



Penyembuhan Melalui Juruselamat

PROGRAM PEMULIHAN KECANDUAN

Penuntun Pemulihan 12 Langkah

Penyembuhan Melalui Juruselamat

Program Pemulihan Kecanduan

Penuntun Pemulihan 12 Langkah

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Versi: 8/22

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

Indonesian

PD80006152 299

Printed in the United States of America

Isi

Materi Pendahuluan

Pengakuan	1
12 Langkah.	2
Prakata	3
Kata Pengantar	5
Langkah 1: Akuilah bahwa kita, dari diri kita sendiri, tidak berdaya untuk mengatasi kecanduan kita dan bahwa hidup kita telah menjadi tidak terkendali	15
Langkah 2: Percaya bahwa kuasa Allah dapat memulihkan kesehatan rohani kita sepenuhnya	25
Langkah 3: Putuskan untuk menyerahkan kehendak dan hidup kita pada pemeliharaan Allah, Bapa yang Kekal, dan Putra-Nya, Yesus Kristus	35
Langkah 4: Buatlah inventarisasi moral diri kita sendiri secara tertulis yang menyelidiki dan tak kenal takut	46
Langkah 5: Akui kepada diri kita sendiri, kepada Bapa Surgawi kita dalam nama Yesus Kristus, kepada wewenang imam yang tepat, dan kepada orang lain sifat sesungguhnya dari kesalahan kita	54
Langkah 6: Menjadi sepenuhnya siap untuk meminta Allah menyingkirkan semua kelemahan karakter kita	61
Langkah 7: Dengan rendah hati mohonlah kepada Bapa Surgawi untuk menyingkirkan kekurangan kita	69
Langkah 8: Buatlah daftar tertulis dari semua orang yang telah kita rugikan dan bersedia untuk mengganti kerugian kepada mereka	79
Langkah 9: Sedapat mungkin, lakukan penggantian kerugian langsung kepada semua orang yang telah kita rugikan	88
Langkah 10: Lanjutkan melakukan inventarisasi pribadi, dan ketika kita salah, segera akui	97
Langkah 11: Berupayalah melalui doa dan meditasi untuk mengetahui kehendak Tuhan dan untuk memiliki kuasa untuk melaksanakannya	104
Langkah 12: Setelah mengalami kebangkitan rohani melalui Pendamaian Yesus Kristus sebagai hasil dari mengambil langkah-langkah ini, kita membagikan pesan ini kepada orang lain dan mempraktikkan asas-asas ini dalam semua yang kita lakukan	111
Kata Penutup	118
Apendiks	119
Dukungan dalam Pemulihan	120
Memilih Sponsor	122
Asas-Asas untuk Menulis Inventarisasi yang Efektif	124
Mengenali dan Menyambut Pendetang Baru	135

Pengakuan

Penyembuhan Melalui Juruselamat: Penuntun Pemulihan 12 Langkah Program Pemulihan Kecanduan telah mengadaptasi 12 langkah orisinal dari Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ke dalam kerangka doktrin, asas, dan kepercayaan Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir. 12 langkah orisinal tercantum di sini, dan 12 langkah seperti yang digunakan dalam program ini muncul di seluruh sisa penuntun ini.

12 langkah dicetak ulang dan diadaptasi dengan izin dari Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Izin untuk mencetak ulang dan mengadaptasi 12 langkah tidak berarti bahwa AAWS telah meninjau atau menyetujui isi publikasi ini atau bahwa AAWS selalu setuju dengan pandangan yang diungkapkan di sini. Alcoholics Anonymous (AA) adalah program pemulihan dari alkoholisme saja. Penggunaan 12 langkah sehubungan dengan program dan kegiatan yang berpola mengikuti AA tetapi yang mengatasi masalah lain atau dalam konteks non-AA lainnya tidak menyiratkan sebaliknya. Selain itu, meskipun AA adalah program kerohanian, AA bukanlah program keagamaan. Dengan demikian, AA tidak berafiliasi atau bersekutu dengan sekte, denominasi, atau keyakinan agama tertentu.

12 langkah Alcoholics Anonymous:

1. Kami mengakui bahwa kami tidak berdaya atas alkohol—bahwa kehidupan kami menjadi tidak terkendali.
2. Percaya bahwa Kuasa yang lebih besar dari diri kami sendiri dapat memulihkan kami pada kewarasan.
3. Membuat keputusan untuk menyerahkan kehendak dan hidup kami pada pemeliharaan Allah sewaktu kami memahami Dia.

4. Membuat inventarisasi moral diri kita sendiri yang menyelidiki dan tak kenal takut.
5. Mengakui kepada Allah, kepada diri kami sendiri, dan kepada orang lain sifat sesungguhnya dari kesalahan kami.
6. Sepenuhnya siap untuk meminta Allah menyingkirkan semua kerusakan karakter ini.
7. Dengan rendah hati memohon kepada-Nya untuk menyingkirkan kekurangan kami.
8. Membuat daftar semua orang yang telah kami rugikan, dan bersedia menebus kesalahan kepada mereka semua.
9. Membuat perubahan langsung kepada orang-orang seperti itu sedapat mungkin, kecuali ketika melakukannya akan melukai mereka atau orang lain.
10. Terus melakukan inventarisasi pribadi dan ketika kami salah segera mengakuinya.
11. Berusaha melalui doa dan meditasi untuk meningkatkan kontak sadar kami kepada Allah sebagaimana kami memahami Dia, berdoa hanya untuk pengetahuan tentang kehendak-Nya bagi kami dan kuasa untuk melaksanakannya.
12. Setelah mengalami kebangkitan rohani sebagai hasil dari Langkah-langkah ini, kami mencoba membawa pesan ini kepada para pecandu alkohol, dan mempraktikkan asas-asas ini dalam semua urusan kami.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

Penyembuhan Melalui Juruselamat: Program Pemulihan Kecanduan 12 Langkah

Langkah 1: Akui bahwa kita, dari diri kita sendiri, tidak berdaya untuk mengatasi kecanduan kita dan bahwa hidup kita telah menjadi tidak terkendali

Langkah 2: Percaya bahwa kuasa Allah dapat memulihkan kesehatan rohani kita sepenuhnya

Langkah 3: Putuskan untuk menyerahkan kehendak dan hidup kita pada pemeliharaan Allah, Bapa Yang Kekal, dan Putra-Nya, Yesus Kristus

Langkah 4: Buatlah inventarisasi moral diri kita sendiri secara tertulis yang menyelidiki dan tak kenal takut

Langkah 5: Akui kepada diri kita sendiri, kepada Bapa Surgawi kita dalam nama Yesus Kristus, kepada wewenang imamat yang tepat, dan kepada orang lain sifat sesungguhnya dari kesalahan kita

Langkah 6: Menjadi sepenuhnya siap untuk meminta Allah menyingkirkan semua kelemahan karakter kita

Langkah 7: Dengan rendah hati mohonlah kepada Bapa Surgawi untuk menyingkirkan kekurangan kita

Langkah 8: Buatlah daftar tertulis dari semua orang yang telah kita rugikan dan bersedia untuk mengganti kerugian kepada mereka

Langkah 9: Sedapat mungkin, lakukan penggantian kerugian langsung kepada semua orang yang telah kita rugikan

Langkah 10: Lanjutkan melakukan inventarisasi pribadi, dan ketika kita salah, segera akui

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

Langkah 12: Setelah mengalami kebangkitan rohani melalui Pendamaian Yesus Kristus sebagai hasil dari mengambil langkah-langkah ini, kita membagikan pesan ini kepada orang lain dan mempraktikkan asas-asas ini dalam semua yang kita lakukan

Prakata

Baik Anda bergumul dengan suatu kecanduan atau mengenal seseorang yang mengalaminya, penuntun ini dapat menjadi berkat dalam kehidupan Anda. Dengan izin dari Alcoholics Anonymous, ke-12 langkah ini telah diadaptasikan untuk menyertakan doktrin, asas, dan kepercayaan Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir. Dalam penuntun ini, langkah-langkah disajikan secara berurutan bersama dengan asas Injil terkait. Penuntun ini akan membantu Anda mempelajari cara menerapkan langkah-langkah ini. Tidak peduli apa keadaan Anda, langkah-langkah ini dapat membantu Anda datang kepada Kristus dan menerima berkat-berkat pemulihan dan penyembuhan.

Kecanduan dapat mencakup penggunaan zat-zat seperti tembakau, alkohol, kopi, teh, dan baik yang diresepkan maupun obat-obatan terlarang. Kecanduan juga dapat mencakup perilaku seperti berjudi, melihat pornografi, nafsu, perilaku seksual yang tidak pantas, gim video, penggunaan teknologi yang tidak pantas, dan makan yang tidak sehat. Sementara tenaga perawatan kesehatan menganggap kecanduan sebagai penyakit fisik, aspek fisik hanyalah bagian dari masalah. Kecanduan memengaruhi pikiran, tubuh, dan jiwa, sehingga solusinya harus mengatasi semua aspek penyakit.

Penuntun ini tidak spesifik untuk kecanduan tertentu. Meskipun orang bergumul dengan berbagai jenis kecanduan, banyak yang telah menemukan solusi umum di jalan yang diuraikan dalam penuntun ini. Ini adalah buku kerja dan referensi bagi siapa saja yang ingin pulih dari segala jenis kecanduan. Penuntun ini adalah bahan bacaan utama dalam pertemuan dukungan pemulihan kecanduan yang disponsori oleh Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir.

Pria dan wanita yang telah menderita dampak merusak dari berbagai kecanduan dan mengalami pemulihan jangka panjang membantu dalam mengembangkan penuntun ini dan diundang untuk berbagi pengalaman mereka dalam menerapkan 12 langkah tersebut. Sudut pandang mereka ("kami" dalam penuntun ini) digunakan untuk menyampaikan penderitaan dari kecanduan serta sukacita dari penyembuhan dan pemulihan. Anda dapat menemukan penghiburan dan dukungan dari orang-orang ini. Para pemimpin Gereja

dan tenaga ahli konseling juga membantu dalam menulis dan mengembangkan penuntun ini. Gabungan kebijaksanaan dan pengalaman dari banyak penulis ini berfungsi sebagai kesaksian lain akan kenyataan Pendamaian Yesus Kristus dan kemungkinan pemulihan dari kecanduan.

Kami mengundang Anda untuk datang ke pertemuan pemulihan. ("Kami" adalah pria dan wanita yang telah menderita dampak merusak dari berbagai kecanduan dan telah mengalami pemulihan jangka panjang.) Arahan untuk menemukan pertemuan tatap muka, video, telepon, atau rekaman (dengan izin) tersedia di situs web Program Pemulihan Kecanduan (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org). Jangan biarkan rasa takut Anda menahan Anda dari berkat-berkat menghadiri pertemuan pemulihan. Mohon ketahui bahwa pertemuan ini adalah tempat pemahaman, pengharapan, dan dukungan, di mana Anda akan menemukan bahwa Anda tidak sendirian dan Anda akan menemukan bahwa pemulihan adalah mungkin. Kami mendapati penuntun ini paling efektif ketika kami melakukan langkah-langkah dengan bantuan sponsor dan uskup kami. Beberapa dari kami menyertakan seorang konselor profesional dalam perjalanan pemulihan kami.

Pemulihan dimulai ketika kita jujur dan mengakui bahwa kita bergumul dengan kecanduan. Bagi beberapa orang, mengidentifikasi diri mereka sebagai pecandu dalam pertemuan pemulihan membantu mereka untuk jujur dan mengingat betapa kuatnya kecanduan mereka. Namun, kita hendaknya berhati-hati agar ini tidak membatasi harapan atau kepercayaan kita kepada Allah. Jika kita mendefinisikan diri kita sebagai pecandu, kita mungkin secara tidak sengaja menyangkal kebenaran bahwa Yesus Kristus dapat menyembuhkan kita dan mengubah sifat alami kita. Dalam pemulihan kita, kita semua harus menemukan keseimbangan antara bersikap jujur tentang kekuatan kecanduan sementara pada saat yang sama percaya bahwa Yesus Kristus dapat memulihkan kita pada kesehatan rohani yang seutuhnya.

