Tuhan. Lama kelamaan kita mendapati apa-apa kesan positif ketagihan kita hanyalah penyelesaian palsu jangka pendek yang menyebabkan kita rasa kosong.

Mencari wahyu adalah langkah penting dalam mencapai pemulihan yang berkekalan. Presiden Nelson berkata: “Saya menggesa anda untuk memperluaskan keupayaan anda sekarang untuk menerima wahyu peribadi, kerana Tuhan telah menjanjikan bahawa ‘jika engkau [mencari], engkau akan menerima wahyu demi wahyu, pengetahuan demi pengetahuan, agar engkau boleh mengetahui misteri dan hal-hal kedamaian—yang membawa kebahagiaan, yang membawa kehidupan abadi’ [Ajaran dan Perjanjian 42:61]” (“Wahyu untuk Gereja, Wahyu untuk Kehidupan Kita,” 95).

Kita mula menghargai keperluan untuk Juruselamat, Yesus Kristus, dan memahami peranan-Nya dalam hidup kita. Seseengah kita berasa kekok dan tidak biasa semasa kita berdoa, tetapi kita mula berdoa kepada Bapa dalam nama Yesus Kristus untuk hubungan yang lebih rapat dengan-Nya. Kita tahu kita boleh melakukan lebih banyak dengan Dia daripada yang kita boleh lakukan tanpa Dia. Kita mula belajar bahawa pemulihan tidak hanya fokus pada ketagihan

atau kewarasan; ia merangkumi menjemput bimbingan Tuhan ke dalam semua aspek kehidupan kita.

Doa, meditasi, dan kajian tulisan suci adalah penting untuk datang kepada Kristus. Ia boleh membantu kita mendengar suara-Nya dan menerima kuasa untuk melaksanakan kehendak-Nya. Kita cuba berdoa dengan kerendahan hati, mengetahui bahawa kita bergantung pada arahan dan kekuatan ilahi Tuhan. Kita berhenti sejenak dan bermeditasi sepanjang hari, berusaha untuk menenangkan minda kita dan mendengar suara yang tenang dan lembut. Kita mengkaji tulisan suci, khususnya Kitab Mormon, kerana ia bersaksi tentang kesediaan Tuhan untuk memberi kita arahan dan kuasa. Semasa kita melakukan hal-hal ini, kita mengalami wahyu peribadi dan menerima berkat “selalu [memiliki] Roh-Nya untuk bersama [kita]” untuk membimbing, mengarah, dan menghiburkan kita (Moroni 4:3).

Bagi kebanyakan kita, idea untuk menerima wahyu peribadi adalah sukar kerana kita percaya bahawa kita tidak layak mendapat kasih Tuhan. Dalam ketagihan kita, kita sama ada menganggap Bapa Syurgawi dan Yesus Kristus tidak cukup prihatin untuk berkomunikasi dengan kita atau kita telah kehilangan hak untuk menerima wahyu kerana masa lalu kita. Seseengah kita menyangka kita tidak akan pernah menerima wahyu peribadi. Kita berdoa atau bermeditasi, dan nampaknya tiada apa yang berlaku. Kita tidak merasakan apa-apa yang istimewa atau menerima sebarang jawapan yang boleh dikenali. Apabila ini berlaku, cara pemikiran lama kita muncul: “Tuhan mungkin membantu orang lain, tetapi Dia tidak membantu saya.”

Ramai kita masih bergelut dengan perasaan ini. Tetapi semasa kita menyedari kasih dan belas kasihan-Nya, kepercayaan palsu ini telah hancur. Keyakinan kita bahawa Dia cukup mengasihi kita untuk berkomunikasi dengan kita boleh meningkat apabila kita menerapkan langkah 11 dalam kehidupan kita.

Usaha kita dalam langkah 11 memerlukan kita beriman bahawa Dia akan menjawab kita, dan kita boleh belajar mengenali suara-Nya. Ia mungkin tidak berlaku dengan cepat atau dengan tanda ajaib dari syurga. Tetapi kita boleh mendengar dan bersabar. Kita semua mendengar Dia dengan cara yang berbeza. Kadang-kadang kita tidak mendapat arah tertentu dengan segera. Ini tidak bermakna Dia tidak mengasihi

kita. Sebaliknya, ini mungkin bermakna Dia mahu kita belajar untuk mempercayai Dia dan menerapkan kebenaran yang telah Dia berikan kepada kita. Kepercayaan kita kepada-Nya membantu kita bersedia menunggu-Nya dan berkembang dalam keupayaan untuk mendengar suara-Nya (untuk maklumat lanjut, lihat Richard G. Scott, “Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, Nov. 1989, 30).

Tuhan sering menjawab doa kita melalui orang lain. Presiden Spencer W. Kimball mengajar: “Tuhan benar-benar perhatikan kita, dan Dia mengawasi kita. Tetapi biasanya melalui orang lainlah Dia memenuhi keperluan kita” (“Small Acts of Service,” *Ensign*, Dis. 1974, 5). Adalah penting bagi kita untuk berhubung dengan orang lain, terutamanya mereka yang berada dalam sistem sokongan kita. Kita boleh mendengar suara-Nya melalui pemimpin Gereja kita, ahli keluarga, dan kawan-kawan serta melalui pembacaan tulisan suci, pengkajian ucapan persidangan, dan mendengar muzik kudus. Kita juga boleh menerima ilham dan bimbingan secara kerap semasa kita menghadiri pertemuan pemulihan dan mengerjakan langkah-langkah pemulihan dengan penaja kita.

Meningkatkan keupayaan kita untuk mencari dan menerima wahyu memerlukan latihan dan kesabaran. “Untuk pasti, mungkin ada masanya ketika anda merasakan seperti syurga tertutup. Tetapi saya berjanji bahawa semasa anda berterusan menjadi patuh, menyatakan kesyukuran untuk setiap berkat yang Tuhan berikan kepada anda, dan semasa anda dengan sabar menghormati masa Tuhan, anda akan diberikan pengetahuan dan pemahaman yang anda cari. Setiap berkat Tuhan miliki untuk anda—bahkan mukjizat-mukjizat—akan mengikuti. Itu adalah apa yang wahyu peribadi akan lakukan untuk anda” (Russell M. Nelson, “Wahyu untuk Gereja, Wahyu untuk Kehidupan Kita,” 95–96).

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Datang kepada Yesus Kristus melalui doa, puasa, dan meditasi

Bagi kita yang mempunyai sedikit pengalaman dengan doa, kata-kata Elder Richard G. Scott meyakinkan: “Jangan risau tentang rasa kekok anda meluahkan perasaan. Berbicaralah kepada Bapa anda. Dia mendengar setiap doa dan menjawabnya dalam cara-Nya” (“Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, Nov. 1989, 31). Menyemak bahagian-bahagian dalam doa juga berguna. Kita memanggil Bapa Syurgawi dengan nama, memberitahu Dia apa yang kita syukuri, meminta berkat yang kita perlukan, dan kemudian menutup dalam nama Yesus Kristus. Kita berlutut jika kita dapat secara fizikal. Kita berdoa, dengan bersuara, kepada Bapa, mencari bimbingan-Nya melalui Roh Kudus (lihat Roma 8:26). Kita tidak perlu menggunakan bahasa yang berbunga-bunga. Kita boleh jujur dan berkongsi isi hati kita dengan Bapa Syurgawi.

Ramai kita belajar untuk bangun awal dan menghabiskan masa peribadi yang tenang untuk belajar dan berdoa. Kita menjadualkan masa untuk doa dan meditasi, biasanya pada waktu pagi. Pada masa ini, kita mendahulukan Tuhan, sebelum sesiapa atau apa-apa pada hari itu. Kemudian kita belajar, menggunakan tulisan suci dan ajaran nabi moden untuk membimbing meditasi kita. Puasa boleh menjadi alat yang berkuasa untuk menambah usaha ini. Kemudian kita mendengar kepada hati dan minda kita untuk cuba mendengar atau merasakan-Nya. Kita menulis pemikiran dan tanggapan kita semasa kita berdoa dan bermeditasi.

Apabila masa persendirian yang berharga ini telah berakhir, kita tidak berhenti berdoa. Doa senyap, di lubuk hati dan minda kita, menjadi cara kita berfikir sepanjang hari. Kita berunding dengan Tuhan semasa kita berinteraksi dengan orang lain, membuat keputusan, dan menangani emosi dan godaan. Kita terus-menerus menjemput dan mencari Roh-Nya untuk bersama kita, agar kita boleh dibimbing untuk melakukan hal yang benar (lihat Mazmur 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nefi 20:1).

Bermeditasi dalam tenang dan senyap

Ramai kita mendapati bahawa meditasi membantu semasa kita mencari wahyu dan bimbingan daripada

Tuhan. Kita mencari tempat yang senyap, bebas daripada gangguan. Presiden Russell M. Nelson telah menyatakan, “Masa senyap ialah masa kudus” (“Apa yang Kita Pelajari dan Tidak Akan Lupa,” *Liahona*, Mei 2021, 80). Ia boleh membantu untuk berada di kedudukan yang selesa. Kita mengosongkan minda dan tenang. Kita menarik nafas perlahan dan dalam.

Seterusnya kita berfikir dan merenung apa yang penting bagi kita dan mendengar pemikiran yang masuk ke dalam minda kita. Kita boleh memikirkan tentang cabaran yang kita hadapi, terutamanya dalam pemulihan atau hubungan kita. Kita boleh memikirkan tentang ayat-ayat suci atau ucapan persidangan umum yang sedang kita pelajari. Kita hanya boleh berfikir tentang hari yang akan datang dan hala tuju yang kita perlukan. Kita juga boleh merekodkan pemikiran yang datang ke minda kita dalam jurnal untuk lebih jelas. Selepas masa senyap ini, kita terus mencari arahan dan kuasa Tuhan sepanjang hari semasa kita berusaha untuk “lihatlah kepada [Dia] dalam setiap pemikiran” (Ajaran dan Perjanjian 6:36).

Presiden M. Russell Ballard mengajarkan: “Adalah penting untuk berdiam diri dan mendengar serta mengikuti Roh. Kita mempunyai terlalu banyak gangguan yang mengalih perhatian kita, tidak seperti zaman lain dalam sejarah dunia. Setiap orang memerlukan masa untuk bermeditasi dan merenung. . . . Kita semua memerlukan masa untuk bertanya kepada diri sendiri atau mengadakan temu duga peribadi secara tetap dengan diri sendiri. Kita sering begitu sibuk, dan dunia begitu bising sehingga sukar untuk mendengar kata-kata syurga [‘Tenanglah], ketahuilah bahawa Aku ini Tuhan’ [Mazmur 46:10]” (“Be Still, and Know That I Am God” [Pertemuan rohani Sistem Pendidikan Gereja untuk belia, 4 Mei 2014], [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://www.broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)).

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari pemimpin Gereja boleh membantu dalam pemulihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita harus jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Mendekati Tuhan

“Dekatlah kepada-Ku dan Aku akan dekat kepadamu; carilah Aku dengan tekun dan kamu akan menemui-Ku; mintalah, dan kamu akan menerima; ketuklah, dan akan dibukakan bagimu” (Ajaran dan Perjanjian 88:63).

Tuhan menghormati kehendak dan hak pilihan kita. Dia membenarkan kita memilih untuk mendekati-Nya tanpa paksaan. Dia mendekat kita apabila kita menjemput-Nya untuk berbuat demikian.

- Bagaimana saya akan mendekati-Nya hari ini?

Menyatakan kesyukuran

“Dan berdoa lah sentiasa. Hendaklah kamu bersyukur dalam segala keadaan, kerana hal inilah yang dikehendaki oleh Tuhan daripada kamu sebagai orang yang hidup bersatu dengan Kristus Yesus. Janganlah halang Roh Tuhan” (1 Tesalonika 5:17-19).

Apabila kita ingat untuk bersyukur atas segala-galanya dalam hidup kita, walaupun hal-hal yang tidak kita fahami, kita akan dapat mengekalkan hubungan yang berterusan dengan Tuhan yang Paulus panggil “[berdoa] sentiasa.” Bersyukurlah kepada Tuhan sepanjang hari.

- Bagaimanakah amalan bersyukur ini mempengaruhi keakraban saya dengan Roh?