Jika Anda merasa Anda mungkin memiliki kecanduan dan memiliki hasrat sekecil apa pun untuk membebaskan diri, atau jika Anda bersedia untuk

mengembangkan hasrat tersebut, kami mengundang Anda untuk bergabung dengan kami dalam menelaah dan menerapkan asas-asas Injil Yesus Kristus sebagaimana diuraikan dalam penuntun ini. Jika Anda mengikuti jalan ini dengan hati yang tulus, Anda akan menemukan kuasa dalam Yesus Kristus untuk pulih dari kecanduan.

Penatua Robert D. Hales menjelaskan: “Kecanduan adalah keinginan manusia alami, dan itu tidak pernah bisa dipuaskan. Itu adalah selera yang tak terpuaskan” (“Menjadi Penyedia yang Hemat Secara Jasmani dan Rohani,” *Liahona*, Mei 2009, 10).

Kemudian dia menggambarkan cara begitu banyak orang yang terjerat dalam kecanduan rindu untuk merasakan: “Tetapi sebagai anak-anak Allah, rasa lapar

terdalam kita dan apa yang hendaknya kita cari adalah apa yang hanya Tuhan dapat sediakan—kasih-Nya, rasa berharga-Nya, keamanan-Nya, keyakinan-Nya, harapan-Nya akan masa depan, dan kepastian akan kasih-Nya, yang mendatangkan sukacita kekal bagi kita (“Menjadi Penyedia yang Hemat Secara Jasmani dan Rohani,” 10).

Meskipun kesenjangan antara di mana kita berada dan di mana kita ingin berada mungkin tampak tidak dapat diatasi, Program Pemulihan Kecanduan dan penuntun ini telah membantu banyak orang menempuh jalan dari kecanduan ke pemulihan, dan itu dapat membantu Anda melakukan hal yang sama.



Kata Pengantar

Pertama dan terpenting, kami ingin Anda tahu bahwa ada harapan untuk pemulihan dari kecanduan. (“Kami” adalah pria dan wanita yang telah menderita dampak merusak dari berbagai kecanduan dan telah mengalami pemulihan jangka panjang.) Kami telah mengetahui kepedihan hebat, tetapi kami telah melihat kuasa Juruselamat mengubah kekalahan kami yang paling menghancurkan menjadi kemenangan yang gemilang. Kami pernah hidup dengan depresi, kecemasan, ketakutan, dan kemarahan yang melemahkan setiap hari tetapi sekarang mengalami sukacita dan kedamaian. Kami telah melihat mukjizat dalam hidup kami sendiri dan dalam hidup orang lain yang terjerat dalam kecanduan.

Kami telah membayar harga yang sangat mahal dalam bentuk rasa sakit dan penderitaan karena kecanduan kami. Tetapi Allah telah memberkati kami sewaktu kami telah mengambil setiap langkah menuju pemulihan. Kami telah melihat diri kami sendiri sebagai anak-anak terkasih Allah. Setelah mengalami kebangkitan rohani, kami berusaha setiap hari untuk memperbaiki hubungan kami dengan Bapa Surgawi; Putra-Nya, Yesus Kristus; diri kami sendiri; dan orang-orang lain. Singkatnya, Juruselamat telah melakukan bagi kami apa yang tidak dapat kami lakukan bagi diri kami sendiri.

Sebagian orang menganggap kecanduan sebagai kebiasaan buruk yang dapat kami taklukkan dengan

kemauan keras saja, tetapi kami menjadi begitu bergantung pada perilaku atau suatu zat sehingga kami tidak dapat lagi melihat cara untuk menjauhkan diri darinya. Kami kehilangan perspektif dan pemahaman akan prioritas lain dalam hidup kami. Tidak ada yang lebih penting daripada memuaskan kebutuhan mendesak kami. Ketika kami mencoba untuk berhenti, kami mengalami ketagihan fisik, psikologis, dan emosional yang kuat. Sewaktu kami menyerah pada ketagihan dan kecanduan kami, kemampuan kami untuk menggunakan hak pilihan kami berkurang atau dibatasi. Presiden Boyd K. Packer mengajarkan, “Kecanduan memiliki kapasitas untuk memutuskan kehendak manusia dan meniadakan hak pilihan moral” (“Revelation in a Changing World,” *Ensign*, November 1989, 14).

Kami memulai proses pemulihan dengan menjadi rendah hati dan jujur, dengan berseru kepada Allah dan orang lain untuk bantuan, dan dengan mengambil tindakan yang diuraikan dalam penuntun ini. Ke-12 langkah pemulihan mengajari kami cara menerapkan Injil Yesus Kristus dalam kehidupan kami. Presiden Jeffrey R. Holland menuturkan: “Apakah Anda sedang memerangi iblis kecanduan—tembakau atau narkoba atau judi, atau ... pornografi? Apa pun langkah lain yang mungkin perlu Anda ambil untuk mengatasi masalah-masalah ini, *pertama-tama* datanglah kepada Injil Yesus Kristus” (“Hal-Hal yang Rusak yang Harus Diperbaiki,” *Liahona*, Mei 2006, 70).

Langkah 1–3 mengajari kami cara menjalankan iman kepada Bapa Surgawi dan Yesus Kristus. Langkah 4–9 membawa kami melalui proses pertobatan yang menyeluruh. Langkah 10–12 mendorong kami untuk bertanggung jawab, untuk mencari arahan dan kuasa ilahi untuk tetap berada di jalan perjanjian, untuk berbagi dengan orang lain mukjizat yang telah datang ke dalam kehidupan kami, dan untuk bertahan sampai akhir.

Banyak dari kami yang menjalani pemulihan masih berpartisipasi dalam Program Pemulihan Kecanduan. Kami menemukan dukungan besar dalam hasrat kami untuk mempertahankan kebebasan kami dari kecanduan. Dan kami diberkati sewaktu kami berupaya untuk membantu orang lain yang berada dalam belenggu kecanduan. Kami dengan teguh percaya bahwa kami telah diubah melalui Pendamaian Yesus Kristus. Seperti orang-orang Anti-Nefi-Lehi dalam Kitab Mormon (lihat Alma 24:17–19), kami telah mengalami penyembuhan dan perubahan dalam sifat alami kami melalui kasih karunia dan kuasa Yesus Kristus. Kami tidak ingin kehilangan karunia itu, maka setiap hari kami memilih untuk mengingat kebergantungan penuh kami kepada-Nya. Sewaktu kami terus berperan serta dalam Program Pemulihan Kecanduan, kami diingatkan bahwa kecanduan itu sangat kuat dan bahwa kami mungkin akan kembali pada kecanduan itu alih-alih kepada Allah jika kami mengabaikan kebenaran-kebenaran ini. Hasrat kami adalah untuk mempertahankan apa yang telah Allah berikan dengan begitu murah hati kepada kami.

Jika Anda merasa memiliki kecanduan dan bahkan memiliki hasrat terkecil sekali pun untuk membebaskan diri dan bersedia untuk “melakukan percobaan terhadap” firman Allah (Alma 32:27), kami mengajak Anda untuk bergabung dengan kami dalam menelaah dan menerapkan asas-asas Injil Yesus Kristus sebagaimana diajarkan dalam penuntun ini. Pengalaman kami telah memperlihatkan bahwa jika Anda mengikuti jalan ini dengan hati yang tulus, Anda akan menemukan kuasa yang Anda perlukan untuk pulih dari kecanduan. Kuasa ini disebut kasih karunia. “Kasih karunia Allah membantu kita setiap hari. Itu memperkuat kita untuk melakukan pekerjaan kebaikan yang tidak dapat kita lakukan sendiri” (Topics and Questions, “Grace,” Gospel Library). Sewaktu Anda menerapkan masing-masing dari 12 langkah ini dengan setia, Juruselamat akan menguatkan Anda dan Anda

akan “mengetahui kebenaran, dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu” (Yohanes 8:32).

Kami tahu melalui pengalaman kami sendiri bahwa Anda dapat terbebas dari rantai kecanduan. Tidak peduli betapa tersesat atau putus asa yang Anda rasakan, Anda adalah anak dari Bapa Surgawi yang pengasih. Jika Anda telah dibutakan terhadap kebenaran ini, asas-asas yang dijelaskan dalam penuntun ini akan membantu Anda menemukannya kembali dan menanamkannya jauh di dalam hati Anda. Asas-asas ini dapat membantu Anda datang kepada Kristus dan memperkenankan Dia mengubah Anda. Sewaktu Anda menerapkan langkah-langkah tersebut, Anda akan memanfaatkan kuasa Juruselamat dan Dia akan membebaskan Anda dari perbudakan.

Kami yang sedang dalam pemulihan mengajak Anda dengan segenap empati dan kasih kami untuk bergabung bersama kami dalam kehidupan agung penuh harapan, kebebasan, dan sukacita, dipeluk dalam lengan Yesus Kristus, Penebus kita. Sama seperti kami telah pulih, Anda pun dapat pulih dan menikmati semua berkat Injil Yesus Kristus.

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kami bergantung pada penerapan langkah-langkah tersebut secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari kami. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kami datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk melanjutkan dalam pemulihan kami. Mohon ingat untuk bekerja dengan sponsor Anda.

Berfokuslah pada identitas kekal kita

Ketika Presiden Russell M. Nelson ditanya bagaimana membantu mereka yang menderita kecanduan, dia menjawab, “Ajari mereka identitas dan tujuan mereka” (dalam Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny” [kebaktian Brigham Young University, 14 Agustus 2012], speeches.byu.edu). Kita masing-masing adalah anak Allah yang pengasih. Kita tahu bahwa Dia mengasihi kita dan secara aktif merawat kita.

Kita tidak selalu berpikir seperti ini. Beberapa dari kami yakin Dia tidak ada di sana. Beberapa dari kami juga tidak peduli. Beberapa dari kami percaya Dia

ada di sana namun Dia terlalu marah atau kecewa terhadap kami untuk menolong. Bagi sebagian besar dari kami, kesalahpahaman akan hubungan kami dengan Allah menuntun kami pada suatu penghalang yang menahan kami dari berpaling kepada-Nya untuk memohon bantuan. Alih-alih, kami beralih ke zat atau perilaku adiktif untuk membantu kami mengatasi tantangan hidup. Kami sering memasuki siklus negatif. Kami bertindak, yang menyebabkan perasaan bersalah dan malu, dan ini menyebabkan lebih banyak bertindak untuk menutupi rasa sakit dari emosi-emosi ini. Memahami identitas dan tujuan kami sebagai anak-anak Allah telah memberdayakan kami untuk memutus siklus ini.

Kami juga belajar perbedaan antara rasa bersalah dan malu. Rasa bersalah adalah merasa buruk tentang sesuatu yang telah kami lakukan, dan rasa malu adalah merasa buruk tentang siapa diri kami. Penatua David A. Bednar menjelaskan nilai rasa bersalah dengan cara ini: “Rasa bersalah bagi roh kita adalah seperti rasa sakit bagi tubuh kita—sebuah peringatan akan bahaya dan perlindungan dari kerusakan tambahan” (“Kami Percaya Harus Suci,” *Liahona*, Mei 2013, 44). Sebelum pemulihan, banyak dari kami malah merasa malu, menyimpulkan bahwa kami selamanya hancur dan tidak layak akan kasih dari Allah atau siapa pun.