Jamuilah diri dengan firman Kristus

“Para malaikat berbicara melalui kuasa Roh Kudus; oleh kerana itu, mereka mengucapkan firman Kristus. Oleh kerana itu, aku berkata kepadamu, jamuilah diri dengan firman Kristus; kerana lihatlah, firman Kristus akan memberitahu kamu segalanya yang kamu harus lakukan” (2 Nefi 32:3).

Dalam ayat ini, Nefi mengajar bahawa apabila kita menjamui firman Kristus, kata-kata ini akan membimbing kita dalam semua yang perlu kita ketahui dan lakukan. Bayangkan bagaimana rasanya jika Yesus Kristus berjalan dan bercakap dengan anda sepanjang hari.

- Apa yang saya rasa apabila saya merenung imej ini?

Terima wahyu peribadi

“Juruselamat berkata, ‘Aku akan memberitahu kamu dalam *fikiranmu* dan dalam *hatimu*, melalui Roh Kudus’ (A&P 8:2, *italik ditambahkan*) . . . Tanggapan kepada *minda* adalah sangat spesifik. Kata-kata terperinci boleh didengar atau dirasakan dan ditulis seolah-olah arahan itu ditentukan. Komunikasi kepada *hati* adalah tanggapan yang lebih umum” (Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led” [ucapan yang diberikan di Simposium Sistem Pendidikan Gereja, 11 Ogos 1998], 3-4).

Apabila pemahaman kita tentang wahyu peribadi meningkat, kita akan mengenalinya dengan lebih kerap dan dalam pelbagai cara yang lebih besar.

- Bagaimanakah saya telah menerima tanggapan dan wahyu daripada Tuhan?

“Aku berkata kepadamu [hal-hal yang aku ucapkan] disingskapkan kepadaku oleh Roh Kudus Tuhan.

Lihatlah, aku telah berpuasa dan berdoa sehari-hari agar aku boleh mengetahui hal-hal ini bagi diriku sendiri. Dan sekarang, aku tahu bagi diriku sendiri bahawa itu adalah benar; kerana Tuhan Raja telah menyatakannya kepadaku oleh Roh Kudus-Nya; dan ini adalah roh wahyu yang ada dalam diriku” (Alma 5:46).

Berpuasa dalam cara yang Tuhan telah tahbiskan boleh mendatangkan kuasa besar yang tidak mungkin kita miliki tanpanya (lihat Matius 17:14–21). Malah, kita boleh berpuasa secara khusus untuk mengatasi ketagihan. Yesaya mengajar, “Inilah puasa yang Aku kehendaki: tanggalkan belenggu penindasan dan beban ketidakadilan, serta bebaskan orang yang tertindas” (Yesaya 58:6).

- Bagaimanakah puasa dan doa telah meningkatkan keupayaan saya untuk menerima wahyu?

“Idea bahawa pembacaan tulisan suci boleh membawa kepada ilham dan wahyu membuka pintu kepada kebenaran bahawa sebuah tulisan suci tidak terhad kepada apa yang dimaksudkan ketika ia ditulis tetapi boleh juga merangkumi apa maksud tulisan suci itu kepada pembaca hari ini. Lebih-lebih lagi, pembacaan tulisan suci juga boleh membawa kepada wahyu semasa mengenai apa sahaja yang Tuhan ingin sampaikan kepada pembaca pada masa itu. Kita tidak melebihi-lebihkan perkara itu apabila kita mengatakan bahawa tulisan suci boleh menjadi Urim dan Tumim

untuk membantu setiap kita untuk menerima wahyu peribadi” (Dallin H. Oaks, “Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, Jan. 1995, 8).

Mempelajari bahasa tulisan suci sama seperti mempelajari bahasa asing. Cara terbaik untuk belajar ialah menyelaminya—membaca dan mengkajinya setiap hari.

- Bilakah saya telah menerima wahyu daripada petikan tulisan suci?

- Adakah saya bersedia mendengar dan menerima nasihat-Nya?

Terima nasihat dari Tuhan

“Janganlah berupaya untuk menasihati Tuhan, tetapi untuk menerima nasihat dari tangan-Nya. Kerana lihatlah, dirimu sendiri tahu bahawa Dia menasihati dalam kebijaksanaan, dan dalam keadilan, dan dalam belas kasihan yang besar, atas segala pekerjaan-Nya” (Yakub 4:10).

Doa kita mungkin tidak berkesan pada masa lalu kerana kita menghabiskan lebih banyak masa menasihati Tuhan—memberitahu Dia apa yang kita mahu—daripada mencari kehendak-Nya mengenai keputusan dan tingkah laku kita.

- Adakah saya mempunyai pengalaman doa baru-baru ini? Jika ya, adakah ia penuh dengan nasihat kepada Tuhan atau dari Tuhan?

LANGKAH 11: CARI MELALUI DOA DAN MEDITASI UNTUK MENGETAHUI KEHENDAK
TUHAN DAN MEMILIKI KUASA UNTUK MELAKSANAKANNYA

A large area of horizontal lines for writing, organized into two columns. Each column contains 20 lines, providing space for notes or reflections.

Lined writing area on the left side of the page with 30 horizontal lines.

Lined writing area on the right side of the page with 30 horizontal lines.



Langkah 12: Setelah mempunyai kesedaran rohani melalui Korban Tebusan Yesus Kristus sebagai hasil mengambil langkah-langkah ini, kita berkongsi pesanan ini dengan orang lain dan mengamalkan asas-asas ini dalam semua yang kita lakukan.

Asas Utama: Pelayanan

Semasa kita menghampiri langkah 12, kita akui bahawa ini bukanlah akhir perjalanan kita. Hasil dari mengerjakan langkah-langkah ini, kita menikmati kehidupan pemulihan melalui rahmat dan belas kasihan Tuhan. Kita bersaksi bahawa bekerja melalui langkah-langkah sekali sahaja tidaklah pernah mencukupi. Kita mendapati ia penting untuk terus mengerjakan langkah-langkah ini, mengamalkan asas-asas ini dalam semua bidang kehidupan, dan membawa pesanan harapan kepada orang lain.

Kita mempunyai pesanan harapan untuk orang lain yang bergelut dengan ketagihan dan bagi semua orang yang menghadapi cabaran kefanaan: Tuhan adalah Tuhan mukjizat, Dia tidak pernah berhenti (lihat Mormon 9:11, 16–19). Hidup kita membuktikan itu. Setiap kita dijadikan baharu melalui Korban Tebusan Yesus Kristus. Kita boleh berkongsi pesanan

ini terbaik dengan melayani orang lain. Berkongsi kesaksian kita tentang belas kasihan dan rahmat-Nya boleh menjadi salah satu pelayanan terpenting yang kita boleh tawarkan. Presiden Spencer W. Kimball menyatakan, “Salah satu perkara yang terpenting yang boleh kita lakukan ialah menyatakan kesaksian kita melalui pelayanan, yang seterusnya akan menghasilkan pertumbuhan rohani, komitmen yang lebih besar, dan keupayaan yang lebih besar untuk mentaati perintah-perintah” (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [2006], 87).

Menanggung beban satu sama lain melalui perbuatan kebaikan dan pelayanan tanpa mementingkan diri adalah sebahagian daripada hidup baharu kita sebagai pengikut Kristus (lihat Mosia 18:8). Hasrat untuk membantu orang lain adalah hasil semula jadi dari kesedaran rohani. Sama seperti para putera Mosia berhasrat berkongsi injil kepada bangsa Laman selepas penukaran hati mereka sendiri, kita juga mungkin

berhasrat untuk berkongsi harapan dan penyembuhan yang kita telah alami melalui Korban Tebusan Kristus (lihat Mosia 28: 1-4). Kita mungkin berhasrat untuk memberkati, membantu, dan mengangkat orang di sekeliling kita. Kita sedar kebenaran yang Raja Benyamin ajarkan ketika dia berkata, “Apabila kamu berada dalam pelayanan sesamamu, kamu semata-mata dalam pelayanan Tuhanmu” (Mosia 2:17).

Cara semula jadi untuk melayani orang lain adalah dengan menjadi penaja atau membimbing orang yang baharu dalam proses pemulihan. (Sila semak dokumen “Memilih seorang Penaja” untuk mengetahui lebih lanjut.) Kita memaklumkan peserta lain dari kumpulan pemulihan yang kita hadiri atau pemimpin Gereja tempatan kita bahawa kita ingin membantu sebagai penaja atau mentor. Apabila kita menyedari seseorang yang bergelut melawan ketagihan, kita berkongsi maklumat mengenai Program Pemulihan Ketagihan. Kita memberitahu mereka tentang harapan untuk pemulihan melalui Juruselamat Yesus Kristus, dan kita menjemput mereka untuk menghadiri pertemuan dengan kita.

Selain membantu mereka yang bergelut dengan ketagihan, kita juga melayani ahli keluarga dan orang terkasih mereka. Sering kali orang mengelilingi mereka yang bergelut dengan ketagihan dan terabai orang terkasih mereka. Kita boleh menyedari dan mengakui kesukaran yang mereka hadapi. Kita boleh berkongsi harapan bahawa mereka boleh berpaling kepada Juruselamat dan menemukan kedamaian dan penyembuhan, tidak kira orang terkasih mereka memilih pemulihan atau tidak. Kita boleh berkongsi *Panduan Sokongan: Bantuan untuk Pasangan dan Keluarga Individu dalam Pemulihan* dan menjemput mereka menghadiri pertemuan kumpulan pasangan dan keluarga.

Semasa kita melayani orang lain dengan menyokong mereka dalam pemulihan, kita perlu berhati-hati untuk tidak membenarkan orang lain menjadi terlalu bergantung kepada kita. Tanggungjawab kita sebagai penaja adalah untuk menggalakkan mereka untuk berpaling kepada Bapa Syurgawi dan Juruselamat untuk bimbingan dan kuasa. Tambahan, kita harus menggalakkan mereka untuk mendapatkan sokongan daripada orang lain. Berkat besar datang daripada Tuhan melalui pemimpin Gereja, penaja, ahli keluarga, kawan-kawan, dan lain-lain. Kita boleh berkongsi

dokumen “Sokongan dalam Pemulihan” dengan mereka, yang terdapat di lampiran panduan ini.

Semasa kita cuba membantu orang lain, mereka mungkin tidak bersedia untuk mengambil langkah-langkah ini. Semasa kita berkongsi pesanan pemulihan dan harapan melalui Juruselamat, kita mesti bersabar dan penuh kelembutan. Tiada ruang untuk ego atau keangkuhan dalam hidup baharu kita. Amat berguna untuk mengingati penawanan kita sendiri dan bagaimana Yesus Kristus telah menebus kita melalui belas kasihan dan rahmat-Nya (lihat Mosia 29:20).

Dalam semangat kita untuk membantu orang lain, kita berusaha untuk mengekalkan keseimbangan antara berkongsi pesanan dan terus menerapkan langkah-langkah ini dalam hidup kita sendiri. Fokus utama kita mestilah untuk terus menerapkan asas-asas pemulihan ini dalam diri kita sendiri. Usaha kita untuk berkongsi idea-idea ini dengan orang lain hanya akan berkesan semasa kita kekalkan pemulihan kita.

Jika kita bersedia, kita akan menemukan banyak peluang untuk berkongsi asas-asas rohani yang telah kita pelajari dalam program ini. Apabila kita memberkati hidup orang lain, hidup kita sendiri turut diberkati. Kita alami asas yang Presiden Ezra Taft Benson ajarkan: “Lelaki dan wanita yang menyerahkan hidup mereka kepada Tuhan akan mendapati bahawa Dia memperkayakan kehidupan mereka berbanding usaha mereka sendiri. Dia akan mendalamkan kebahagiaan, meluaskan visi mereka, menyedarkan fikiran mereka, menguatkan otot mereka, mengangkat semangat mereka, melipatgandakan berkat mereka, meningkatkan peluang mereka, menghiburkan jiwa mereka, sediakan kawan-kawan, dan mencurahkan kedamaian. Sesiapaupun yang akan kehilangan nyawanya dalam pelayanan Tuhan akan menemukan kehidupan abadi” (*Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson* [2014], 42-43).

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten dalam kehidupan seharian kita. Ini dikenali sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan dan kuasa yang

diperlukan untuk mengambil langkah seterusnya dalam pemulihan kita.