Namun, setelah kami melihat kodrat ilahi kami *dan* mengakui kebutuhan kami akan bantuan surga untuk pulih dari kecanduan, kami mulai melihat diri kami sebagaimana Yesus Kristus melihat kami: pria dan wanita yang sakit secara rohani mencoba untuk sembuh melalui kasih karunia-Nya alih-alih pria dan wanita jahat yang mencoba menjadi cukup baik untuk mendapatkan kasih-Nya.

Kami mengajak Anda untuk berlatih memercayai bahwa Anda adalah anak Allah dan bahwa Dia mengasihi Anda terlepas dari apa yang telah Anda lakukan. Sementara adalah benar bahwa pilihan-pilihan yang berbahaya membatasi kesempatan kita, nilai kita bagi Allah tidak pernah dapat berubah. Dia mengasihi kita karena kita adalah anak-anak-Nya, bukan karena pilihan-pilihan kita: “Meskipun kita tidak utuh, Allah mengasihi kita sepenuhnya. Meskipun kita tidak sempurna, Allah mengasihi kita dengan sempurna. Meskipun kita mungkin merasa tersesat dan tanpa kompas, kasih Allah melingkupi

kita sepenuhnya” (Dieter F. Uchtdorf, “Kasih Allah,” *Liahona*, November 2009, 22).

Menjadi bersedia untuk berhenti

Kami akhirnya bersedia untuk berhenti ketika rasa sakit dari masalah menjadi lebih buruk daripada rasa sakit dari solusinya. Apakah Anda sudah sampai pada titik itu? Jika Anda belum dan Anda terus dalam kecanduan Anda, Anda pasti akan mencapai titik itu karena kecanduan adalah masalah progresif. Ini adalah penyakit degeneratif yang menghilangkan kemampuan kita untuk berfungsi secara normal.

Pada awalnya, tetap sadar sepenuhnya tampak sangat menakutkan bagi kami. Namun sewaktu kami terus mendengar dari orang lain yang menemukan ketenteraman dan ketenangan yang kami cari, kami mulai percaya bahwa kami juga dapat pulih.

Sebelum kami dapat memulai proses pemulihan, kami terlebih dahulu memerlukan hasrat untuk pulih (lihat Alma 32:27). Kebebasan dari kecanduan dimulai dengan secercah kecil kemauan. Jika hasrat Anda kecil dan tidak konsisten sekarang, jangan khawatir. Sewaktu Anda mengambil tindakan, itu akan tumbuh! Kami belajar bahwa salah satu tindakan paling kuat yang dapat kami ambil adalah berdoa dan memohon kepada Allah agar meningkatkan hasrat kami untuk berhenti.

Jika Anda belum memiliki hasrat untuk memulai pemulihan, Anda dapat mengakui keengganan Anda dan mempertimbangkan biaya kecanduan Anda. Buatlah daftar apa yang penting bagi Anda. Pertimbangkan hubungan Anda dengan keluarga dan teman, hubungan Anda dengan Allah, kekuatan rohani Anda, kemampuan Anda untuk menolong dan memberkati orang lain, serta kesehatan Anda. Kemudian carilah kontradiksi antara apa yang Anda yakini dan harapkan serta perilaku Anda. Pertimbangkan bagaimana tindakan Anda merusak apa yang Anda hargai. Berdoalah kepada Allah agar membantu Anda melihat diri Anda dan kehidupan Anda sebagaimana Dia melihatnya—dengan segenap potensi ilahi Anda—dan apa risiko yang Anda pertaruhkan dengan melanjutkan kecanduan Anda.

Mengenali apa yang hilang dari diri Anda karena menuruti kecanduan dapat membantu Anda

menemukan hasrat untuk berhenti. Jika Anda dapat menemukan bahkan hasrat terkecil sekalipun, Anda akan memiliki ruang untuk memulai. Dan sewaktu Anda maju melalui langkah-langkah program ini dan melihat perubahan yang terjadi dalam hidup Anda, hasrat Anda akan tumbuh.

Nota: Tergantung pada sifat kecanduan Anda, Anda mungkin perlu mencari bantuan medis sebelum Anda memulai pemulihan Anda. Silakan berkonsultasi dengan ahli medis.

Dapatkan dukungan

Perjalanan menuju pemulihan dan penyembuhan adalah panjang dan sulit, namun kita tidak harus melakukannya sendirian. Menjalani pemulihan membutuhkan kejujuran mutlak. Penyangkalan, penipuan diri, dan isolasi membuat sulit untuk mencapai kemajuan pemulihan yang langgeng dan stabil. Adalah penting bagi kita untuk memperoleh dukungan dari orang lain sesegera mungkin. Banyak orang bersedia berjalan bersama kita dan membantu kita. Presiden Spencer W. Kimball mengajarkan: “Allah sesungguhnya memperhatikan kita, dan Dia mengawasi kita. Tetapi biasanya melalui orang lainlah Dia memenuhi kebutuhan kita” (*Ajaran-Ajaran Presiden Gereja: Spencer W. Kimball* [2011], 99).

Mengupayakan bantuan dari Allah dan orang lain tidak hanya akan memberikan dorongan semangat yang kita butuhkan untuk melanjutkan perjalanan tetapi juga akan membantu kita mengingat bahwa kita layak akan bantuan. Ketika Anda meminta bantuan, Anda mungkin terkejut dengan jumlah kasih dan penerimaan yang Anda temukan. Semakin Anda terhubung dengan orang lain, semakin banyak kesempatan yang Anda miliki untuk menerima kasih dan dukungan dalam menemukan penyembuhan dan pemulihan sejati.

Pertimbangkan berbagai sumber dukungan yang tersedia bagi Anda dan bagaimana Anda dapat mencari bantuan. Kami merekomendasikan untuk mencari dan bekerja sama dengan sponsor yang telah berhasil menerapkan 12 langkah tersebut. Sponsor tidak pernah ditugasi. Kami mengimbau Anda untuk dengan penuh doa mempertimbangkan siapa yang dapat Anda minta untuk menjadi sponsor Anda sesegera mungkin. Tempat yang bagus untuk menemukan sponsor adalah dalam pertemuan pemulihan. Pertemuan pemulihan

adalah tempat yang aman bagi kita untuk berbagi dan belajar tentang pemulihan.

Sumber dukungan penting lainnya termasuk anggota keluarga, teman, pemimpin Gereja, dan terapis. Sumber utama dukungan adalah Bapa Surgawi. Memutuskan siapa yang kita minta dan kapan kita meminta dukungan adalah keputusan pribadi. Dalam beberapa kasus, mungkin tidak aman atau tidak membantu bagi kita untuk menceritakan atau meminta bantuan dari anggota keluarga atau teman tertentu. Namun, penting bagi kita untuk mendapatkan dukungan sebanyak mungkin dari sebanyak mungkin sumber. Untuk informasi lebih lanjut, silakan tinjau bagian “Dukungan dalam Pemulihan” yang terdapat di apendiks penuntun ini.

Kita mungkin malu atau enggan untuk meminta dukungan dari orang lain. Kita mungkin tidak ingin orang lain tahu tentang masalah atau kesalahan kita. Kita mungkin tidak ingin menjadi beban atau mungkin merasa seolah kita tidak layak akan bantuan. Tetapi kami telah menemukan bahwa orang-orang diberkati ketika kami meminta bantuan mereka. Langkah ke-12 adalah tentang pelayanan dan menolong orang lain. Ketika mereka yang dalam pemulihan melayani orang lain, mereka diperkuat dalam pemulihan mereka sendiri.

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja akan membantu Anda memulai pemulihan Anda. Gunakan itu untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Ingatlah untuk jujur dan spesifik dalam penulisan Anda.

Identitas ilahi saya

“Lihatlah ke belakang, mengingat bahwa Anda membuktikan kelayakan Anda dalam keadaan prafana Anda. Anda adalah anak Allah yang gagah berani, dan *dengan bantuan-Nya*, Anda dapat menang dalam pertempuran di dunia yang jatuh ini. Anda telah melakukannya sebelumnya, dan Anda dapat melakukannya lagi.

“Lihatlah ke depan. Kesusahan dan kesedihan Anda sangat nyata, tetapi *itu tidak akan berlangsung selamanya*” (Neil L. Andersen, “Terluka,” *Liahona*, November 2018, 85; penekanan ditambahkan).

- Melihat ke belakang, apa pertempuran yang telah saya perjuangkan dan menangi?

- Kapan saya telah menerima bantuan dari Tuhan dalam kehidupan saya?

“Di sekitar Gereja saya mendengar banyak orang yang bergumul dengan masalah berikut: ‘Saya tidak cukup baik.’ ‘Saya begitu tidak memadai.’ ‘Saya tidak akan pernah cukup baik.’ ...

Sebagai anak-anak Allah, kita hendaknya tidak merendahkan maupun menghina diri kita sendiri,

seolah-olah jika kita memukuli diri kita sendiri bagaimana pun akan membuat kita menjadi orang yang Allah inginkan agar kita menjadi. Tidak!” (Jeffrey R. Holland, “Haruslah Kamu Sempurna, Sama Seperti Bapamu yang di Surga Adalah Sempurna— Akhirnya,” *Liahona*, November 2017, 40).

- Bagaimana saya dapat belajar dari kesalahan-kesalahan saya sementara masih mengingat nilai saya sebagai anak Allah?

- Apa pendapat saya mengenai penggunaan kata *akhirnya* oleh Presiden Holland dalam judul ceramahnya?

Hubungan saya dengan Yesus Kristus

“Dan mereka telah melihat diri mereka dalam keadaan badani mereka sendiri, bahkan lebih rendah daripada debu bumi. Dan mereka semua berseru nyaring dengan satu suara, mengatakan: Ya berbelaskasihanlah, dan berlakukanlah darah pendamaian Kristus agar kami boleh menerima pengampunan akan dosa-dosa kami, dan hati kami boleh dimurnikan; karena kami percaya kepada Yesus Kristus, Putra Allah, yang menciptakan langit dan bumi, dan segala sesuatu; yang akan turun ke antara anak-anak manusia” (Mosia 4:2).

Proses pemulihan terjadi ketika kita berfokus pada solusi alih-alih pada masalah. Ketika kita memperkuat hubungan kita dengan Yesus Kristus, Dia akan memberi kita kuasa dan kedamaian yang kita perlukan untuk menjalani pemulihan.

- Apa hubungan saya dengan Yesus Kristus? Apakah saya memercayai Dia untuk menolong saya?

- Ketika saya mengenali kelemahan saya sendiri, apakah saya memiliki keberanian untuk berpaling kepada Juruselamat saya untuk mendapat kuasa penebusan-Nya? Mengapa ya atau mengapa tidak? Jika tidak, bagaimana saya akan memulai?

“Tulisan suci mendefinisikan ajaran Kristus sebagai mengamalkan iman kepada Kristus dan Pendamaian-Nya, bertobat, dibaptiskan, menerima karunia Roh Kudus, dan bertahan sampai akhir [lihat 2 Nefi 31].

“Pendamaian Kristus menciptakan keadaan di mana kita dapat bersandar pada ‘jasa, dan belas kasihan, dan kasih karunia Mesias Yang Kudus,’ [2 Nefi 2:8], ‘disempurnakan di dalam [Kristus]’ [Moroni 10:32], mendapatkan setiap hal yang baik, dan memperoleh kehidupan kekal.

“Doktrin Kristus di sisi lain adalah sarana—satu-satunya sarana—yang melaluinya kita dapat memperoleh semua berkat yang tersedia bagi kita melalui Pendamaian Yesus” (Brian K. Ashton, “Doktrin Kristus,” *Liahona*, November 2016, 106).

- Dua belas [12] langkah pemulihan terkadang dirujuk sebagai “langkah-langkah kecil” karena itu adalah langkah-langkah bertahap dalam proses menerapkan doktrin Yesus Kristus pada masalah kecanduan. Bagaimana mengambil “langkah-langkah kecil” ini dapat membantu saya menerima berkat-berkat Pendamaian Yesus Kristus?