Melayani orang lain

Hasrat untuk melayani adalah hasil semula jadi proses penyembuhan kita melalui Tuhan. Melalui pemulihan kita, kita telah mengalami perubahan hati yang hebat terhadap diri kita dan orang lain (lihat Alma 5:14). Presiden Russell M. Nelson mengajar: “[Kita] benar-benar berusaha untuk mematuhi perintah utama pertama dan kedua. Apabila kita mengasihi *Tuhan* dengan segala hati kita, Dia memaling hati kita kepada kesejahteraan *orang lain* dalam kitaran yang indah serta bajik (“Perintah Utama Kedua,” *Liahona*, Nov. 2019, 97).

Bagaimanapun, pelayanan tidak selalunya mudah. Meskipun kita mungkin mahu, kita tidak mungkin dapat melayani semua orang yang memerlukan. Kita akan terus memerlukan arahan dan kuasa daripada Tuhan untuk melayani orang lain. Kita boleh berdoa untuk bantuan menyedari dan mengenal pasti cara-cara Dia mahu kita melayani. Kita boleh bertanya orang sekeliling kita tentang peluang dan keperluan. Kita akan terkejut betapa banyak peluang yang tersedia untuk kita. Melayani orang lain boleh semudah senyuman, atau ia boleh menjadi lebih seperti projek besar. Kita harus gunakan pertimbangan yang bijak dalam pelayanan kita untuk mengelakkan melampaui kekuatan atau keupayaan kita.

Salah satu cara terbaik kita boleh melayani ialah berkongsi cerita pemulihan kita. Kita boleh terus menghadiri pertemuan pemulihan dan bersaksi tentang rahmat dan kuasa penyembuhan Yesus Kristus. Semasa kita adalah peserta baharu, kita menerima harapan daripada mereka yang telah mengerjakan langkah-langkah itu dan mendapatkan pemulihan sebelum kita. Kita kini berpeluang untuk berkongsi pesanan pemulihan dengan menceritakan cerita kita. Kita juga berkongsi kesaksian tentang kuasa Juruselamat ketika kita berada di gereja dan bersama keluarga dan kawan-kawan kita.

Terlibat dalam pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga

Satu cara yang bermakna dan berkuasa kita boleh melayani adalah melalui pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga. Pelayanan ini memberkati bukan sahaja mereka yang telah meninggal, tetapi ia turut memberkati kita. Presiden Russell M. Nelson mengingatkan kita: “Sementara pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga mempunyai kuasa untuk memberkati mereka yang di sebelah tirai, ia turut mempunyai kuasa yang sama untuk memberkati orang hidup.” Ia mempunyai pengaruh untuk memperhaluskan mereka yang terlibat dalamnya” (“Generations Linked in Love,” *Liahona*, Mei 2010, 93). Bagi kebanyakan kita, pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga adalah bahagian penting dalam pemulihan kita.

Sesetengah kita mungkin berasa tidak bersedia untuk melayani di bait suci. Kita mungkin tidak ada motivasi atau tidak tahu bagaimana memulakan pekerjaan sejarah keluarga. Tetapi kita boleh putuskan untuk bermula. Kita boleh bertemu dengan uskup atau presiden cabang kita tentang hasrat kita untuk melayani. Hasrat kita untuk melakukan kehendak Tuhan dan meneruskan pemulihan kita dapat memotivasikan kita. Kita mungkin perlu membuat beberapa perubahan dalam hidup kita untuk memasuki bait suci. Kita mungkin tidak tahu bagaimana untuk melakukan pekerjaan sejarah keluarga, tetapi kita boleh meminta bantuan. Presiden Lembaga Pertolongan dan kuorum penatua boleh membantu kita untuk bermula. Terdapat juga sumber dalam talian untuk membantu kita di FamilySearch.org dan ChurchofJesusChrist.org.

Pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga memberikan kuasa dan kekuatan untuk pemulihan kita. “Anda bukan sahaja akan menemui perlindungan daripada godaan dan kejahatan dunia, tetapi anda juga akan menemui kuasa peribadi—kuasa untuk berubah, kuasa untuk bertaubat, kuasa untuk belajar, kuasa untuk dikuduskan, dan kuasa untuk memalingkan hati keluarga anda kepada satu sama lain dan menyembuhkan yang memerlukan penyembuhan” (Dale G. Renlund, “Family History and Temple Blessings,” *Liahona*, Feb. 2017, 39). Asas-asas dalam panduan ini membawa kita untuk mengikuti Juruselamat dan menikmati semua berkat yang Dia ada untuk kita, terutama yang terdapat di bait suci.

Mengkaji dan Memahami

Tulisan suci dan kenyataan berikut daripada pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kita. Kita boleh menggunakannya untuk meditasi, kajian, dan jurnal. Kita harus jujur dan khusus dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak daripadanya.

Penukaran hati dan pemulihan

“Penukaran hati yang sejati adalah lebih daripada sekadar mempunyai pengetahuan tentang asas-asas injil dan bermaksud lebih daripada sekadar mempunyai kesaksian tentang asas-asas tersebut. . . . Menjadi benar-benar bertukar hati bermakna kita bertindak atas apa yang kita percayai dan membenarkannya untuk mencipta ‘perubahan yang hebat dalam diri [kita], atau dalam hati [kita],’ [Mosia 5:2]. . . . [Penukaran hati] mengambil masa, usaha, dan kerja” (Bonnie L. Oscarson, “Be Ye Converted,” *Liahona*, Nov. 2013, 76–77).

Semasa Tuhan mengubah hati kita melalui penukaran hati dan pemulihan, kita menjadi sumber kekuatan kepada orang lain yang baru bermula di jalan ini. Juruselamat memberitahu Petrus, “Apabila engkau balik kepada-Ku, engkau mesti menguatkan saudara-saudaramu” (Lukas 22:32).

- Bagaimanakah definisi penukaran hati Sister Oscarson berlaku untuk pengalaman pemulihan saya?

- Bagaimana perasaan saya tentang menguatkan orang lain semasa mereka pulih daripada kelakuan ketagihan?

Kemajuan besar bermula daripada langkah kecil

“Janganlah jemu dalam melakukan yang baik, kerana kamu sedang meletakkan landasan bagi sebuah pekerjaan yang besar. Dan dari hal-hal yang kecil bermulalah hal yang besar” (Ajaran dan Perjanjian 64:33).

- Bagaimana perasaan saya apabila saya memikirkan untuk menjalankan asas-asas ini dalam semua aspek hidup saya?

- Bagaimanakah ia membantu saya sedar bahawa kerja-kerja hebat dilakukan dalam langkah-langkah yang kecil?

Berkongsi kesaksian kita dan menghibur orang lain

“Inilah kemegahanku, agar barangkali aku boleh menjadi alat dalam tangan Tuhan untuk membawa satu jiwa pada pertaubatan, dan inilah kebahagiaanku.

“Dan lihatlah, ketika aku nampak banyak daripada saudara-saudaraku benar-benar menyesal, dan datang kepada Tuhan Raja mereka, pada waktu itu jiwaku dipenuhi dengan sukacita; pada waktu itu aku ingat apa yang telah Tuhan lakukan bagiku, ya, bahkan bahawa Dia telah mendengar doaku; ya, pada waktu itu aku ingat lengan penuh belas kasihan-Nya yang Dia hulurkan kepadaku” (Alma 29:9–10).

Kita pelajari bahawa adalah penting dalam pemulihan untuk bersedia berkongsi kesaksian kita tentang asas-asas ini.

- Bagaimanakah perkongsian pengalaman saya akan membantu saya untuk kekal kuat dalam pemulihan saya?

“[Semasa anda] bersedia untuk berduka nestapa bersama mereka yang berduka nestapa; ya, dan menghibur mereka yang memerlukan penghiburan, dan untuk berdiri sebagai saksi bagi Tuhan di segala waktu dan dalam segala hal, dan di segala tempat di mana kamu boleh berada, bahkan sampai kematian, agar kamu boleh ditebus oleh Tuhan, dan terbilang dengan mereka dalam kebangkitan pertama, agar kamu boleh memperoleh kehidupan abadi—

“Sekarang, aku berkata kepadamu, jika ini adalah hasrat hatimu, apa yang menghalangmu untuk dibaptis dalam nama Tuhan, sebagai suatu kesaksian di hadapan-Nya bahawa kamu telah masuk ke dalam sebuah perjanjian dengan-Nya, bahawa kamu akan melayani-Nya dan mentaati perintah-perintah-Nya, agar Dia boleh mencurahkan Roh-Nya dengan lebih berlimpah ke atas dirimu?” (Mosia 18:9–10).

Pengalaman anda dengan ketagihan membantu anda berempati kepada mereka yang bergelut dengan ketagihan; pengalaman pemulihan anda membantu anda menghiburkan mereka.

- Bagaimanakah hasrat saya untuk berdiri sebagai saksi Tuhan meningkat sejak saya mengikuti langkah-langkah pemulihan?

membantu saya menjadi lebih bersedia untuk berkongsi pengalaman pemulihan saya?

Melayani meski tidak sempurna

“Kecuali dalam hal Putera Tunggal-Nya yang sempurna, hanyalah orang-orang yang tidak sempurna yang Tuhan pernah miliki dengan siapa Dia harus bekerja” (Jeffrey R. Holland, “Lord, I Believe,” *Liahona*, Mei 2013, 94).

“Tiada seorang pun di antara kita yang memiliki kehidupan atau keluarga yang sempurna. Saya memang tiadanya. Apabila kita berusaha untuk berempati dengan orang lain yang *juga* mengalami cabaran dan ketidaksempurnaan, ia boleh bantu mereka rasakan bahawa mereka tidak bersendirian dalam perjuangan *mereka*. *Semua orang* perlu berasa bahawa mereka benar-benar *tergolong* dan *diperlukan* dalam tubuh Kristus” (J. Anette Dennis, “Perintah-Nya Mudah dan Beban-Nya Ringan,” *Liahona*, Nov. 2022, 81).

Kadang-kadang kita tertanya jika kita bersedia untuk berkongsi pemulihan dengan orang lain kerana kita belum mengamalkan asas-asas ini dengan sempurna.

- Bagaimanakah mengetahui bahawa Juruselamat bekerja melalui orang yang tidak sempurna

Kuasa Tuhan yang menyelamatkan

“Aku yakin dengan sepenuhnya bahawa Berita Baik itu kuasa Tuhan yang menyelamatkan semua orang yang percaya kepada Yesus” (Roma 1:16).

- Apakah tanggapan dan perasaan saya ketika saya melihat kembali transformasi rohani saya sepanjang proses pemulihan?

Kata Akhir

Semasa sampai ke akhir panduan ini, kami bersaksi bahawa kita belum sampai ke akhir perjalanan kudus ini. Apabila mula-mula datang ke pertemuan pemulihan, kita membayangkan mukjizat terbesar yang kita akan alami adalah pemulihan daripada ketagihan. Kita yang mengalami berkat ini tahu bahawa ada banyak lagi kerja yang perlu dilakukan dan lebih banyak mukjizat dan rahmat untuk dialami. “Apa yang belum pernah dilihat atau didengar, atau terlintas dalam fikiran manusia, itulah yang disediakan oleh Tuhan untuk orang yang mengasihi Dia” (1 Korintus 2:9).

Kami yang telah mengambil langkah-langkah ini dan menemukan pemulihan, berharap dan berdoa agar anda juga akan diberkati dengan pemulihan penuh, termasuk berkat tambahan penyertaan penuh dalam Gereja. Menjadi bersih dan sedar adalah permulaan untuk menerima segala yang Tuhan ada untuk kita.

Sesetengah kita menyertai program ini, berfikir bahawa kita telah sembuh, berhenti menyertai, dan kemudian ketagihan berulang. Yang lain menemukan pemulihan tetapi berhenti daripada menerima berkat aktiviti penuh di Gereja. Kita mendapati pemulihan menyeluruh termasuk mencari keseimbangan dan kaitan antara 12 langkah pemulihan dan injil Yesus Kristus.

Kita menjadi makhluk baharu dalam Kristus, dan oleh itu, kita boleh menjadi alat berkuasa untuk membantu Tuhan di kedua-dua belah tirai (lihat 2 Korintus 5:17). Kami bersaksi tentang kekuatan tambahan yang kita temui semasa kita terus mengamalkan asas-asas injil ini dalam semua aspek hidup kita, termasuk aktiviti kita di

Gereja. Asas-asas yang kita terapkan dalam pemulihan, pelajaran yang kita pelajari, dan pengalaman yang kita peroleh membantu kita datang sepenuhnya kepada Kristus dan membimbing kita untuk bertindak mengikut rancangan Tuhan. Kita menjadi ahli Gereja Yesus Kristus Orang Suci Zaman Akhir yang “bersemangat terlibat” (Ajaran dan Perjanjian 58:27).

Tuhan telah memberkati kita semasa kita menggunakan alat-alat cadangan dalam panduan ini. Bagaimanapun, Gereja Yesus Kristus adalah gudang semua alat yang kita perlukan untuk mengekalkan kesedaran kita dan berkembang dan maju di jalan perjanjian. Semasa kita menyimpulkan panduan ini, kami menjemput semua peserta dalam Program Pemulihan Ketagihan Gereja untuk “maju terus dengan ketabahan di dalam Kristus, memiliki kecerahan harapan yang sempurna, dan kasih bagi Tuhan dan bagi semua manusia” (2 Nefi 31:20). Semasa melakukan itu, kita diberi janji terbesar dari semua janji Tuhan: “Kamu akan memperoleh kehidupan abadi” (ayat 20).

Kesimpulannya, kami meninggalkan kesaksian kami bahawa terdapat harapan pemulihan melalui Juruselamat Yesus Kristus dan asas-asas ini. Kami telah menyertai dalam injil dan mengambil langkah-langkah ini, dan kami tahu ia berhasil. Kami menjemput anda berdoa untuk hasrat dan kerelaan untuk meneruskan usaha ini, membenarkan rahmat Yesus Kristus yang tidak terhingga untuk melengkapkan pemulihan anda. Semoga Tuhan memberkati perjalanan anda.

Lampiran

- Sokongan dalam Pemulihan
- Memilih seorang Penaja
- Asas-asas untuk Menulis Inventori Berkesan
- Mengenali dan Mengalu-alukan Peserta Baharu

Sokongan dalam Pemulihan

Kepentingan Mencari Sokongan

Sokongan daripada orang lain adalah penting untuk membantu kita menemukan pemulihan dan penyembuhan. Mempunyai seseorang untuk berpaling semasa lemah adalah terbukti penting. Penafian dan pengasingan ialah tanda-tanda kelakuan yang kompulsif dan menagihkan. Adalah mudah untuk jatuh kembali ke dalam tingkah laku ini jika tanpa sokongan dan perspektif orang lain. Adalah penting bagi kita untuk mendapatkan sokongan secepat mungkin dalam pemulihan kita.

Berhubung dengan orang lain bukan sahaja menyediakan galakan yang kita perlukan tetapi juga membantu kita mengingati bahawa kita layak untuk dikasihi sebagai anak-anak Tuhan. Semasa kita menjangkau kepada orang lain untuk sokongan, kita diberkati, dan mereka yang menyokong kita juga diberkati. Semasa kita menggunakan 12 langkah dan mencari sokongan daripada orang lain, kita boleh mendapat manfaat daripada sumber sokongan berikut:

- **Bapa Syurgawi, Yesus Kristus, dan Roh Kudus.** Bapa Syurgawi, Yesus Kristus, dan Roh Kudus ialah sumber sokongan terbesar kita. Perubahan berlaku melalui Yesus Kristus dan Korban Tebusan-Nya. Dalam Kitab Mormon, nabi Alma berkongsi bahawa Kristus “akan mengambil ke atas diri-Nya kelemahan mereka, agar sanubari-Nya boleh dipenuhi dengan belas kasihan, menurut keadaan daging, agar Dia boleh mengetahui menurut keadaan daging bagaimana menyokong umat-Nya menurut kelemahan mereka” (Alma 7:12). Kita akan merasa disokong dan dipupuk apabila kita dengan rendah hati pergi kepada Bapa Syurgawi dan Putera-Nya, Yesus Kristus.

Adalah penting untuk tidak terlepas pandang bantuan Juruselamat melalui Korban Tebusan. Dia telah mengajar kita, “Akulah jalan untuk mengenal Tuhan dan untuk mendapat hidup” (Yohanes 14:6). Roh Kudus boleh memberi kita penghiburan, kedamaian, dan kekuatan rohani untuk terus maju.

- **Ahli keluarga.** Ahli keluarga boleh menjadi sumber sokongan dengan menawarkan kasih

dan penerimaan. Mereka dapat meningkatkan keupayaan untuk menyokong dengan menggunakan asas-asas injil yang diajar dalam *Panduan Sokongan: Bantuan untuk Pasangan dan Keluarga Individu dalam Pemulihan*. Walaupun bukan semua ahli keluarga berada dalam kedudukan emosi untuk memberi penghiburan, mereka yang boleh sering menjadi sumber sokongan yang paling berkuasa.

- **Kawan-kawan.** Kawan-kawan boleh memberikan kasih dan sokongan apabila kita bercakap dengan mereka tentang pergelutan kita, sama ada kita memberikan butirannya atau tidak. Apabila kawan-kawan ada keberanian untuk menunjukkan tingkah laku kita yang perlu dihentikan atau apabila mereka menggalakkan kita untuk mencari bantuan, kita boleh maju ke depan dalam kemajuan menuju pemulihan. Semasa kita mengalami kasih dan sokongan daripada kawan-kawan, ia boleh mengingatkan kita tentang nilai kita.
- **Pemimpin gereja.** Pemimpin gereja boleh memberi sokongan penting dalam proses perubahan. Para pemimpin ini dapat membantu kita merasakan kasih Juruselamat dan memainkan peranan penting dalam membantu kita bertaubat dan menjadi bersih secara rohani dari kelakuan yang kompulsif dan menagihkan.
- **Penaja.** Penaja adalah orang yang telah menemukan pemulihan dengan bekerja melalui 12 langkah itu. Kerana pengalaman mereka, mereka tahu bagaimana untuk membantu kita bekerja melalui dan menggunakan langkah-langkah itu. Mereka biasanya boleh mengenali ketidakjujuran dan memahami kesusahan lain walaupun kita mungkin tidak menyedarinya.
- **Pertemuan pemulihan.** Pertemuan pemulihan adalah tempat yang selamat di mana kita boleh diterima, dikasihi, dan disokong. Dalam pertemuan-pertemuan ini, kita berkongsi pengalaman, iman dan harapan kita untuk pemulihan melalui Juruselamat Yesus Kristus dan dengan menerapkan 12 langkah dalam hidup kita. Berkongsi pengalaman kita boleh membantu kita bekerja ke arah perubahan yang diperlukan

dan mendapati harapan bahawa pemulihan dan penyembuhan adalah mungkin.

- **Profesional kesihatan mental dan perubatan.** Profesional kesihatan mental dan perubatan sering dapat menyediakan pandangan dan kemahiran unik yang diperlukan untuk pulih dan sembuh dari kelakuan kompulsif dan ketagihan. Jika kita masih bergelut dengan kelakuan kompulsif dan ketagihan walaupun kita mengambil bahagian dalam Program Pemulihan Ketagihan, kita harus pertimbangkan untuk mendapatkan bantuan profesional daripada profesional kesihatan mental atau perubatan. Apabila mencari bantuan profesional, ahli Gereja harus memilih seseorang yang menyokong asas-asas injil.

Memilih Orang untuk Menyokong Anda

Dalam Program Pemulihan Ketagihan Gereja, anda tidak ditugaskan kepada seorang penaja atau sistem sokongan. Memutuskan bila dan siapa untuk meminta bantuan adalah keputusan peribadi. Dengan penuh doa pertimbangkan orang di sekeliling anda yang anda rasa selesa untuk meminta bantuan, atau siapa yang paling membantu bagi anda. Secara umumnya, semakin banyak orang yang anda miliki sebagai sokongan, semakin baik peluang anda untuk

memperoleh pemulihan. Setelah anda mengenal pasti mereka yang anda inginkan dalam sistem sokongan anda, meminta bantuan mereka mungkin terasa memalukan dan menakutkan. Namun, semasa anda melakukannya, anda mungkin terkejut dengan jumlah kasih dan penerimaan yang anda rasa. Semakin anda berhubung dengan orang lain, semakin banyak peluang anda menerima kasih.

Pastikan anda memilih orang yang sangat boleh dipercayai untuk menyokong anda. Beberapa orang yang paling berkesan untuk menyokong anda adalah mereka yang mempunyai hubungan semasa dengan anda (seperti ibu bapa, pasangan, ahli keluarga, dan pemimpin Gereja), yang mahu anda berjaya, aktif sepenuhnya dalam Gereja, dan memahami atau berhasrat untuk memahami cabaran yang anda hadapi. Seseorang yang telah mengatasi cabarannya sendiri sering mempunyai empati yang lebih besar untuk cabaran-cabaran yang orang lain alami. Mereka yang mempunyai cabaran sama dengan anda sering mempunyai kebolehan yang lebih besar untuk berempati dengan pergelutan anda.

Semasa anda memulakan proses perubahan, anda mungkin menghadapi kelemahan secara jasmani, emosi, dan rohani. Berhati-hati untuk tidak mengembangkan hubungan yang tidak sesuai dengan sesiapa pun yang menyokong anda.

Memilih seorang Penaja

Bekerja dengan seorang penaja boleh meningkatkan pemulihan anda. Seorang penaja boleh menyokong anda dalam perkembangan dan keazaman anda untuk mengatasi cabaran, kebergantungan, atau kelakuan ketagihan yang anda hadapi. Dalam perjalanan pemulihan anda, anda tidak bersendirian; seorang penaja adalah seseorang yang “bersedia untuk . . . menghibur mereka yang memerlukan penghiburan, dan untuk berdiri sebagai saksi bagi Tuhan” (Mosia 18:9). Sila pertimbangkan untuk bekerja dengan seorang penaja secepat mungkin.

Apakah Itu seorang Penaja?

Penaja ialah seseorang yang telah menemukan pemulihan dengan bekerja melalui 12 langkah itu. Mereka mungkin memahami cabaran tertentu yang berkaitan dengan pemulihan walaupun anda mungkin tidak sedar tentangnya. Penaja tidak bertujuan untuk menjadi kawan baik atau profesional kesihatan mental anda. Sebaliknya, peranan penaja adalah untuk membantu anda bekerja melalui langkah-langkah pemulihan.

Mencari seorang penaja

Dalam Program Pemulihan Ketagihan Gereja, anda tidak ditugaskan seorang penaja tertentu. Anda boleh mendekati penajaan dengan cara yang sesuai dengan pengalaman, keperluan, dan personaliti individu anda. Penajaan ialah satu keputusan bersama oleh anda, penaja, dan Tuhan.

Mencari seseorang untuk menaja anda mungkin menakutkan, tetapi orang lain boleh membantu anda. Cara terbaik untuk mencari penaja adalah untuk menghadiri pertemuan pemulihan. Mereka yang mempunyai cabaran yang sama sering mempunyai kebolehan yang lebih besar untuk berempati dengan pergelutan anda. Idea-idea berikut boleh membantu dalam membuat keputusan tentang penaja yang sesuai:

1. Cari bimbingan rohani daripada Bapa Syurgawi melalui doa dan puasa tentang siapa yang boleh menjadi penaja anda.

2. Pertimbangkan untuk memilih seseorang yang telah meluangkan masa tertentu dalam pemulihan dan telah bekerja melalui 12 langkah itu.
3. Dengar semasa orang berkongsi pengalaman pemulihan mereka dan pertimbangkan dengan siapa anda boleh berhubung.
4. Ketua kumpulan dan fasilitator boleh memperkenalkan anda kepada calon yang sesuai dan rela.
5. Tanya seseorang yang anda rasa layak.
6. Anda harus memilih penaja yang sama jantina dengan anda (melainkan penaja itu adalah saudara-mara).
7. Semasa anda memulakan proses perubahan, anda mungkin menghadapi kelemahan secara jasmani, emosi, dan rohani. Berhati-hati untuk tidak mengembangkan hubungan kebergantungan dengan penaja.
8. Anda sentiasa boleh meminta seseorang untuk menaja anda secara sementara. Anda boleh menukar penaja pada bila-bila masa.