- Apa gangguan duniawi yang akan saya katakan tidak, percaya bahwa itu akan “surut dalam prioritas”?

Hasrat saya untuk berhenti dari kecanduan

“Sewaktu Anda mengalihkan fokus Anda menjauh dari gangguan dunia, beberapa hal yang tampaknya penting bagi Anda saat ini akan berkurang dalam urutan prioritasnya. Anda akan perlu mengatakan tidak pada beberapa hal, meski itu mungkin tampak tidak berbahaya. Sewaktu Anda berangkat menjalani dan melanjutkan dalam proses sepanjang hidup untuk mempersucikan kehidupan Anda kepada Tuhan, perubahan dalam perspektif, perasaan, dan kekuatan rohani Anda akan membuat Anda takjub! (Russell M. Nelson, “Harta Rohani,” *Liahona*, November 2019, 77)

Janji ini, yang dibuat oleh seorang nabi Allah, menguraikan perubahan menakjubkan yang mungkin terjadi ketika kita mengalihkan fokus kita kepada Tuhan.

- Apa tindakan harian yang akan saya ambil untuk berfokus kepada Yesus Kristus?

“Dan Tuhan berfirman kepada [Alma]: Janganlah takjub bahwa seluruh umat manusia, ya, pria dan wanita, segala bangsa, kaum, bahasa dan khalayak, mesti dilahirkan kembali; ya, dilahirkan dari Allah, diubah dari keadaan mereka yang badani dan terjatuh, ke keadaan kesalehan, ditebus oleh Allah, menjadi putra dan putri-Nya” (Mosia 27:25).

- Kesiediaan saya untuk berubah adalah kunci untuk ditebus dari “keadaan terjatuh” saya. Apakah saya memiliki hasrat untuk berhenti dari kecanduan saya? Apakah saya merasa tidak rela untuk berhenti? Jika ya, mengapa?

- Kerelaan muncul ketika saya mempertimbangkan harga yang ditimbulkan oleh kecanduan saya terhadap diri saya sendiri dan orang lain. Berapa harga akibat kecanduan saya?

- Berapa harga untuk kesehatan saya?

- Berapa harga bagi keluarga saya? hubungan saya? kemampuan saya untuk membantu orang lain?

- Bagaimana kecanduan saya berdampak terhadap hubungan saya dengan Allah?

Temukan bantuan

“Sebagai pengikut Kristus, kita tidak terhindar dari tantangan dan cobaan dalam hidup kita. Kita sering dituntut untuk melakukan hal-hal sulit,

yang jika dicobai sendirian akan terlalu berat dan mungkin mustahil. Sewaktu kita menerima undangan Juruselamat untuk ‘datanglah kepada-Ku’ [Matius 11:28], Dia akan memberikan dukungan, penghiburan, dan kedamaian yang diperlukan” (John A. McCune, “Datanglah kepada Kristus—Hidup sebagai Orang-Orang Suci Zaman Akhir,” *Liahona*, Mei 2020, 36).

- Juruselamat menyediakan dukungan, penghiburan, dan kedamaian yang diperlukan untuk melakukan hal-hal yang luar biasa atau mustahil. Bagaimana saya dapat menemukan dukungan dan penghiburan yang telah Dia janjikan?

- Apakah pemulihan tampak membebani atau mungkin mustahil jika saya mencobanya sendiri?

- Bagaimana mengetahui bahwa tidak seorang pun terbebas dari pencobaan dalam kehidupan mereka dan bahwa kita semua membutuhkan dukungan membantu saya melepaskan keengganan saya untuk menjangkau orang lain yang memohon bantuan?

- Sudahkah saya berdoa tentang siapa yang harus saya minta untuk menjadi sponsor saya? Apakah ada nama yang muncul di benak saya?

“Demikian juga melalui kasih karunia Tuhan maka individu-individu, melalui iman pada Pendamaian Yesus Kristus dan pertobatan dari dosa-dosa mereka, menerima kekuatan dan bantuan untuk melakukan pekerjaan kebaikan yang sebaliknya tidak akan dapat mereka pertahankan jika mengandalkan sarana mereka sendiri. Kasih karunia ini adalah kuasa yang memampukan yang memperkenankan pria dan wanita memperoleh kehidupan kekal dan permuliaan setelah mereka sendiri mengerahkan upaya terbaik mereka” (Bible Dictionary, “Grace”)

- Ada saat-saat ketika saya telah mampu menghentikan kecanduan saya untuk sementara waktu. Bagaimana saya dapat secara konsisten tetap bebas dari kecanduan, bahkan ketika saya stres atau putus asa?



Langkah 1: Akui bahwa kita, dari diri kita sendiri, tidak berdaya untuk mengatasi kecanduan kita dan bahwa hidup kita telah menjadi tidak terkendali.

Asas Kunci: Kejujuran

Banyak dari kami memulai kecanduan kami karena penasaran. Beberapa dari kami menjadi terlibat karena kebutuhan yang dapat dibenarkan (seperti obat yang diresepkan) atau sebagai tindakan pemberontakan yang disengaja. Beberapa dari kami memulai sebagai upaya untuk melepaskan diri dari rasa sakit. Banyak dari kami memulai di jalan ini ketika kami hampir tidak lebih dewasa dari anak-anak. Apa pun motif kami dan apa pun keadaan kami, kami segera mendapati bahwa kecanduan itu lebih dari sekadar menghilangkan rasa sakit fisik. Itu meredakan stres atau mematikan perasaan kami. Itu membantu kami menghindari masalah kami—atau begitulah yang kami pikirkan. Untuk sementara kami merasa bebas dari rasa takut, khawatir, kesepian, putus asa, penyesalan, atau kebosanan. Tetapi karena hidup ini penuh dengan kondisi yang mendorong perasaan-perasaan seperti ini, kami memilih untuk lebih sering kecanduan. Kecanduan menjadi salah satu cara utama kami mencoba mengatasi kebutuhan dan emosi kami. Juruselamat Yesus Kristus memahami pergumulan ini. Presiden Spencer W. Kimball menuturkan, “Yesus melihat dosa sebagai sesuatu yang salah, tetapi juga

dapat melihat dosa sebagai sesuatu yang muncul dari kebutuhan yang dalam dan tidak terpenuhi dari pihak orang berdosa” (“Jesus: The Perfect Leader,” *Ensign*, Agustus 1979, 5).

Namun, kebanyakan dari kami gagal untuk mengenali atau mengakui bahwa kami telah kehilangan kemampuan untuk menolak dan berhenti atas kemauan sendiri. Pada titik terendah kami, banyak dari kami merasa bahwa kami memiliki sedikit pilihan. Sebagaimana yang Presiden Russell M. Nelson jelaskan, “Kecanduan menyerahkan kebebasan untuk memilih di kemudian hari. Melalui zat-zat kimiawi, seseorang dapat benar-benar terputus dari kemauannya sendiri” (“Addiction or Freedom,” *Ensign*, November 1988, 7).

Kami ingin berhenti tetapi telah kehilangan semua harapan. Dipenuhi rasa takut dan putus asa, beberapa dari kami bahkan mempertimbangkan untuk mengakhiri hidup sebagai satu-satunya alternatif. Namun kami menyadari ini bukanlah jalan yang Bapa Surgawi ingin kami ambil.

Sulit untuk mengakui perilaku kecanduan kami. Kami menyangkal keseriusan kondisi kami dan mencoba menghindari deteksi dan konsekuensi dari pilihan

kami dengan meminimalkan atau menyembunyikan perilaku kami. Kami tidak menyadari bahwa dengan menipu orang lain dan diri kami sendiri, kami tergelincir lebih dalam ke dalam kecanduan kami. Ketika ketidakberdayaan kami atas kecanduan meningkat, banyak dari kami yang mencari-cari kesalahan pada keluarga, teman, pemimpin Gereja, dan bahkan Allah. Kami terjerumus ke dalam isolasi yang lebih besar, memisahkan diri kami dari orang lain—terutama Allah.

Ketika kami memilih kebohongan dan kerahasiaan, berharap untuk berdalih atau menyalahkan orang lain, kami menjadi lemah secara rohani. Dengan setiap tindakan berbohong dan menyembunyikan kecanduan kami, kami mengikat diri kami dengan “tali rami” yang segera menjadi sekuat rantai (2 Nefi 26:22). Kemudian saatnya tiba ketika kami dihadapkan pada kenyataan. Kami tidak bisa lagi menyembunyikan kecanduan kami dengan berbohong atau dengan mengatakan, “Ini tidak seburuk itu!”

Seseorang yang dikasihi, seorang dokter, seorang hakim, atau seorang pemimpin gerejawi memberi tahu kami kebenaran yang tidak dapat kami sangkal lagi: kecanduan menghancurkan hidup kami. Ketika kami dengan jujur melihat masa lalu kami, kami mengakui bahwa tidak ada satu pun yang kami coba sendiri yang telah berhasil. Kami mengakui bahwa kecanduan semakin parah. Kami menyadari betapa kecanduan kami telah banyak merusak hubungan kami dan merampas kami dari rasa berharga apa pun. Pada titik ini, kami mengambil langkah pertama menuju kebebasan dan pemulihan dengan menemukan keberanian untuk mengakui ini lebih dari sekadar masalah atau kebiasaan buruk.

Kami akhirnya mengakui kebenaran bahwa kehidupan kami telah menjadi tidak terkendali dan bahwa kami membutuhkan bantuan untuk mengatasi kecanduan kami. Kami mengakui bahwa kami tidak dapat menyembuhkan diri kami sendiri dan mengakui bahwa kami tidak dapat tetap sadar saat mempraktikkan kecanduan kami dalam bentuk apa pun. Kami menyadari bahwa kami membutuhkan bantuan dari Allah dan orang lain untuk jujur kepada diri kami sendiri. Hal yang luar biasa dari kesadaran yang jujur akan kekalahan ini dan kepasrahan kami selanjutnya adalah bahwa pemulihan akhirnya dimulai.

Kejujuran adalah landasan bagi semua langkah lainnya dan membantu kami menyadari kebutuhan kita akan Juruselamat. Presiden Dieter F. Uchtdorf, ketika itu di Presidensi Utama, mengajarkan: “Mampu melihat diri kita sendiri dengan jelas adalah penting bagi pertumbuhan dan kesejahteraan rohani kita. Jika kelemahan dan kekurangan kita tetap tidak jelas, maka kuasa penebusan Juruselamat tidak dapat menyembuhkannya dan membuatnya menjadi kekuatan [lihat Eter 12:27]” (“Bukan Aku, Ya Tuhan?,” *Liahona*, November 2014, 58).

Ketika kami menuruti kecanduan kami, kami membohongi diri kami sendiri dan orang lain, tetapi kami tidak dapat benar-benar membodohi diri kami sendiri. Kami berpura-pura baik-baik saja, penuh keberanian dan alasan. Tetapi di suatu tempat jauh di lubuk hati, kami tahu menuruti kecanduan kami akan menuntun pada dukacita yang lebih besar. Terang Kristus terus mengingatkan kami. Menyangkal kebenaran ini melelahkan; sungguh melegakan akhirnya mengakui bahwa kami memiliki masalah. Akhirnya, kami memperkenankan celah kecil bagi harapan untuk menyelinap masuk. Ketika kami memilih untuk mengakui bahwa kami memiliki masalah dan bersedia mencari dukungan, kami memberi harapan itu tempat untuk tumbuh.

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kami bergantung pada penerapan langkah-langkah tersebut secara konsisten dalam kehidupan kami sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kami datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kami.

Lepaskan kesombongan dan carilah kerendahhatian

Kesombongan dan kejujuran tidak dapat hidup berdampingan. Kesombongan adalah ilusi dan elemen esensial dari semua kecanduan. Kesombongan memutarbalikkan kebenaran tentang hal-hal sebagaimana adanya, sebagaimana itu telah demikian adanya, dan sebagaimana itu akan demikian adanya.