Menjadi penaja yang berkesan

Menjadi seorang penaja ialah satu tindakan pelayanan yang hebat semasa anda berkongsi pengalaman, iman, dan harapan yang anda temui dengan bekerja melalui 12 langkah pemulihan dan penyembuhan melalui Juruselamat Yesus Kristus. Penaja bertanya soalan penuh pertimbangan, mengarahkan kepada sumber, berkongsi bantuan praktikal tentang cara bekerja melalui langkah-langkah tersebut, dan menggalakkan orang yang mereka taja untuk menghadiri pertemuan pemulihan. Seorang penaja memahami bahawa orang lain boleh memainkan peranan dalam pemulihan seseorang dan tidak akan tersinggung jika orang yang ditaja mencari sokongan daripada orang lain atau memilih untuk mengubah penaja. Berikut adalah beberapa asas untuk menjadi penaja yang berkesan:

1. **Mengutamakan Tuhan atas segalanya.** Sentiasa mengingati Tuhan dan membantu mereka yang anda taja bergantung kepada-Nya. Berjaga-jaga untuk tidak membenarkan mereka yang anda taja menjadi terlalu bergantung kepada anda. Tanggungjawab anda sebagai penaja adalah untuk menggalakkan orang lain berpaling kepada Bapa Syurgawi dan Juruselamat untuk bimbingan dan kuasa. Peranan anda adalah untuk berkongsi pengalaman iman dan harapan anda untuk membantu orang yang anda sokong rasa dikasihi dan disokong oleh Tuhan.
2. **Jadilah peserta aktif dalam pemulihan.** Seorang penaja perlu terlibat dalam pemulihan untuk jangka masa yang banyak sebelum menaja sesiapa pun (biasanya 12 bulan atau lebih lama) dan terlibat secara aktif dalam menerapkan dan mengkaji asas-asas pemulihan. Anda mungkin rasa tekanan tambahan dalam pemulihan anda sendiri apabila anda mula menaja orang lain. Berhati-hati untuk tidak membahayakan pemulihan diri sendiri dengan menaja orang lain. Penaja mengamalkan penjagaan diri dan meminta bantuan atau sokongan apabila diperlukan.
3. **Rendahkan hati.** Sebagai penaja, peranan anda adalah untuk menggunakan kekuatan anda untuk menawarkan sokongan dan bimbingan.
4. **Menghormati hak pilihan orang lain dan mengamalkan kesabaran.** Tajaan yang berkesan datang “dengan dorongan, dengan kepanjangan-sabaran, dengan kelemah-lembutan dan kelembutan hati, dan dengan kasih yang tidak berpura-pura; dengan kebaikan hati, dan pengetahuan yang suci” (Ajaran dan Perjanjian 121:41–42). Elakkan dari mencuba memperbaiki orang lain dengan cara apa pun. Bantu orang lain mempertimbangkan asas dan amalan dan kemudian menyokong mereka semasa mereka membuat keputusan mereka sendiri. Hormati hak pilihan mereka dan berharap bahawa Tuhan akan membantu mereka semasa mereka berpaling kepada-Nya. Orang yang anda bantu mungkin belum bersedia untuk maju ke hadapan. Dia mungkin mengulangi kelakuan yang tidak baik atau lambat untuk mengamalkan asas-asas dan amalan perubahan yang ikhlas. Seorang penaja mesti bersabar dengan orang lain semasa mereka melakukan perjalanan menuju pemulihan.
5. **Melayani dengan tidak mementingkan diri sendiri.** Pelayanan yang tidak mementingkan diri memerlukan pemberian tanpa mengharapkan apa pun sebagai balasannya. Seorang penaja harus mempunyai keupayaan yang besar untuk memahami dan bersedia untuk membaktikan masa dan usaha kepada orang yang mereka taja. Elakkan dari mencari pujian, kekaguman, kesetiaan, atau ganjaran emosi lain dari mereka yang anda taja.
6. **Hormati komitmen peribadi anda.** Menjadi seorang penaja tidak bermaksud mereka yang anda taja harus mempunyai akses tanpa had kepada masa dan sumber anda. Anda boleh menetapkan contoh kepentingan batasan yang sihat dengan menghormati komitmen anda yang lain, termasuk kepada keluarga anda, Gereja, kerjaya anda, dan masa peribadi anda. Ingatlah nasihat yang Raja Benyamin berikan dalam Mosia 4:27: “Dan pastikanlah bahawa segala hal ini dilakukan menurut kebijaksanaan dan ketertiban; kerana tidaklah perlu bahawa seseorang hendaknya berlari lebih cepat daripada kekuatan yang dia miliki.”
7. **Berdoa selalu.** Setiap kali anda memilih untuk menaja seseorang, cari bimbingan Tuhan untuk mengetahui asas atau amalan mana yang paling berguna untuk keperluan semasa individu. Berdoa semasa anda mempertimbangkan cara untuk melayani, selalu berusaha untuk dibimbing oleh Roh.
8. **Bersaksi tentang kebenaran.** Anda mungkin terilham untuk berkongsi pengalaman untuk memberitahu orang lain bahawa anda boleh memahami. Anda juga boleh bersaksi tentang Juruselamat dan kuasa penyembuhan-Nya. Kebenaran bahawa Tuhan ialah Tuhan mukjizat adalah kuncinya (lihat Moroni 7:29). Berkongsi kesaksian anda tentang belas kasihan dan rahmat-Nya boleh menjadi salah satu pelayanan terpenting yang anda boleh tawarkan.
9. **Pastikan sulit.** Sebagai seorang penaja, anda bertanggungjawab untuk melindungi privasi orang lain. Ketanpanamaan dan sulit adalah asas-asas teras dalam memperkuat keupayaan anda untuk menaja dan membantu orang lain.

Asas-asas untuk Menulis Inventori Berkesan

Apabila memulakan langkah 4, adalah penting untuk mengetahui bahawa tidak ada cara yang betul untuk melakukan inventori ini. Inventori adalah proses yang sangat peribadi. Ramai orang putus asa atau kecewa cuba memikirkan cara membuat inventori, tetapi kami menggalakkan anda untuk memulakannya, walaupun itu hanya menulis senarai peristiwa.

Kita perlu mencari bimbingan Tuhan. Dia akan membantu kita menjadi jujur dan penuh kasih semasa kita menyusun memori dan perasaan kita dan melakukan pemeriksaan diri yang jujur. Kita juga boleh berunding dengan penaja kita atau orang lain yang telah melakukan inventori. Mereka akan membantu kita menyedari cara terbaik untuk meneruskan.

Objektif inventori adalah untuk membantu kita memperbetulkan keadaan dengan Tuhan, diri sendiri, dan orang lain. Inventori memberi kita peluang untuk berhenti seketika dan melihat kehidupan kita. Semasa kita lakukan itu, kita melihat pola cara kita telah bertindak balas terhadap pengalaman hidup kita, mengenal pasti kelemahan dan kebaikan perwatakan kita. Berikut adalah beberapa asas mudah yang akan membantu kita memulakan inventori.

A. Bersedia untuk Membuat Inventori Kita

Semasa kita memulakan inventori, adalah penting untuk terus bekerjasama dengan penaja kita. Penaja membantu kita mengerjakan langkah ini dengan berkesan. Arahan pertama yang penaja sering berikan adalah untuk memulakan setiap aspek inventori dengan doa dan meminta Tuhan untuk membimbing kita kepada kebenaran. Kita boleh mempercayai tanggapan dan fikiran yang datang kepada kita.

Doa juga akan membantu kita mengekalkan harapan sepanjang proses. Kita semua menghadapi tugas membebaskan yang sama dengan pergelutan yang sama tentang menjadi jujur. Kami bersaksi proses ini adalah jalan pasti yang membawa kita kembali ke

hubungan yang jujur dan gembira dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan.

B. Tulis Inventori Kita

Inventori hidup kita akan menjadi paling berkesan jika kita menuliskannya. Kita boleh pegang senarai bertulis di tangan, menyemaknya, dan merujuknya apabila perlu. Fikiran yang tidak ditulis mudah dilupakan. Semasa kita menulis inventori, kita akan dapat berfikir dengan lebih jelas tentang peristiwa hidup kita dan fokus padanya dengan kurang gangguan.

Sesetengah kita enggan menulis inventori kerana kita berasa malu atau takut akan kebolehan menulis kita atau orang lain akan membaca apa yang kita telah tulis. Tetapi kita tidak harus membiarkan ketakutan ini menghalang kita. Kemahiran mengeja, tatabahasa, penulisan, dan kemahiran menaip kita tidak penting.

C. Kenal Pasti Kejadian Utama

Kita menulis tentang detik-detik penting dalam hidup kita yang telah memberi kesan kepada kita. Semasa kita mengerjakan inventori, kita melihat melebihi peristiwa dan memeriksa tanggapan, perasaan, dan kepercayaan kita. Ini sebenarnya akar tingkah laku ketagihan kita. Kami mendapati untuk sembuh dan pulih sepenuhnya, kita perlu memeriksa ketakutan, keangkuhan, kebencian, kemarahan, kehendak diri, dan rasa kasihan pada diri kita.

Kita kadang kala rasa terbeban untuk memutuskan apa yang hendak ditulis terlebih dahulu. Sesetengah orang membahagikan kehidupan mereka mengikut umur, tahun di sekolah, tempat tinggal, atau hubungan. Yang lain bermula dengan memerah idea. Kita mungkin tidak dapat mengingatinya semuanya sekaligus. Kita perlu terus berdoa dan membenarkan Tuhan mengingatkan kita. Kita biarkan proses ini terbuka dan menambah inventori kita semasa kita teringat akan sesuatu pengalaman dan situasi.

Kami menyedari bahawa beberapa memori mungkin diputarbelitkan dan tidak tepat kerana kesan menipu

diri dan trauma yang mendalam terhadap memori kita. Beberapa memori sangat menyakitkan dan memalukan sehingga kita mungkin enggan mengakuinya dan menuliskannya. Roh akan membimbing kita semasa kita sentiasa berdoa dan mendapatkan maklum balas daripada penaja kita. Sumber-sumber sokongan ini akan membantu kita mengenali kebenaran.

D. Jujur Berani dalam Pemeriksaan Diri

Langkah penting seterusnya dalam inventori kita adalah untuk lebih memahami masa lalu kita. Menggambarkan apa yang berlaku, bagaimana perasaan kita, mengapa ia berlaku, dan siapa lagi yang terjejas adalah proses penemuan diri. Melalui pemeriksaan diri yang jujur berani, kita mengakui kebenaran masa lalu kita dan tujuannya untuk masa depan. Jujur dalam pemeriksaan diri membantu kita bertaubat, mencari pengampunan, dan sembuh sepenuhnya.

Ini mungkin fasa paling sukar dalam proses inventori. Adalah menyakitkan untuk melihat bahagian kita dalam hubungan yang tidak berfungsi dan pengalaman negatif. Tetapi penaja kita boleh menyokong kita dan membantu memastikan kita fokus dan jujur. Kita boleh teruskan dan mengakui bahawa proses penemuan diri ini penting untuk pemulihan kita. Seperti Elder Bruce D. Porter katakan, “Penemuan diri adalah pengalaman rohani yang mendalam, yang mungkin bagi sesiapa sahaja yang bersedia belajar. . . . Sekiranya matlamatnya diteruskan dengan setia, [kita] akan menemui harta karun di hujung perjalanan” (“Searching Inward,” *Ensign*, Nov. 1971, 63, 65).

Sila lihat bahagian bertajuk “Contoh 1—Format Soalan” untuk contoh soalan membimbing anda melalui pemeriksaan diri yang jujur.

E. Raikan Usaha Kita

Kita menyedari bahawa inventori bertulis yang jujur adalah proses yang berterusan dalam pemulihan. Kita perlu melihat semula inventori kita dan menambahkannya. Proses ini membantu mengukuhkan pemahaman dan keupayaan kita untuk mengekalkan pemulihan dan

membantu kita mengembangkan hubungan baharu dan bertambah baik.

Langkah 4 ialah satu proses. Kita boleh meraikan semua usaha kita dalam menulis inventori kita. Kita akan melihat refleksi diri kita semasa mengerjakan langkah ini dapat mengilhami kita untuk mengubah arah hidup kita. Kerana kasih dan rahmat Juruselamat, kita tidak perlu menjadi kita yang dulu. Apabila kita menyeru kepada Tuhan untuk bimbingan semasa kita meneliti hidup kita, kita akan mengenali pengalaman kita sebagai peluang pembelajaran.