Ini adalah hambatan utama untuk pemulihan kami. Presiden Ezra Taft Benson menuturkan:

“Kesombongan pada dasarnya bersifat kompetitif. Kita menempatkan kehendak kita melawan kehendak Allah. Ketika kita mengarahkan kesombongan kita pada Allah, kesombongan itu adalah sikap ‘kehendakkulah yang terjadi dan bukan kehendak-Mu.’ ...

Kehendak kita yang bersaing dengan kehendak Allah akan membiarkan hasrat, keinginan, dan nafsu tanpa terkekang.

Orang yang sombong tidak dapat menerima wewenang Allah memberikan bimbingan untuk kehidupan mereka. Mereka menempatkan persepsi mereka tentang kebenaran melawan pengetahuan agung Allah, kemampuan mereka melawan kuasa imamat Allah, pencapaian mereka melawan pekerjaan agung-Nya” (*Ajaran-Ajaran Presiden Gereja: Ezra Taft Benson* [2014], 275).

Pada titik tertentu, kami harus memilih untuk melepaskan kesombongan kami dan jujur tentang kecanduan kami. Tidaklah mudah untuk menjadi rendah hati, bekerja selama bertahun-tahun menipu diri sendiri, dan akhirnya memilih kejujuran, namun seiring waktu, itu menjadi berkat yang besar.

Itu adalah titik balik besar bagi kami ketika kami akhirnya melepaskan kesombongan kami dan menjadi rendah hati. Kebanyakan dari kami tidak merendahkan hati kami tetapi “dipaksa untuk menjadi rendah hati” (Alma 32:13). Bagaimanapun juga, konsekuensi dari kecanduan kami menjerat kami, dan kami kehilangan hal-hal yang kami sayangi—rumah kami, pekerjaan kami, keluarga kami, dan bahkan kebebasan kami. Kami kehilangan kepercayaan dari keluarga dan teman-teman. Kami kehilangan harga diri dan keyakinan diri kami untuk menghadapi tantangan-tantangan kehidupan. Kami mencapai titik terendah kami, dan meskipun kerendahhatian yang dihasilkan menyakitkan, itu adalah awal dari pemulihan kami.

Pemulihan dari kecanduan tidaklah mudah; itu membutuhkan kerja keras. Namun kami akhirnya menyadari bahwa harga yang kami bayar untuk tetap dalam kecanduan kami jauh lebih besar daripada harga pemulihan. Sewaktu kami melepaskan kesombongan, kami siap untuk memulai di jalan menuju kebebasan dari kecanduan.

Jujur dan berbicaralah dengan seseorang

Tindakan penting untuk membantu kami jujur tentang kecanduan kami adalah berbicara dengan seseorang tentang hal itu. Karena kecanduan kami telah menuntun kami untuk membenarkan, merasionalisasi, dan berdusta kepada orang lain, termasuk diri kami sendiri, banyak dari kami ahli dalam penipuan. Penipuan ini memungkinkan kami untuk melanjutkan kecanduan kami, dan sulit bagi kami untuk melihat segala sesuatu dengan jujur. Sewaktu kami meremehkan dan membenarkan perilaku kami, kami secara keliru berpikir kami masih memegang kendali. Namun, ketika kami terbuka dan berterus terang dengan orang lain, orang itu dapat membantu kami melihat kebenaran dan menghentikan penipuan.

Orang yang mungkin ingin kita ajak bicara terlebih dahulu adalah Bapa Surgawi kita. Kita dapat berdoa dan memohon kepada-Nya untuk membantu kita menjadi jujur, melihat segala sesuatu dengan lebih jelas, dan memiliki keberanian untuk menerima kebenaran. Kemudian kita dapat dengan penuh doa memikirkan seseorang untuk diajak bicara, seseorang yang memahami Injil Yesus Kristus dan jalan menuju pemulihan. Pilih seseorang yang Anda percayai. Itu bisa saja pasangan, orang tua, anggota keluarga, pemimpin Gereja, teman, rekan kerja, terapis, sponsor, misionaris, atau fasilitator di pertemuan pemulihan. Setelah memilih seseorang, langkah berikutnya adalah membagikan kepada mereka cara-cara kita bergumul. Kita perlu berdoa memohon keberanian untuk menjadi sejujur mungkin mengenai kecanduan kita. (Lihat dokumen “Dukungan dalam Pemulihan.”)

Menghadiri pertemuan

Pertemuan pemulihan adalah sumber harapan dan dukungan yang kuat. Di mana pun kita berada, kita dapat menghadiri pertemuan secara langsung atau daring. Pertemuan ini adalah tempat untuk berkumpul dengan orang lain yang mengupayakan pemulihan dan dengan mereka yang telah mengambil jalan ini dan merupakan bukti keefektifannya. Dalam pertemuan pemulihan, kita menemukan orang lain yang memiliki pengalaman dalam menerapkan langkah-langkah dan menemukan pemulihan dan yang bersedia membantu kita dalam perjalanan kita sendiri. Pertemuan pemulihan adalah tempat pemahaman, harapan, dan dukungan.

Pada pertemuan ini, kita menelaah asas-asas Injil spesifik yang dapat membantu mengubah perilaku. Presiden Boyd K. Packer mengajarkan: “Penelaahan doktrin Injil akan memperbaiki perilaku lebih cepat daripada penelaahan perilaku akan memperbaiki perilaku. Terlana dengan perilaku yang tidak layak dapat menyebabkan perilaku yang tidak layak. Itulah sebabnya mengapa kami menekankan dengan begitu kuatnya penelaahan terhadap doktrin-doktrin Injil” (“Little Children,” *Ensign*, November 1986, 17). Pertemuan adalah gratis dan konfidensial. Kunjungi AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org untuk menemukan pertemuan di dekat Anda.

Penelaahan dan Pemahaman

Menelaah tulisan suci dan pernyataan dari para pemimpin Gereja membantu kita dalam pemulihan kita. Penelaahan ini meningkatkan pemahaman kita dan membantu kita belajar. Kita menggunakan tulisan suci, pernyataan, dan pertanyaan berikut untuk penelaahan pribadi, penulisan, dan pembahasan kelompok yang penuh doa.

Pikiran tentang menulis mungkin tampak membebani, tetapi menulis adalah alat yang ampuh untuk pemulihan. Menulis memberi kita waktu untuk merenung, membantu kita memfokuskan pemikiran kita, dan membantu kita melihat serta memahami masalah, pikiran, dan perilaku seputar kecanduan kita. Ketika kita menulis, kita juga memiliki catatan pikiran kita. Sewaktu kita maju melalui langkah-langkahnya, kita dapat melihat kemajuan kita. Untuk saat ini, jadilah jujur dan tulus sewaktu Anda menuliskan pemikiran, perasaan, dan kesan Anda.

- Bagaimana kecanduan saya berdampak terhadap diri saya?

Apakah Anda yakin Anda tidak berdaya atas kecanduan Anda?

“Kecanduan memiliki kapasitas untuk memutuskan kehendak manusia dan meniadakan hak pilihan moral. Itu dapat merampas salah satu kekuatan untuk memutuskan” (Boyd K. Packer, “Revelation in a Changing World,” *Ensign*, November 1989, 14).

- Apa saja tanda-tanda bahwa saya tidak berdaya atas perilaku adiktif saya?

- Apa rahasia yang saya sembunyikan dari orang lain?

- Apa harapan yang Alma tawarkan kepada saya? Bagaimana saya dapat menemukan atau menerima harapan itu?

- Apa yang dapat saya lakukan untuk lebih menaruh kepercayaan kepada Tuhan?

Terkurung oleh godaan

“Aku terkurung sepenuhnya, karena godaan dan dosa yang sedemikian mudahnya menghantuiku.

Dan bilamana aku berhasrat untuk bersukacita, hatiku merintih karena dosa-dosaku; walaupun demikian, aku tahu kepada siapa aku telah percaya.

Allahku telah menjadi pendukungku; Dia telah menuntunku melalui kesengsaraanku di padang belantara; dan Dia telah melindungiku di atas perairan samudra raya.

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

- Ketika Nefi merasa kewalahan, kepada siapa dia menaruh kepercayaan?

“Aku tahu bahwa manusia bukanlah apa-apa”

“Dan terjadilah bahwa adalah untuk kurun waktu berjam-jam sebelum Musa menerima lagi kekuatan alaminya seperti manusia; dan dia berkata kepada dirinya: Sekarang, karena alasan ini aku tahu bahwa manusia bukanlah apa-apa, yang hal itu tidak pernah aku kira” (Musa 1:10).

- Dalam hal-hal apa saya bukanlah apa-apa ketika saya tidak memiliki bantuan Allah?

- Dengan cara apa saya memiliki nilai yang tak terbatas?

- Bagaimana mengenali kebutuhan saya untuk bersandar kepada Allah dapat membuat saya mengakui diri saya “bukanlah apa-apa” dan menjadi seperti anak kecil? (Mosia 4:5; lihat juga Mosia 3:19).



Langkah 2: Percaya bahwa kuasa Allah dapat memulihkan kesehatan rohani kita sepenuhnya

Asas Kunci: Pengharapan

Ketika kami menyadari ketidakberdayaan kami atas kecanduan kami, kebanyakan dari kami merasa telah kehilangan harapan. Kami telah mencoba untuk berhenti berkali-kali. Beberapa dari kami telah berdoa kepada Allah berkali-kali. Kami telah meminta maaf atas perilaku kami dan berjanji untuk berubah. Tetapi setelah gagal berulang kali, kami mulai berpikir bahwa Allah kecewa terhadap kami dan tidak akan menolong kami. Kami yang tumbuh tanpa konsep tentang Allah yakin bahwa kami telah mengerahkan segala cara untuk mendapatkan pertolongan. Bagaimanapun juga, langkah 2 memberi kami jawaban yang telah kami tinggalkan atau tidak pernah kami pertimbangkan—untuk menemukan pengharapan di dalam Yesus Kristus dan kuasa Pendamaian-Nya.

Akhirnya dengan kerendahhatian, kami meminta bantuan. Mengikuti apa yang terasa seperti secercah harapan, kami mulai menghadiri pertemuan pemulihan dan bekerja dengan para sponsor. Ketika kami pertama kali datang ke pertemuan, kami dipenuhi dengan keraguan dan ketakutan. Kami takut, lelah, dan bahkan mungkin sinis, tapi setidaknya kami datang.

Dalam pertemuan pemulihan, orang-orang dengan jujur menggambarkan seperti apa kehidupan mereka, apa yang terjadi untuk mengubah mereka, dan bagaimana rasanya menjalani pemulihan. Kami

mendapati bahwa banyak orang yang kami temui dalam pertemuan ini pernah merasa putus asa seperti yang kami rasakan. Namun sewaktu kami terus hadir, kami melihat banyak dari mereka yang benar-benar tertawa, berbicara, tersenyum, dan merasa optimis mengenai masa depan. Kami melihat banyak orang yang telah mengalami perubahan dahsyat dalam kehidupan mereka, perubahan yang juga kami hasratkan.

Secara bertahap, asas-asas yang mereka bagikan dan praktikkan mulai berhasil untuk kami. Sewaktu kami terus datang kembali, kami mulai merasakan sesuatu yang selama bertahun-tahun tidak kami rasakan—harapan. Jika ada harapan bagi orang lain yang berada di ambang kehancuran, mungkin ada juga harapan bagi kami. Kami mulai percaya bahwa jika kami berpaling kepada Yesus Kristus, maka “tidak ada kebiasaan, tidak ada kecanduan, tidak ada pemberontakan, tidak ada pelanggaran, tidak ada kesalahan yang dikecualikan dari janji pengampunan yang menyeluruh” (Boyd K. Packer, “The Brilliant Morning of Forgiveness,” *Ensign*, November 1995, 19).

Dalam suasana iman dan kesaksian ini, kami menemukan harapan yang mulai membangunkan kami terhadap belas kasihan dan kuasa Allah. Kami mulai percaya bahwa Dia dapat membebaskan kami dari belenggu kecanduan. Kami mengikuti teladan teman-teman kami yang telah pulih. Kami mulai

mengerjakan langkah-langkahnya, mendapatkan dukungan dari orang lain—termasuk sponsor kami—dan menghadiri pertemuan pemulihan. Sewaktu kami berdoa, merenungkan, dan menerapkan tulisan suci, seiring waktu kami mulai memperbaiki kegiatan kami di Gereja. Mukjizat kami sendiri mulai terjadi, dan kami mendapati diri kami diberkati dengan kasih karunia Yesus Kristus untuk membantu kami mempertahankan pantangan kami hari demi hari.

Sewaktu kami mengerjakan langkah 2, kami menjadi bersedia untuk menggantikan kepercayaan dalam diri kami dan kecanduan kami dengan iman dalam kasih dan kuasa Yesus Kristus. Kami mengerjakan langkah ini dalam benak dan hati kami dengan dukungan orang lain, dan kami belajar bahwa landasan pemulihan dari kecanduan haruslah rohani. Kemudian, sewaktu kami maju terus dan mengerjakan setiap langkah yang direkomendasikan dalam penuntun ini, sifat rohani pemulihan ditegaskan kepada kami berulang kali.

Program ini bersifat rohani, dan ini adalah program tindakan. Bagi kami dan banyak orang lainnya, pekerjaan pemulihan sepadan dengan setiap upaya. Sewaktu kami menerapkan asas-asas ini dan memperkenalkannya bekerja dalam kehidupan kami, kami dipulihkan pada pikiran yang sehat dan kesehatan rohani yang lengkap. Kami menemukan hubungan yang tulus dengan diri kami sendiri, dengan orang lain, dan dengan Juruselamat Yesus Kristus.

Bagi sebagian dari kami, mukjizat pemulihan tampaknya datang dengan cepat; bagi yang lain, pemulihan lebih bertahap. Apa pun itu, yang terpenting adalah kami terus *berlatih* untuk percaya dan yakin bahwa Allah akan melakukan bagi kami apa yang tidak dapat kami lakukan sendiri. Seiring waktu kami akhirnya dapat mengatakan bahwa melalui “ketabahan di dalam Kristus,” kami telah diselamatkan dari kecanduan dan menikmati “kecemerlangan harapan yang sempurna” (2 Nefi 31:20).

Bapa Surgawi yang penuh kasih dan Putra-Nya, Yesus Kristus, menyertai kami di setiap langkah dari perjalanan itu. Itu menolong memelihara dan memperluas harapan kami kepada Kristus. Presiden M. Russell Ballard mengajarkan:

“Bagi mereka yang telah menjadi mangsa dari kecanduan jenis apa pun, ada harapan karena

Allah mengasihi semua anak-Nya, dan karena Pendamaian Tuhan Yesus Kristus menjadikan segala sesuatu mungkin.

Saya telah melihat berkat menakjubkan dari pemulihan yang dapat membebaskan seseorang dari rantai kecanduan. Tuhan adalah gembala kita dan kita tidak akan kekurangan saat kita percaya kepada kuasa Pendamaian[-Nya]. Saya tahu Tuhan dapat dan akan membebaskan yang kecanduan dari penahanan mereka, karena seperti yang dinyatakan Rasul Paulus, ‘Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku’ (Filipi 4:13)” (“Ah, Rencana Licik dari Si Jahat Itu,” *Liahona*, November 2010, 110).

Jika kita kambuh, kita menemukan nilai besar dalam berpaling kepada Allah dan berbicara dengan sponsor kita. Kita mungkin tergoda untuk melepaskan semua harapan. Namun kekambuhan tidak menghancurkan kemajuan yang telah kita buat, dan itu tidak perlu menghancurkan harapan kita. Kambuh adalah pengingat yang kuat akan kebutuhan kita untuk terus pergi ke pertemuan pemulihan, menemukan dukungan dari sponsor dan lainnya, berserah diri kepada Allah, dan bekerja melalui langkah-langkah ini. Sewaktu kita terus bergerak maju, kita mulai merasakan kuasa Yesus Kristus dalam kehidupan kita. Kita lebih mampu berpantang, dan harapan kita meningkat.

Penatua David A. Bednar mengajarkan: “Kita mungkin secara keliru berpikir bahwa berkat-berkat dan karunia-karunia semacam itu disediakan bagi orang lain yang kelihatan lebih saleh atau yang melayani secara nyata dalam pemanggilan Gereja. Saya bersaksi bahwa belas kasihan Tuhan yang lembut tersedia bagi kita semua dan bahwa Penebus Israel ingin menganugerahkan karunia-karunia semacam itu kepada kita (“Belas Kasihan Tuhan yang Lembut,” *Liahona*, Mei 2005, 101). Yesus Kristus akan memberi kita banyak belas kasihan yang lembut dalam perjalanan kita menuju pemulihan, salah satu yang paling penting adalah harapan bahwa kuasa Allah dapat memulihkan kita pada kesehatan rohani yang sepenuhnya.

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan langkah-langkah tersebut

secara konsisten dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Mengembangkan pemahaman yang benar tentang karakter Allah

Rasa malu kita sering kali menghalangi pemahaman karakter dan kasih Allah bagi kita. Dibutakan oleh rasa sakit dan kecanduan kita, kita sering melihat Dia sebagai seseorang yang penuh dendam, kecewa, atau marah kepada kita. Tujuan dari langkah tindakan ini adalah untuk mengesampingkan gagasan-gagasan yang tidak benar mengenai Allah dan mengembangkan suatu pemahaman yang lebih baik tentang kasih, belas kasihan, dan kesediaan serta hasrat-Nya untuk memberkati kita.

Pertama, adalah penting untuk memahami bahwa Allah ada meskipun kita tidak merasakan kehadiran-Nya. Menjadi mengenal Allah adalah kerja keras dan membutuhkan kesabaran. Ini mungkin sulit ketika kita terbiasa dengan kepuasan instan, namun seiring berjalannya waktu kita dapat mulai melihat dan mengalami karakteristik ilahi-Nya. Kita jadi mengenal Allah dengan lebih baik.

Kita dapat meminta Bapa Surgawi untuk membantu kita memahami kodrat-Nya dengan lebih baik. Kita dapat mencari tangan Allah dalam kehidupan kita dan seberapa banyak yang Dia lakukan bagi kita. Kita dapat menelaah tulisan suci mengenai belas kasihan dan kasih karunia Juruselamat dan kemudian membahas tulisan suci ini dengan sponsor kita dan orang lain yang mendukung kita.

Saat kita mulai memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kasih dan belas kasihan Allah, kita mulai mengalami keyakinan dan harapan yang lebih besar dalam kuasa Allah untuk membebaskan kita. Presiden J. Reuben Clark Jr. bersaksi mengenai belas kasihan Bapa Surgawi kita dengan menyatakan: “Saya percaya bahwa Bapa Surgawi kita ingin menyelamatkan setiap anak-Nya Saya percaya bahwa dalam keadilan dan belas kasihan-Nya Dia akan memberi kita ganjaran maksimal untuk tindakan-tindakan kita, memberi kita semua yang dapat Dia berikan, dan sebaliknya, saya

percaya bahwa Dia akan menjatuhkan ke atas diri kita hukuman minimum yang mungkin Dia berikan” (dalam Conference Report, Oktober 1953, 84).

Berdoa dan menelaah tulisan suci

Presiden M. Russell Ballard menyatakan: “Jika siapa pun yang kecanduan memiliki hasrat untuk mengatasi, maka ada jalan menuju kebebasan rohani—jalan untuk lolos dari penawanan—jalan yang terbukti. Itu dimulai dengan doa—komunikasi tulus, kuat dan konstan dengan Pencipta dari roh dan tubuh kita, Bapa Surgawi kita” (“Ah Rencana Licik dari Si Jahat Itu,” *Liahona*, November 2010, 110).

Sewaktu kita melepaskan kesombongan dan berusaha untuk melakukan yang terbaik setiap hari, kita berhasrat untuk berdoa memohon bimbingan dan arahan dari Bapa Surgawi yang pengasih. Beberapa dari kami tidak pernah benar-benar berdoa atau merenungkan tulisan suci. Beberapa dari kami tergoda untuk berhenti berdoa atau menelaah. Kami secara keliru mengira upaya-upaya ini tidak berhasil karena kami tidak merasa dekat dengan Allah atau karena kami masih bergumul dengan kecanduan.

Kami mendapati bahwa salah satu kunci keberhasilan adalah terus menggunakan alat bantu rohani ini. Berdoa dengan lantang, berdoa dengan rasa syukur yang sederhana sepanjang hari, dan berdoa untuk orang lain adalah praktik-praktik baru yang kuat bagi banyak dari kami. Salah satu cara untuk meningkatkan kuasa doa adalah dengan lebih jujur mengungkapkan pergumulan kami kepada Allah. Bahkan sewaktu kami berbagi dengan Bapa Surgawi kurangnya kesediaan kami untuk berubah, kesediaan kami diperkuat. Kami juga mengalami kesan-kesan kecil, tenang, dan lebih sering dari Roh Kudus. Kami mulai bertanya kepada Allah apa langkah-langkah kecil yang dapat kami ambil setiap hari, alih-alih sekadar meminta Dia untuk segera menyingkirkan tantangan dan kecanduan kami.

Akhirnya, hasrat untuk berkomunikasi dengan Allah menuntun kami untuk menelaah perkataan para nabi modern dan kuno. Dengan penuh doa menelaah tulisan suci, mencari jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan kami, dan mencatat kesan dari Roh dapat membantu untuk percaya bahwa Allah dapat dan akan menolong kami.

Tempat yang bagus untuk mulai menelaah firman Allah adalah dengan tulisan suci dan kutipan di akhir setiap bab dalam penuntun ini. Setiap tulisan suci dan kutipan dipilih dengan mempertimbangkan pemulihan, dan setiap pertanyaan diajukan dengan harapan dapat membantu kami mengaplikasikan tulisan suci dan kutipan tersebut ke dalam kehidupan kami. Kami telah mendapati bahwa meluangkan bahkan beberapa menit setiap hari untuk mencari apa yang Allah hasratkan untuk berkomunikasi kepada kami menghasilkan berkat yang besar. Kami memberikan kesaksian kami akan kebenaran ini: “Ya, kita melihat bahwa barang siapa mau boleh berpegang pada firman Allah, yang hidup dan penuh kuasa, yang akan memecah segala kelicikan dan jerat dan tipu muslihat iblis” (Helaman 3:29).

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kecanduan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat untuk jujur dan spesifik dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Percaya kepada Allah

“Percayalah kepada Allah; percayalah bahwa Dia ada, dan bahwa Dia menciptakan segala sesuatu, baik di langit maupun di bumi; percayalah bahwa Dia memiliki segala kebijaksanaan, dan segala kuasa, baik di langit maupun di bumi; percayalah bahwa manusia tidak memahami segala hal yang dapat Tuhan pahami” (Mosia 4:9).

- Banyak saksi di surga dan di bumi bersaksi tentang keberadaan Allah. Apa bukti mengenai Allah dan kasih-Nya yang telah saya alami?

Meningkatkan iman kepada Yesus Kristus

Presiden Russell M. Nelson mengajarkan: “Mulailah hari ini untuk meningkatkan iman Anda. Melalui iman Anda, Yesus Kristus akan meningkatkan kemampuan Anda untuk memindahkan gunung-gunung dalam kehidupan Anda” (“Kristus Telah Bangkit: Iman kepada-Nya Akan Memindahkan Gunung,” *Liahona*, Mei 2021, 101).