Proses inventori memberi kuasa kepada kita untuk dengan rendah hati mengakui kelemahan kita dan mencari bantuan Tuhan untuk mengubahnya menjadi kekuatan. “Dan jika manusia datang kepada-Ku, aku akan memperlihatkan kepada mereka kelemahan mereka. Aku memberikan kepada manusia kelemahan agar mereka boleh merendahkan hati; dan rahmat-Ku cukup untuk semua orang yang merendahkan hati mereka di hadapan-Ku; kerana jika mereka merendahkan hati mereka di hadapan-Ku, dan beriman kepada-Ku, maka Aku akan menjadikan hal-hal yang lemah menjadi kuat bagi mereka” (Eter 12:27).

F. Kita Mungkin Memerlukan Bantuan Profesional

Kita mungkin mempunyai pengalaman yang sangat sukar atau perkara yang telah berlaku kepada kita. Beberapa perkara ini mungkin termasuk pengalaman traumatik, seperti penganiayaan, keganasan, atau kesakitan psikologi yang teruk. Semasa kita menulis inventori kita, mengingati pengalaman sukar ini dapat membawa semula rasa sakit, ketakutan, dan emosi yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa ini. Menghidupkan semula pengalaman dan emosi yang menyakitkan ini boleh menyebabkan kemudaratan lanjut kepada kita [jika] tanpa sokongan dan bantuan yang betul. Kita harus mempertimbangkan untuk mendapatkan bantuan profesional daripada ahli terapi, kaunselor, atau doktor untuk memproses peristiwa seperti ini. Profesional boleh membantu kita memproses trauma dengan selamat pada kadar yang sesuai. Jika anda tidak pasti jika anda memerlukan bantuan ini, sila bincangkan perkara ini dengan seseorang yang anda percayai. Anda juga boleh

bertemu dengan profesional untuk penilaian dan mempertimbangkan cadangan mereka.

Contoh Menulis Inventori dalam Langkah 4

Terdapat banyak format berjaya untuk membuat inventori dalam langkah 4. Namun, kita pelajari bahawa unsur-unsur berikut menjadikan inventori yang paling berkesan untuk pemulihan.

1. **Tuhan**—Membuat inventori adalah kerja keras, dan kita tidak boleh mencapainya sendirian. Kita perlukan sokongan Tuhan. Doa adalah bahagian penting dalam usaha penting ini. Apabila kita berpaling kepada Tuhan dalam doa, Dia akan menguatkan kita dan membantu kita melakukan kerja penting ini.
2. **Kejujuran**—Inventori adalah ulasan yang teliti tentang hidup kita dan harus termasuk kejadian, situasi, dan hubungan yang tidak selesa atau gelisah yang kita ingat. Kita mesti jujur dan teliti sebaik mungkin. Kita mendapati semakin mendalam kita bersedia mencari jiwa kita, langkah 4 menjadi lebih berkesan.
3. **Penulisan**—Proses penulisan memberi kita lebih banyak pandangan, perspektif, dan kejelasan. Beberapa situasi kita menyukarkan untuk menulis inventori kita. Walaupun kita mempunyai kebolehan dan kecenderungan yang berbeza, Tuhan akan memberkati segala usaha kita untuk meletakkan pengalaman yang paling sukar di hadapan-Nya dalam penulisan. Jika anda bergelut dengan menulis, minta penaja anda atau orang lain untuk membantu.
4. **Penaja**—Penaja mestilah seseorang yang telah mengerjakan 12 langkah dan melengkapkan inventornya sendiri. Penaja boleh membantu membimbing kita melalui proses dan meletakkan hidup kita dalam perspektif. Jika anda belum melakukannya, sangat disarankan anda mula bekerja dengan penaja.

Selepas kita menulis inventori, kita menyimpannya untuk digunakan sebagai rujukan untuk langkah

seterusnya dalam pemulihan. Inventori kita membantu kita mengenal pasti kelemahan dan kekuatan perwatakan dalam langkah 6 dan 7, dan orang atau institusi yang kita sebut dalam inventori kita adalah mereka yang kita perlu maafkan atau membuat pengembalian pada langkah 8 dan 9. Pada masa yang tepat, kita boleh musnahkan bahagian inventori kita yang termasuk ungkapan negatif atau marah, laporan pelanggaran peribadi, dan apa-apa perkara sensitif lain yang kita tidak patut kongsi dengan orang lain. Memusnahkan penulisan ini boleh menjadi simbol pertaubatan kita dan cara berkuasa untuk melepaskan masa lalu kita.

Seperti yang dinyatakan sebelum ini, terdapat banyak cara untuk menulis inventori. Berikut adalah tiga contoh. Terdapat banyak cara lain untuk menulis inventori yang tidak disenaraikan di sini. Contoh-contoh ini akan membantu kita bermula. Tidak kira apa pendekatan atau gabungan pendekatan yang kita gunakan, adalah penting untuk kita membenarkan Tuhan menunjukkan kepada kita bagaimana Dia melihat kita dan setiap keadaan. Sekiranya kita melakukannya, Tuhan akan memberi kita kekuatan dan harapan yang lebih tinggi dalam proses ini.

Bagaimana kita bermula? Seseengah orang bekerja secara kronologi melalui kehidupan mereka mengikut umur, tahun di sekolah, tempat tinggal, atau hubungan. Yang lain bermula dengan memerah idea. Kita tidak dapat mengingati semuanya sekaligus, jadi kita terus berdoa dan membenarkan Tuhan mengingatkan kita. Kita boleh sentiasa menambah inventori kita semasa teringat akan sesuatu situasi dan pengalaman.

Contoh 1—Format Soalan. Kaedah ini menggunakan soalan untuk memeriksa kejadian kehidupan yang bermasalah. Ia membantu kita menyelidiki secara mendalam ke dalam setiap keadaan.

Contoh 2—Format Lembaran Kerja. Kaedah ini membantu kita melakar dan mengatur orang atau institusi yang kita lukai. Ia membantu kita mengenal pasti kelemahan perwatakan kita dan menyediakan maklumat berharga untuk langkah seterusnya.

Contoh 3—Format Jurnal. Pendekatan jurnal boleh membantu kita memahami hidup kita. Ia memberi kita peluang untuk merenung dan memproses butiran hidup kita.

Contoh 1—Format Soalan

Semasa kita mengkaji hidup kita, cabaran pertama adalah untuk mengenal pasti situasi masa lalu dan sekarang yang membuat kita berasa tidak selesa. Akhirnya, kita cuba melihat kelemahan perwatakan kita sendiri dan mengenal pasti orang yang perlu kita maafkan atau kepada siapa kita perlu membuat pengembalian. Contoh berikut menggunakan soalan untuk membantu kita memeriksa diri dengan berani dan menyeluruh. Soalan-soalan ini membantu kita mengenal pasti orang, situasi, asas, institusi, atau kejadian utama. Ia membantu kita menerangkan apa yang berlaku, bagaimana perasaan kita, mengapa ia berlaku, dan siapa ia terjejas. Kita khaskan satu halaman untuk setiap orang atau keadaan. Pada setiap halaman, kita menulis jawapan kita sendiri kepada soalan-soalan itu. Kita cuba hadkan jawapan kita di bawah 15 perkataan—frasa pendek sudah mencukupi.

Contoh berikut berkaitan dengan hanya satu kejadian, kematian kemalangan seorang kakak.

Soalan Awal

1. Apakah yang berlaku? Beri penerangan ringkas tentang keadaan itu.

Kakak saya terbunuh dalam kemalangan kereta.

2. Mengapa kejadian ini mengganggu saya?

Ia perkara terburuk yang pernah berlaku kepada saya.

3. Bagaimana kejadian itu memberi kesan kepada saya dan hubungan saya (dari segi kewangan, emosi, fizikal)? Bagaimana kejadian ini menyebabkan saya terluka?

Saya menjauhi orang lain. Saya rasa tidak selamat. Saya mula minum alkohol untuk lupakan itu, dan berat badan saya bertambah. Saya hilang hasrat untuk teruskan pendidikan. Saya tidak mahu

mendekati sesiapa pun. Saya takut mempunyai hubungan serius.

4. Apakah perasaan awal saya apabila ia berlaku? Apakah perasaan yang saya masih ada mengenai kejadian ini?

Saya terkejut dan terluka apabila ia berlaku. Saya marah kepada Tuhan. Saya masih rasa terluka.

5. Melihat kembali, apakah beberapa kelemahan perwatakan saya yang menyumbang kepada keadaan ini? (Kita mesti berdoa memohon bantuan Tuhan untuk merendahkan hati dan menghadapi kebenaran, walaupun ia mungkin sangat menyakitkan.)

- Adakah saya tidak jujur? Kepada siapa saya berbohong?

Saya banyak membohongi diri. Saya salahkan Tuhan dan keluarga saya kerana saya sendiri tidak beriman kepada Yesus Kristus.

- Adakah saya takut?

Ya, saya tidak faham mengapa Bapa Syurgawi tidak melindunginya. Jika perkara buruk itu berlaku sekali, ia mungkin akan berlaku lagi.

- Adakah saya berdendam?

Ya, terutamanya pada Tuhan, juga suaminya dan pemandu yang melanggarnya. Saya rasa tidak adil dia terbunuh.

- Apakah bukti keangkuhan yang saya lihat dalam hidup saya? Adakah saya melihat tanda-tanda menipu diri, rasa diri benar, atau rasa kasihan diri dalam sikap dan tindakan saya?

Saya harap hidup saya sentiasa gembira. Saya tidak rasa perkara buruk harus berlaku kepada saya atau keluarga saya. Saya rasa kasihan pada diri saya.

6. Adakah tindakan saya menyakitkan atau memberi kesan negatif kepada orang lain? Jika ya, siapa?

Tindakan saya menyakiti orang lain dalam keluarga saya, seperti abang ipar saya. Emosi saya tidak stabil dan marah kepada keluarga saya. Saya tidak memaafkan pemandu itu. Kemarahan saya kepada Tuhan menyakitkan saya.

7. Apa yang saya lakukan untuk mengawal keadaan? Apakah tindakan yang saya ambil atau abaikan untuk dapatkan apa yang saya mahu?

Saya sama ada menarik diri atau menyerang orang lain. Saya melemparkan kemarahan. Saya tidak mahu terima kenyataan. Saya mahu kembali ke masa itu. Saya mahu Tuhan menghidupkannya semula. Saya juga meminta ibu bapa saya berdoa agar dia kembali. Fikiran saya sangat keliru!

8. Bagaimanakah saya bertindak seperti mangsa untuk memanipulasi orang lain (contohnya, memerlukan perhatian, simpati, dan sebagainya)? Adakah saya berkeras bahawa saya betul? Adakah saya berasa diperlekehkan atau tidak dipedulikan?

Saya melemparkan kemarahan, asingkan diri, dan enggan bercakap dengan kaunselor. Saya hanya melihat perasaan dan kesakitan saya sendiri. Saya benar-benar mahu orang lain membantu saya menjadi lebih baik.

9. Adakah ia urusan saya? Perasaan siapa yang saya abaikan dengan hanya memikirkan diri sendiri?

Itu urusan saya. Dia adalah kakak saya, dan saya amat tersakiti. Namun, saya tidak pernah mempertimbangkan kesakitan yang orang lain rasakan—ibu bapa saya, adik-beradik saya, kawan-kawan kita, suaminya.

10. Adakah saya menolak bantuan daripada Tuhan dan orang lain?

Ya, saya marah kepada Tuhan, jadi saya tidak akan berdoa. Saya tidak akan bercakap dengan sesiapa atau membiarkan diri saya dihiburkan.

Contoh 2—Format Lembaran Kerja

Satu lagi cara untuk membuat inventori adalah mengisi carta di bawah. Pertama, isikan lajur pertama di sebelah kiri, kemudian yang kedua, ketiga, keempat dan sebagainya. Mengisi carta ini boleh menunjukkan pola yang perlu kita cari dalam inventori kita. Kita pertimbangkan ciri-ciri positif yang perlu kita kembangkan atau yang sudah kita miliki, selalu ingat bahawa Tuhan dapat mengubah kelemahan kita menjadi kekuatan (lihat Eter 12:27). Kita meluangkan masa untuk membaca dan merenung nasihat Tuhan.