Banyak dari kami mencoba untuk pulih dari kecanduan kami hanya dengan kemauan keras atau dengan memiliki iman kepada seorang teman atau terapis. Cepat atau lambat, kami mendapati bahwa iman kepada diri sendiri atau orang lain tidak memampukan kami untuk mengatasi kecanduan kami sepenuhnya. Iman kepada Yesus Kristus dan kemampuan-Nya untuk menyembuhkan kami adalah landasan dari pemulihan kami.

- Bagaimana perasaan saya hari ini mengenai berpaling kepada Juruselamat dalam upaya pemulihan saya?

- Apa yang telah membantu saya beriman kepada Yesus Kristus?

- Apa yang sponsor saya, pemimpin Gereja, dan orang lain sarankan agar saya lakukan untuk membantu meningkatkan iman saya?

Kuasa dan kekuatan dari harapan

Ketika kita memiliki harapan dalam hati dan pikiran kita, kita akan memiliki fokus yang cerah pada tindakan masa depan kita. Harapan mendatangkan

kekuatan dan keyakinan yang stabil alih-alih optimisme sementara. Harapan juga dapat menjadi sumber kedamaian, ketenangan, dan kestabilan emosi sewaktu kita maju melalui pemulihan kita dari kecanduan.

Mengenai asas ini, Presiden Russell M. Nelson menyatakan, “Harapan lebih kuat daripada sekadar angan-angan. Harapan, dibentengi oleh iman dan kasih amal, menempa kekuatan sekuat baja. Harapan adalah sauh bagi jiwa Jika kita mau berpegang teguh pada sauh harapan, itu akan menjadi perlindungan kita *selamanya*” (“A More Excellent Hope” [kebaktian Brigham Young University, 8 Januari 1995], 3, speeches.byu.edu).

- Kapan saya telah merasakan kuasa dan keyakinan karena pengharapan dalam Kristus?

- Apa praktik dan tindakan rohani harian yang saya lakukan selama waktu itu?

- Bagaimana menjadi penuh harapan berdampak terhadap pikiran, suasana hati, dan roh saya? Bagaimana itu memengaruhi gol dan rencana masa depan saya?

- Bagaimana itu memengaruhi hubungan dan interaksi saya dengan orang-orang yang mengasihi dan memedulikan saya?

Daftar rasa syukur

Satu cara untuk melihat Allah dalam kehidupan kita adalah dengan sering merenungkan dan menulis mengenai berkat-berkat kita. Kita dapat memahami dengan lebih baik kasih Bapa Surgawi bagi kita dengan mencari bukti kasih dan kuasa-Nya dalam kehidupan kita.

- Apa yang saya syukuri?

- Apa hal-hal baik yang telah terjadi dalam kehidupan saya?

- Bagaimana saya telah melihat tangan Allah dalam kehidupan kita?

Berpeganglah pada pengharapan di tengah kekambuhan

Penatua Dale G. Renlund mengajarkan: “Orang suci adalah pendosa yang terus berusaha.’ ... Allah lebih peduli mengenai siapa diri kita dan siapa kita akan menjadi, daripada mengenai siapa kita dahulunya. Dia peduli bahwa kita terus berusaha” (“Orang-Orang Suci Zaman Akhir Terus Berusaha,” *Liahona*, Mei 2015,56). Kita semua mengalami perasaan putus asa dari waktu ke waktu sewaktu kita berjuang untuk pulih. Ini terutama benar jika atau ketika kita kambuh. Namun harapan dan pemulihan kita berakar lebih pada kemajuan daripada kesempurnaan. Kekambuhan tidak menghapus upaya atau momentum kita sebelumnya untuk berpaling kepada Yesus Kristus. Kita dapat belajar untuk mempertahankan harapan kita dalam Kristus bahkan ketika kita kambuh.

- Dengan cara apa saya berusaha untuk berubah, menjadi lebih baik, dan maju?

- Apa saja kemenangan atau keberhasilan yang saya miliki dalam kehidupan saya akhir-akhir ini?

- Apa yang sponsor, pemimpin Gereja, anggota keluarga, dan teman saya katakan mengenai upaya dan kemajuan saya?

Dia dapat membebaskan kita dari perbudakan

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

- Apa yang membantu saya memiliki iman yang lebih besar pada janji bahwa Yesus Kristus akan membebaskan saya?

- Bagaimana saya dapat lebih baik berpaling kepada Yesus Kristus, menaruh kepercayaan saya kepada-Nya, dan melayani Dia dengan segenap ketekunan pikiran? Apa hal-hal spesifik yang dapat saya tingkatkan?

- Apa artinya bagi saya menanti-nantikan Yesus Kristus untuk membebaskan saya “menurut kehendak dan kesenangan-Nya sendiri?”



Langkah 3: Putuskan untuk menyerahkan kehendak dan hidup kita pada pemeliharaan Allah, Bapa Yang Kekal, dan Putra-Nya, Yesus Kristus.

Asas Kunci: Memercayai Allah

Langkah 3 adalah langkah keputusan. Dalam dua langkah pertama, kami mengenali apa yang tidak dapat kami lakukan bagi diri kami sendiri dan apa yang kami perlu Allah lakukan bagi kami. Pada langkah 3, kami diperkenalkan pada satu-satunya hal yang dapat kami lakukan untuk Allah. Kami dapat memutuskan untuk membuka diri kami kepada-Nya dan menyerahkan seluruh hidup kami—masa lalu, masa kini, dan masa depan—serta kehendak kami kepada-Nya. Langkah 3 adalah tindakan hak pilihan. Itu adalah pilihan paling penting yang kita buat dalam kehidupan ini.

Penatua Neal A. Maxwell membuat pernyataan berikut mengenai keputusan paling signifikan ini: “Penyerahan kehendak seseorang adalah satu-satunya hal pribadi yang unik yang kita harus letakkan di atas altar Allah. Itu adalah doktrin yang keras, tetapi benar. Banyak hal lain yang kita berikan kepada Allah, betapa pun baiknya itu dari kita, sebenarnya adalah hal-hal yang telah Dia berikan kepada kita, dan Dia telah meminjamkannya kepada kita. Tetapi ketika kita mulai menyerahkan diri kita dengan memperkenalkan kehendak kita menjadi kehendak Allah, maka kita

benar-benar memberikan sesuatu kepada-Nya.” (“Insights from My Life,” *Ensign*, Agustus 2000, 9).

Presiden Boyd K. Packer menggambarkan keputusannya untuk menyerahkan kehendaknya kepada Allah dan kebebasan yang keputusan itu berikan kepadanya: “Mungkin penemuan terbesar dari hidup saya, tanpa diragukan adalah komitmen terbesar, yang datang ketika akhirnya saya memiliki keyakinan kepada Allah bahwa saya akan meminjamkan atau menyerahkan hak pilihan saya kepada-Nya—tanpa paksaan atau tekanan Dalam artian, ... untuk mengambil alih hak pilihan seseorang ... dan berkata, ‘Saya akan melakukan apa yang Engkau perintahkan,’ setelah itu Anda akan mengetahui bahwa dengan melakukan hal tersebut Anda akan lebih bebas sepenuhnya” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [7 Desember 1971], 4).

Ketika kami pertama kali menghadiri pertemuan pemulihan, kami mungkin merasa ditekan atau bahkan dipaksa oleh orang lain untuk berada di sana. Tetapi untuk mengerjakan langkah 3, kami harus memutuskan untuk bertindak bagi diri kami sendiri. Kami menyadari bahwa mengubah hidup kami harus

menjadi keputusan kami sendiri. Itu bukan tentang apa yang keluarga dan teman-teman kami pikirkan atau inginkan. Kami harus bersedia untuk tetap dalam pemulihan terlepas dari pendapat atau pilihan orang lain.

Sewaktu kami mengerjakan langkah 3, kami belajar bahwa pemulihan adalah jauh lebih merupakan hasil dari upaya Tuhan daripada upaya kami sendiri. Dia mengerjakan mukjizat ketika kami mengundang-Nya ke dalam hidup kami. Kami memilih untuk memperkenankan Allah memulihkan dan menebus kami. Kami memutuskan untuk memperkenankan Dia mengarahkan hidup kami, mengingat, tentu saja, bahwa Dia selalu menghormati hak pilihan kami. Kami menyerahkan hidup kami ke dalam tangan-Nya ketika kami memutuskan untuk melanjutkan program pemulihan yang terfokus secara rohani ini.

Ketika kami mengambil langkah ini, kami merasa takut akan hal yang tidak diketahui. Apa yang akan terjadi jika kami merendahkan hati kami dan menyerahkan hidup serta kehendak kami sepenuhnya pada pemeliharaan Allah? Bagi sebagian besar dari kami, masa kanak-kanak sangat sulit, dan kami takut menjadi sama rentannya seperti anak kecil lagi. Karena pengalaman masa lalu, kami yakin bahwa berkomitmen untuk pemulihan hampir mustahil. Kami telah melihat orang lain melanggar terlalu banyak komitmen, dan kami sendiri telah melanggar terlalu banyak. Tetapi kami memutuskan untuk mencoba apa yang disarankan teman-teman kami yang pulih: “Jangan gunakan. Pergi ke pertemuan. Mintalah bantuan.” Mereka yang telah menjalani langkah-langkah pemulihan sebelum kami mengundang kami untuk bereksperimen dengan cara hidup baru ini. Mereka menunggu dengan sabar sampai kami bersedia membuka pintu bagi Allah sedikit saja.

Juruselamat menyampaikan undangan yang sama: “Lihat, Aku berdiri di muka pintu dan mengetuk; jikalau ada orang yang mendengar suara-Ku dan membukakan pintu, Aku akan masuk mendapatkannya dan Aku makan bersama-sama dengan dia, ia bersama-sama dengan Aku” (Wahyu 3:20).

Pada awalnya, upaya kami sempat membuat kami cemas dan terhenti. Kami terus memberi Yesus Kristus kepercayaan kami dan kemudian mengambilnya kembali. Kami khawatir bahwa Dia akan tidak senang

dengan ketidakkonsistenan kami serta menarik dukungan dan kasih-Nya dari kami. Namun Dia tidak melakukan itu.

Perlahan-lahan kami memperkenankan Yesus Kristus untuk memperlihatkan kuasa penyembuhan-Nya dan keamanan dari mengikuti jalan-Nya. Masing-masing dari kami menyadari bahwa kami tidak saja harus meninggalkan kecanduan kami, tetapi kami juga harus menyerahkan seluruh kehendak dan hidup kami kepada Allah. Sewaktu kami melakukannya, kami mendapati bahwa Dia sabar dan menerima upaya kami yang goyah untuk berserah diri kepada-Nya dalam segala sesuatu.

Kemampuan kami untuk menahan godaan sekarang tersauh untuk dengan rendah hati tunduk pada kehendak Allah. Kami mengungkapkan kebutuhan kami akan kuasa Pendamaian Juruselamat, dan kami mulai merasakan kuasa itu dalam diri kami, membentengi kami terhadap godaan berikutnya. Kami telah belajar untuk menerima kehidupan sesuai dengan syarat-syarat Juruselamat.

Tunduk kepada Allah dapatlah sulit bagi kita. Itu mengharuskan kita untuk mengabdikan kembali diri kita pada kehendak-Nya setiap hari, terkadang setiap jam, atau bahkan dari waktu ke waktu. Sewaktu kita bersedia melakukannya, kita menemukan kasih karunia dan kuasa yang memungkinkan untuk melakukan apa yang tidak dapat kita lakukan bagi diri kita sendiri.