Orang, institusi, keadaan, kejadian, atau asas yang saya ada perasaan negatif

Apa yang berlaku dan apakah tindakan yang saya ambil? Beri penerangan ringkas mengenai peristiwa tersebut. Pertimbangkan untuk menyenaraikan item dari kehidupan saya secara kronologi, mungkin dalam kenaikan 5 hingga 10 tahun.

Kesan

Mengapa orang, institusi, keadaan, kejadian, atau asas ini mengganggu saya? Adakah ia menjejaskan keselamatan emosi, fizikal, atau kewangan saya? Adakah ia menjejaskan hubungan saya, harga diri, atau cita-cita untuk masa depan?

Perasaan

Apakah perasaan saya pada masa itu? Apakah perasaan yang saya masih ada mengenainya? Adakah saya rasa menyesal atas masalah atau kebencian terhadap seseorang, institusi, keadaan, kejadian, atau asas?

Kelemahan perwatakan

Apakah bukti keangkuhan yang saya lihat dalam hidup saya? Adakah saya melihat tanda-tanda menipu diri, rasa diri benar, rasa kasihan diri, atau kedegilan dalam sikap dan tindakan saya? Apakah ketakutan diri saya yang menyumbang kepada keadaan atau kejadian ini atau perasaan saya tentang orang, institusi, atau asas ini?

Maafkan dan membuat pengembalian

Siapakah yang saya perlu maafkan? Kepada siapa saya perlu membuat pengembalian? Ingat untuk menambah nama saya sendiri pada lajur ini.

Ciri-ciri positif

Apabila melakukan inventori saya, saya mungkin fokus pada aspek sukar dalam hidup saya. Namun, saya juga harus memikirkan kekuatan dan sifat positif saya. Apakah kekuatan saya? Kekuatan mana yang perlu saya kembangkan lagi? Fokus pada kekuatan positif saya boleh mengingatkan saya tentang nilai ilahi saya yang tidak terhingga dan tidak dapat dihancurkan.

0 ke 10 tahun						
Orang, institusi, keadaan, kejadian, atau asas (Apa yang berlaku? Siapa yang terluka? dan sebagainya)	Kesan (Keselamatan emosi, fizikal, atau kewangan; hubungan, nilai diri, atau cita-cita)	Perasaan (berdendam, ketakutan, penyesalan, terluka, dan sebagainya)	Kelemahan perwatakan (kehendak diri, keangkuhan, ketidakjujuran, rasa diri benar, rasa kasihan diri, menipu diri, dan sebagainya)	Memaafkan dan membuat pengembalian (Siapa yang perlu saya maafkan atau membuat pengembalian?)	Ciri-ciri positif (kasih ihsan, kerendahan hati, kejujuran, keberanian, iman kepada Yesus Kristus, dan sebagainya)	Ciri-ciri mana yang saya perlu kembangkan lagi?
Sam, seorang budak di sekolah, asyik mengejek saya.	Ini mempengaruhi cara saya rasa tentang diri saya dan hubungan saya dengan kawan-kawan. Saya mahu menjadi berani, tetapi saya tidak dapat.	Saya takut, dan saya malu kerana saya takut. Saya harap saya dapat memukulnya.	rasa kasihan diri, rasa diri benar	Saya perlu memaafkan Sam. Pada masa akan datang, saya mahu menjadi orang yang baik dan juga jujur.	Saya seorang yang baik. Saya secara amnya melihat kebaikan pada orang lain.	pengampunan, keberanian
Saya membuat manisan di aktiviti Sekolah Primer. Saya mahu membawa pulang untuk tunjukkan kepada Ibu dan Ayah, tetapi saya asyik memakannya semasa dalam perjalanan. Akhirnya, saya makan keseluruhannya.	Ini menjejaskan harga diri saya. Saya ingin berkongsi pencapaian saya dengan ibu bapa saya, tetapi saya gagal.	Sepanjang perjalanan pulang saya menyesali apa yang saya lakukan. Saya rasa malu, gemuk, dan lemah. Saya gagal.	keangkuhan, rasa kasihan diri, kerakusan, kurang kawalan diri	saya	Saya mahu melakukan perkara yang betul. Saya rasa saya ada hati yang baik.	rendah diri, iman kepada Yesus Kristus, kawalan diri atas makanan

10 ke 20 tahun

Orang, institusi, keadaan, kejadian, atau asas (Apa yang berlaku? Siapa yang terluka? dan sebagainya)	Kesan (keselamatan emosi, fizikal, atau kewangan; hubungan, nilai diri, atau cita-cita)	Perasaan (berdendam, ketakutan, penyesalan, terluka, dan sebagainya)	Kelemahan perwatakan (kehendak diri, keangkuhan, ketidakjujuran, rasa diri benar, rasa kasihan diri, menipu diri, dan sebagainya)	Memaafkan dan membuat pengembalian (Siapa yang perlu saya maafkan atau membuat pengembalian?)	Ciri-ciri positif (kasih ihsan, kerendahan hati, kejujuran, keberanian, iman kepada Yesus Kristus, dan sebagainya)	Ciri-ciri mana yang saya perlu kembangkan lagi?
Saya tahu tentang masturbasi ketika budak-budak di sekolah bergurau mengenainya. Apabila saya bertanya kepada ibu saya mengenainya, dia menjadi gelabah dan menyuruh saya jangan melakukannya dan jangan bercakap tentangnya lagi.	Saya rasa konflik kerana ia terasa baik tetapi juga mengganggu saya. Semasa saya bersama kawan-kawan di gereja, saya berasa seperti saya satu-satunya yang bergelut dengan itu kerana tiada seorang pun yang membincangkannya.	Saya berasa malu, terpisah dari ibu saya, bersendirian, tidak jujur, dan kotor.	kehendak diri, tidak jujur, tidak bersih, kurang kawalan diri	saya, ibu saya	Saya rasa saya ada hati nurani yang baik. Saya mahu menjadi baik.	bersedia untuk terbuka kepada orang lain, kejujuran, kasih ihsan, pertaubatan
Selama kira-kira 14 bulan, saya kerap mencuri wang daripada mesin daftar tunai atau menggunakan produk tanpa membayar di tempat saya bekerja.	Saya sentiasa gementar di sekeliling pengurus saya. Saya rasa bersalah tetapi tidak tahu bagaimana untuk memperbetulkan keadaan kerana perniagaan itu tidak lagi wujud.	ketakutan, tamak, pentingkan diri	ketidakjujuran, kehendak diri, menipu diri	tempat saya bekerja, pengurus saya	Saya pekerja yang rajin.	kejujuran, pertanggungjawaban

20 ke 30 tahun

Orang, institusi, keadaan, kejadian, atau asas (Apa yang berlaku? Siapa yang terluka? dan sebagainya)	Kesan (keselamatan emosi, fizikal, atau kewangan; hubungan, nilai diri, atau cita-cita)	Perasaan (berdendam, ketakutan, penyesalan, terluka, dan sebagainya)	Kelemahan perwatakan (kehendak diri, keangkuhan, ketidakjujuran, rasa diri benar, rasa kasihan diri, menipu diri, dan sebagainya)	Memaafkan dan membuat pengembalian (Siapa yang perlu saya maafkan atau membuat pengembalian?)	Ciri-ciri positif (kasih ihsan, kerendahan hati, kejujuran, keberanian, iman kepada Yesus Kristus, dan sebagainya)	Ciri-ciri mana yang saya perlu kembangkan lagi?
Saya mabuk di parti dan bangun di sisi orang yang saya tidak kenali.	Ini menjejaskan perasaan, keselamatan, dan nilai diri saya. Saya mahu berkahwin di bait suci, tetapi sepertinya itu tidak dapat berlaku.	Saya berasa kotor, putus asa, dan sengsara. Saya rasa bersalah kerana pergi ke parti itu. Mengapa ini berlaku pada saya?	ketidakpercayaan, penghinaan terhadap diri saya dan kawan-kawan saya, rasa kasihan diri	saya, kawan-kawan saya	Saya seorang yang baik hati. Saya mahu mengatasi ini. Saya telah bekerja keras untuk mengembangkan bakat saya.	kewarasan, tanggungjawab, kepatuhan, mendahulukan Tuhan, kemurnian akhlak
Kakak saya terbunuh dalam kemalangan kereta. Saya rapat dengan suami dan anak-anaknya, tetapi dia mengasingkan diri daripada keluarga kami.	Ini telah menjadi trauma besar dalam hidup saya. Saya tidak selamat dari segi fizikal dan emosi. Hubungan saya dengan kakak saya dan keluarganya benar-benar hilang.	Saya tertekan untuk tempoh lama. Saya tahu alkohol tidak membantu dalam keadaan itu, tetapi ia hilangkannya seketika.	keresahan, ketakutan, tidak puas hati, rasa kasihan diri	Tuhan, saya, suami kakak saya, orang yang saya sakiti kerana minuman keras	Saya seorang pelajar yang baik dan pekerja yang rajin. Saya kasihan orang dan bergaul dengan orang lain di tempat kerja.	iman kepada Yesus Kristus, harapan, kewarasan

30 ke 60 tahun

Orang, institusi, keadaan, kejadian, atau asas (Apa yang berlaku? Siapa yang terluka? dan sebagainya)	Kesan (keselamatan emosi, fizikal, atau kewangan; hubungan, nilai diri, atau cita-cita)	Perasaan (berdendam, ketakutan, penyesalan, terluka, dan sebagainya)	Kelemahan perwatakan (kehendak diri, keangkuhan, ketidakjujuran, rasa diri benar, rasa kasihan diri, menipu diri, dan sebagainya)	Memaafkan dan membuat pengembalian (Siapa yang perlu saya maafkan atau membuat pengembalian?)	Ciri-ciri positif (kasih ihsan, kerendahan hati, kejujuran, keberanian, iman kepada Yesus Kristus, dan sebagainya)	Ciri-ciri mana yang saya perlu kembangkan lagi?
Saya berdendam dengan menantu saya. Dia selalu perlukan wang, namun dia tidak bekerja. Dia tidak ambil peduli. Saya risau dia tidak bahagiakan anak perempuan saya.	Saya bimbang tentang kewangan. Apabila saya mempunyai perasaan buruk terhadapnya, ia menjejaskan hubungan saya dengan anak perempuan saya.	Saya berasa kecewa. Saya berdendam, dan saya marah dengan diri saya kerana berasa marah. Saya rasa terperangkap dan tidak dapat fikirkan penyelesaian yang baik.	rasa diri benar, rasa kasihan diri, keangkuhan, berdendam	menantu saya, anak perempuan saya, pasangan saya	Saya biasanya cukup murah hati. Saya bekerja keras di rumah dan di Gereja.	kasih ihsan, pengampunan, menerima wahyu peribadi
Pasangan saya bercakap tentang perpisahan atau perceraian. Saya tahu saya tidak sempurna, tetapi bukan saya yang selalu menyebabkan masalah.	Hubungan saya teruk. Nilai diri saya terjejas serta keselamatan kewangan dan emosi saya.	Saya sangat takut. Bagaimana jika saya tidak dapat melihat anak-anak [saya]? Saya tidak tahu bagaimana saya boleh bertahan dalam perceraian.	ketakutan, rasa kasihan diri, berdendam, keresahan	saya, pasangan saya, anak-anak saya	Saya telah berusaha keras untuk berubah. Saya juga pergi ke kaunseling.	kasih ihsan, kasih, damai, dan lebih mempercayai Tuhan

Contoh 3—Format Jurnal

Penulisan boleh menjadi alat yang berkuasa untuk memahami dan menyembuhkan. Penuh doa menulis jurnal sebelum atau selepas mengerjakan inventori kita amat membantu. Semasa kita menyemak hidup kita, kita mula menulis tentang situasi yang kita temui dan bagaimana perasaan kita. Tiada sistem khusus. Kita hanya mengambil pen, mengucapkan doa, dan mula menulis. Lepaskannya! Semasa kita renungkan hidup kita menggunakan jurnal, kita mencari orang, institusi, situasi, kejadian, atau asas yang kita mempunyai perasaan negatif. Kita menulis tentang bagaimana emosi dan perasaan kita terjejas, dan kita cuba memahami kelemahan kita dan kekuatan yang ingin kita kembangkan. Kita juga berdoa untuk tahu siapa yang perlu kita maafkan dan kepada siapa kita perlu membuat pengembalian. Berikut adalah beberapa contoh entri jurnal:

- Saya telah memikirkan pengalaman kanak-kanak saya sejak kebelakangan ini. Saya masih ingat seorang budak—saya tidak ingat namanya—tetapi dia lebih besar daripada saya, dan dia sangat biadab. Dia asyik mengejek saya “bayi” dan berikan nama-nama yang teruk. Saya berlari pulang dari sekolah secepat yang saya boleh setiap hari. Adakah masa itulah saya mula rasa seperti saya tidak mempunyai kawan dan saya bahkan tidak dapat berkawan. Saya benci melarikan diri daripada masalah. Saya tidak suka takut, tetapi tidak adil bahawa sesetengah orang lebih besar dan biadab. Saya sentiasa cuba menjadi ramah. Saya rasa kasihan kepada diri saya. Saya tidak faham mengapa orang tidak lebih baik kepada saya. Saya seorang yang baik.
 - Saya budak yang gemuk. Berat badan saya masih sedikit berlebihan, tetapi saya sukar untuk berhenti makan sesuatu yang saya suka. Walaupun di Sekolah Primer, saya tidak dapat membawa pulang manisan ke rumah untuk dikongsi dengan keluarga saya. Saya berasa gagal. Saya selalu malu tentang pemakanan dan berat badan saya. Sesetengah orang boleh makan apa sahaja yang mereka mahu, dan ia tidak menjejaskan berat badan mereka. Itu membuat saya sangat marah!
 - Saya ada masalah dengan nafsu seksual. Bukan salah saya untuk mempunyai kesukaran dengan itu.
- Saya tahu tentang masturbasi ketika budak-budak di sekolah bergurau mengenainya. Apabila saya bertanya kepada ibu saya mengenainya, dia menjadi gelabah dan menyuruh saya jangan melakukannya dan jangan bercakap tentangnya lagi. Tetapi bagaimana pula apabila uskup temu duga saya nanti? Patutkah saya memberitahunya?
- Saya berasa sangat malu dengan apa yang berlaku di rumah saya antara ibu bapa saya dan satu-satunya perkara yang membuat saya berasa lebih baik adalah merokok. Saya menemukan beberapa rokok dan ia mengangkat saya, yang membantu melegakan kesengsaraan saya. Saya mempunyai kehidupan rahsia saya sendiri ketika bangun pada waktu malam dan tidak dapat tidur. Saya fikir saya boleh berhenti bila-bila masa, tetapi saya benar-benar tidak dapat. Kemudian saya kehabisan rokok yang saya temui, dan saya terpaksa mencuri untuk membelinya. Saya mencuri barang dari tempat saya bekerja. Saya sangat takut akan tertangkap, sama ada oleh seseorang dalam keluarga saya atau lebih teruk lagi, oleh polis. Saya benci ketidakjujuran, tetapi saya memerlukan masa merokok—sesuatu hanya untuk saya. Saya rasa kasihan pada diri saya.
 - Satu lagi ingatan buruk berlaku ketika saya berada di kolej. Saya mahu menjadi seperti rakan sebilik saya, tetapi saya tidak dijemput ke banyak parti. Saya masih ingat malam itu, saya pergi ke parti yang terdapat banyak minuman keras. “Mengapa tidak?” Fikir saya. Saya mahu bergaul dengan orang-orang itu. Saya mahu berseronok. Saya tidak ingat apa yang berlaku seterusnya, tetapi apabila saya bangun, saya bersama seseorang yang saya tidak kenali. Keadaan menjadi lebih teruk. Mengapa hal buruk asyik berlaku? Tiada apa-apa yang memihak kepada saya.
 - Terasa seperti dunia kiamat ketika kita mendapat berita bahawa kakak saya terbunuh. Dia berjalan di jalan itu dan sebuah kereta melanggar dan mengheretnya. Keluarga saya hancur, dan sebahagian kami bertindak di luar jangkaan. Suaminya sangat marah sehingga dia mengatakan dia tidak akan membiarkan anak-anak mereka bercakap dengan kami lagi. Dia berkata keluarga saya mendatangkan masalah dalam hidup mereka.
 - Anak-anak saya meneruskan tradisi keluarga. Anak perempuan saya berkahwin dengan orang yang

amat gagal. Mereka tidak pernah mempunyai wang yang mencukupi, dan sejujurnya, saya juga tidak mampu untuk terus menyokong mereka. Mengapa [suami] dia tidak bekerja? Saya amat kecewa. Saya mahu menjadi ibu yang baik kepada anak perempuan saya, tetapi masalah wang yang berterusan mendatangkan masalah antara kami. Saya harap saya boleh menerima suaminya, tetapi saya tidak boleh. Saya minta maaf.

- Hari Ahad sepatutnya menjadi hari keluarga yang hebat, bukan? Saya tidak pernah menyangka ini akan berlaku. Pasangan saya memberitahu saya malam tadi bahawa kami memerlukan sedikit ruang, seperti berpisah. Apa? Saya amat tidak percaya. Sudah tentu, saya tidak sempurna, tetapi tiada siapa pun yang sempurna. Tuhan, apa yang boleh saya lakukan?
- Saya bercakap dengan penaja saya mengenai idea untuk mengambil inventori hidup saya. Penaja saya menegaskan bahawa terdapat sejenis pola perasaan

yang saya ada dan ada beberapa perkara yang perlu saya bincangkan dengan uskup saya. Semasa saya membaca kembali entri jurnal saya sejak beberapa minggu kebelakangan ini, saya melihat bahawa saya cenderung rasa kasihan pada diri saya. Beberapa perkara buruk telah berlaku kepada saya, pasti, tetapi saya mula melihat apabila saya menyerahkan diri saya kepada Tuhan, Dia boleh mengambil beberapa kesakitan saya. Saya tidak perlu teruskan ketagihan saya. Saya tiada kuasa untuk berhenti, tetapi Tuhan mempunyai kuasa itu.

- Tulisan suci dan kata-kata para nabi mula masuk akal bagi saya sekarang. Saya melihat bagaimana ia berguna dalam hidup saya. Saya lebih menyedari kelemahan perwatakan yang dulu saya tidak dapat lihat. Kadang-kadang saya tertanya jika ia semakin teruk kerana saya melihat ia dengan lebih jelas. Saya tahu saya perlu meneruskan langkah seterusnya supaya saya benar-benar boleh pulih.

Mengenal dan Mengalu-alukan Peserta Baharu

Peserta baharu adalah orang yang baru menyertai pertemuan pemulihan. Lazimnya dia adalah individu berada di peringkat awal perubahan, seseorang yang kembali selepas ketagihan berulang, atau kawan atau ahli keluarga kepada seseorang yang bergelut dengan ketagihan. Sesiapa yang kita tidak kenali mungkin adalah peserta baharu, dan kerana beberapa pertemuan pertama yang peserta baharu hadiri adalah penting, ia sangat penting untuk membantu individu ini berasa selesa dan dialu-alukan.

Peserta baharu sering kali berasa tidak pasti dan khuatir. Ingatlah bahawa individu memerlukan banyak keberanian untuk mengakui mereka terlibat dalam tingkah laku yang merosakkan, bahawa hidup mereka tidak terurus, dan mereka memerlukan bantuan. Ia juga memerlukan keberanian untuk kawan atau ahli keluarga untuk bercakap tentang kesan ketagihan dalam hidup orang yang mereka kasihi dan dalam hidup mereka sendiri. Matlamat kita adalah untuk membantu peserta baharu mahu kembali.

Kita bertanggungjawab untuk mewujudkan suasana mesra dan terbuka, sebelum, semasa, dan selepas setiap pertemuan. Percaya bahawa Roh akan membimbing peserta baharu melalui proses perubahan. Ingatlah bahawa peserta baharu sering merasa kekok, oleh itu bersifat penuh kasih dan lembut dalam pendekatan anda. Kasih, sokongan, dan galakan adalah elemen penting dalam merasa dialu-alukan dan tergolong.

Kita telah menerima arahan daripada Gereja bahawa pertemuan pemulihan adalah untuk mereka yang berumur 18 tahun dan ke atas. Jika individu berumur di bawah 18 tahun, galakkan mereka untuk berunding dengan ibu bapa, uskup, dan penyedia kesihatan mental atau kesihatan fizikal mereka untuk pilihan lain yang mungkin terbukti membantu. Jika mereka hasratkan penjelasan yang lebih terperinci, galakkan mereka untuk menghubungi pengurus agensi Perkhidmatan Keluarga tempatan. Selepas anda telah maklumkan mereka tentang peraturan itu, jika mereka terus hadir, jangan ingatkan mereka tentang peraturan itu lagi dan tidak perlu berbuat apa-apa untuk menekankan peraturan itu.

Cadangan berikut mungkin berguna apabila anda menjangkau kepada peserta baharu sebelum dan selepas pertemuan:

1. Ketika menyapa seseorang yang anda tidak kenali, perkenalkan diri anda dan tanya jika dia pernah menghadiri pertemuan pemulihan sebelum ini.
2. Yakinkan peserta baharu bahawa mereka berada di tempat yang selamat. Jelaskan bahawa kita mematuhi prinsip sulit dan mereka hanya perlu gunakan nama pertama mereka. Juga, beritahu mereka jika mereka tidak selesa membaca atau berkongsi dalam pertemuan, mereka boleh mendengar sahaja.
3. Biarkan peserta baharu berkongsi hanya apa yang mereka mahu. Sedari bahawa mereka sering kali merasa tidak selesa menjelaskan mengapa mereka menghadiri pertemuan.
4. Cadangkan peserta baharu untuk mendengar persamaan yang mereka ada dengan peserta lain. Peserta baharu akan berasa lebih cenderung untuk kembali ke pertemuan apabila mereka rasa terhubung dengan orang yang berkongsi. Jelaskan kerana pertemuan kita adalah terbuka kepada individu yang mengalami pelbagai jenis tingkah laku yang merosakkan, ahli kumpulan mungkin tidak selalu mempunyai pengalaman yang sama tetapi sering mengalami emosi yang sama, seperti juga mereka yang hidupnya dipengaruhi oleh pilihan atau tingkah laku orang lain. Jemput peserta baharu untuk tinggal selepas pertemuan jika mereka ada sebarang soalan.
5. Percayalah bahawa peserta baharu akan memahami program ini tanpa mendengar tentang setiap aspeknya. Tunjukkan peserta baharu *Penyembuhan melalui Juruselamat: Program Pemulihan Ketagihan 12-Langkah Panduan Pemulihan* atau *Panduan Sokongan: Bantuan untuk Pasangan dan Keluarga Individu dalam Pemulihan* dan galakkan mereka untuk menggunakan sumber-sumber ini (tersedia dalam Gospel Library di bahagian “Ketagihan”)

Bantuan Hidup). Jelaskan kepada peserta baharu bahawa melalui mendengar Roh, menghadiri pertemuan, dan mengkaji panduan, mereka akan dapat memahami dan gunakan asas-asas dan amalan yang membawa kepada perubahan.

6. Perkenalkan peserta baharu kepada fasilitator. Fasilitator ingat bagaimana rasanya datang ke pertemuan pertama. Mereka adalah teladan kepada peserta dan boleh menjadi saksi peribadi bagaimana program ini telah membawa perubahan ke dalam hidup mereka.
7. Sekiranya terdapat masalah berkaitan dengan peserta baharu yang berkongsi pengalaman mereka, bersikap lembut sebaik mungkin dalam respon anda. Kebanyakan masalah dan soalan ditangani dengan lebih berkesan selepas pertemuan dan bukannya semasa pertemuan. Lama kelamaan, peserta baharu akan memahami etika pertemuan.
8. Berkongsi dengan peserta baharu yang merupakan ahli keluarga atau orang terkasih kepada mereka yang bergelut dengan penggunaan pornografi atau penyalahgunaan bahan terlarang bahawa pertemuan sokongan pasangan dan keluarga juga tersedia.
9. Selepas pertemuan, secara peribadi ucapkan terima kasih kepada peserta baharu kerana hadir.
10. Ingatlah bahawa peserta baharu adalah berkat kepada kumpulan. Peserta baharu menyediakan peluang berterusan untuk melayani, menyokong, dan belajar antara satu sama lain.



GEREJA
YESUS KRISTUS
ORANG SUCI
ZAMAN AKHIR