Terus tunduk pada kehendak Allah akan mengurangi stres dan membawa lebih banyak makna dalam hidup kita. Kita tidak terlalu terganggu oleh hal-hal kecil yang biasanya mengganggu kita. Kita menerima tanggung jawab atas tindakan kita. Kita memperlakukan orang lain sebagaimana Juruselamat akan memperlakukan mereka. Mata, pikiran, dan hati kita terbuka terhadap kebenaran bahwa kefanatan menantang dan bahwa itu akan selalu berpotensi mendatangkan dukacita dan frustrasi seperti juga kebahagiaan.

Setiap hari kami memperbarui komitmen kami untuk tunduk pada kehendak Allah. Inilah yang kebanyakan dari kami maksudkan ketika kami mengatakan, “Sehari demi sehari.” Kami telah memutuskan untuk melepaskan kemauan sendiri dan pencarian diri sendiri yang merupakan akar dari kecanduan kami. Dan kami telah memutuskan untuk menikmati hari

lain akan ketenteraman dan kekuatan yang datang dari memercayai Allah dan pada kebaikan, kuasa, dan kasih-Nya.

Langkah 1, 2, dan 3 membantu kita memahami cara menjalankan iman. Salah satu indikasi paling jelas dari mengerjakan langkah 3 adalah bahwa kita bersedia memercayai Allah cukup untuk melanjutkan ke langkah berikutnya.

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan langkah-langkah secara konsisten dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan-tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Memutuskan untuk memercayai dan mematuhi Allah

Kata-kata ini—diadaptasi dari “Doa Ketenteraman” oleh Reinhold Niebuhr—membantu kita sewaktu kita memutuskan untuk memercayai dan mematuhi Allah: “Allah, berikan padaku ketenteraman untuk menerima hal-hal yang tidak dapat kuubah, keberanian untuk mengubah hal-hal yang dapat kuubah, dan kebijaksanaan untuk mengenali perbedaannya.” Kata-kata ini secara indah selaras dengan perkataan Nabi Joseph Smith dalam Ajaran dan Perjanjian 123:17: “Oleh karena itu, ... marilah kita dengan riang melakukan segala sesuatu yang berada dalam kuasa kita; dan kemudian bolehlah kita tetap bergeming, dengan keyakinan sepenuhnya, untuk melihat keselamatan dari Allah, dan untuk diungkapkannya lengan-Nya.”

Allah memberi kita ketenteraman ketika kita memercayai kemampuan-Nya untuk menolong kita. Kita menerima bahwa meskipun kita tidak dapat mengendalikan pilihan-pilihan dan tindakan orang lain, kita dapat memutuskan bagaimana kita akan bertindak dalam setiap situasi yang kita hadapi. Kita dengan berani memutuskan untuk memercayai Bapa kita di Surga dan bertindak sesuai dengan kehendak-Nya. Kita menyerahkan kehendak dan hidup

kita pada pemeliharaan-Nya. Kita memutuskan untuk mematuhi-Nya dan menaati perintah-perintah-Nya.

Dalam pemulihan kami, kami telah mendapati bahwa kami perlu untuk sering mempraktikkan langkah 3. Terkadang tampaknya kita perlu membuat komitmen ulang setiap saat atau setiap hari. Tidak masalah berapa kali kita perlu melakukannya. Setiap kali kita melakukannya, kita merasakan bantuan Allah dan kasih-Nya, dan kita diperkuat dalam pemulihan kita. Penatua Neal A. Maxwell mengingatkan kita: “Ketundukan rohani tidak dicapai dalam sekejap, tetapi dengan peningkatan bertahap dan dengan penggunaan batu loncatan yang berurutan. Batu loncatan dimaksudkan untuk diambil satu per satu Pada akhirnya kehendak kita dapat ‘ditelan dalam kehendak Bapa’ sewaktu kita ‘bersedia tunduk ... bahkan seperti anak tunduk kepada ayahnya’ (lihat Mosia 15:7; 3:19)” (“Consecrate Thy Performance,” *Ensign*, Mei 2002, 36).

Meninjau dan memperbarui perjanjian dengan Allah

Memercayai Allah dalam segala hal dapat seperti memakai kacamata baru dan melihat segala sesuatu dengan jelas. Ketika kita memutuskan untuk menyerahkan kehendak kita kepada Allah, kita mulai mengalami penghiburan dan sukacita yang datang dari mencari dan melakukan kehendak Bapa Surgawi. Satu cara kita memperlihatkan kesediaan kita untuk memercayai Allah adalah bersiap untuk mengambil sakramen dengan layak.

Berbicaralah dengan uskup atau presiden cabang Anda tentang kecanduan Anda dan keputusan Anda untuk mengikuti kehendak Allah. Lakukan yang terbaik untuk menghadiri pertemuan sakramen setiap minggu. Sewaktu Anda beribadat, dengarkan dengan cermat doa-doa sakramen dan pertimbangkan karunia-karunia yang Bapa Surgawi tawarkan kepada Anda. Kemudian perbarui komitmen Anda untuk menerima dan mengikuti kehendak-Nya bagi hidup Anda dengan mengambil sakramen jika uskup atau presiden cabang Anda setuju bahwa Anda siap untuk melakukannya.

Sewaktu pemulihan Anda berlanjut, Anda akan menemukan diri Anda lebih bersedia berada di antara mereka yang menghormati pengurbanan Juruselamat.

Anda akan mulai mengalami kenyataan bahwa “bagi Allah tidak ada yang mustahil” (Lukas 1:37).

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Sifat kita adalah menemukan opsi termudah dan terlembut untuk pemulihan. Tetapi sekarang kita tahu bahwa menjadi jujur dan spesifik adalah lebih bermanfaat. Saat kita meninjau jawaban kita atas pertanyaan-pertanyaan berikut dengan sponsor kita dan orang lain, kita dengan jelas melihat perspektif dan motif kita.

Temukan keselarasan dengan kehendak Allah

“Perdamaikanlah dirimu dengan kehendak Allah dan bukan dengan kehendak iblis dan daging; ingatlah, setelah kamu berdamai dengan Allah, bahwa hanya dalam dan melalui kasih karunia Allah maka kamu diselamatkan” (2 Nefi 10:24).

- Apa arti kata *perdamaikan*?

- Apa artinya menjalani kehidupan saya selaras dengan kehendak Allah?

- Bagaimana saya dapat merasakan kuasa Allah yang memampukan dalam kehidupan saya sewaktu saya berpaling kepada-Nya?

- Bagaimana perasaan saya tentang memperkenankan Allah mengarahkan kehidupan saya?

- Bagaimana saya dapat memperoleh keberanian untuk terus berusaha mengikuti kehendak-Nya?

Puasa dan doa

Mereka sering berpuasa dan berdoa, dan menjadi semakin dan semakin kuat dalam kerendahhatian mereka, dan semakin dan semakin teguh dalam iman kepada Kristus, sehingga pemenuhan jiwa mereka dengan sukacita dan pelipuran, ya, bahkan pada pemurnian dan pengudusan hati mereka, yang pengudusan itu datang karena penyerahan hati mereka kepada Allah.” (Helaman 3:35).

- Ayat ini menggambarkan orang-orang yang menyerahkan hati mereka kepada Allah. Bagaimana puasa dapat membantu saya menyerahkan hati saya kepada Allah dan menjauhkan diri dari kecanduan?

- Apakah saya akan berkomitmen untuk berdoa pada saat tergoda dengan kerendahhatian dan iman kepada Kristus? Mengapa ya atau mengapa tidak?

- Seberapa kuatkah kesediaan saya untuk menyerahkan hati saya kepada Allah alih-alih pada kecanduan?

- Apa pikiran dan kepercayaan yang salah lainnya mengenai Allah dan mengenai saya yang telah menahan saya dari berseru dengan amat kuat kepada Allah untuk pembebasan dari perbudakan?

Rendahkanlah hati Anda di hadapan Allah

“Tetapi lihatlah, Dia membebaskan mereka karena mereka merendahkan hati mereka di hadapan-Nya; dan karena mereka berseru dengan amat kuat kepada-Nya Dia membebaskan mereka dari perbudakan; dan demikianlah Tuhan bekerja dengan kuasa-Nya dalam segala keadaan di antara anak-anak manusia, mengulurkan lengan belas kasihan terhadap mereka yang menaruh kepercayaan mereka kepada-Nya” (Mosia 29:20)

Merendahkan hati kita sendiri adalah sebuah keputusan. Kita mungkin tergoda untuk percaya bahwa meskipun Allah telah menolong orang lain, Dia tidak akan menolong kita karena kita tidak berdaya dan putus asa. Kita dapat mengenali kebohongan ini apa adanya. Sejatinya, kita adalah anak-anak Allah.

- Bagaimana pengetahuan ini menolong saya merendahkan hati saya dan mencari bantuan Allah?

Pilihlah untuk memercayai Allah

“Aku menghendaki agar kamu hendaknya rendah hati, dan tunduk dan lemah lembut; mudah untuk menurut; penuh dengan kesabaran dan kepanjangsabaran; berkepala dingin dalam segala hal; tekun dalam menaati perintah-perintah Allah di segala waktu; meminta untuk apa pun yang sedang kamu butuhkan, baik rohani maupun duniawi; selalu kembali berterima kasih kepada Allah untuk apa pun yang kamu terima” (Alma 7:23).

Memercayai Allah adalah sebuah pilihan. Pemulihan terjadi melalui kuasa Allah tetapi hanya setelah kita memilih untuk tunduk pada kehendak-Nya. Keputusan kita kemudian membuka saluran bagi kuasa-Nya untuk mengalir ke dalam hidup kita. Tulisan suci ini menguraikan sifat-sifat yang kita perlukan untuk menyerahkan hidup dan kehendak kita pada pemeliharaan Allah.

- Manakah dari sifat-sifat ini yang kurang saya miliki?

- Siapa yang dapat membantu saya mengembangkan sifat-sifat yang kurang saya miliki?

- Apa sifat-sifat yang dapat saya upayakan hari ini?

- Apa yang dapat saya lakukan sekarang untuk mulai mengembangkan sifat-sifat ini?

Menjadi seperti seorang anak

“Karena manusia alami adalah musuh bagi Allah, dan telah demikian sejak kejatuhan Adam, dan akan demikian, selama-lamanya, kecuali dia menyerah pada bujukan Roh Kudus, dan menanggalkan manusia alami dan menjadi orang suci melalui pendamaian Kristus Tuhan, dan menjadi seperti seorang anak,

tunduk, lembut hati, rendah hati, sabar, penuh dengan kasih, bersedia tunduk pada segala sesuatu yang Tuhan anggap patut untuk ditimpakan ke atas dirinya, bahkan seperti anak tunduk kepada ayahnya” (Mosia 3:19).

Banyak dari kami mengalami perlakuan tidak baik dari orang tua atau wali, maka menjadi “seperti seorang anak” adalah menantang, bahkan mungkin menakutkan.

- Apakah ini kasus saya? Apakah saya memiliki masalah yang belum terselesaikan dengan orang tua?

- Apa yang dapat saya lakukan untuk memisahkan perasaan saya tentang orang tua saya dari perasaan saya tentang Allah?

Bersekutu dengan Allah

“[Yesus] berlutut dan berdoa, kata-Nya: Ya Bapa-Ku, jikalau Engkau mau, ambillah cawan ini dari pada-Ku; tetapi bukanlah kehendak-Ku, melainkan kehendak-Mulah yang terjadi” (Lukas 22:41–42).

Dalam doa ini, Juruselamat memperlihatkan kesediaan-Nya untuk tunduk kepada Bapa Surgawi. Dia mengungkapkan hasrat-Nya, tetapi kemudian Dia dengan rendah hati melakukan kehendak Bapa-Nya. Merupakan berkat untuk dapat memberi tahu Allah perasaan kita.

- Bagaimana mengetahui bahwa Bapa Surgawi memahami rasa takut, rasa sakit, atau apa pun yang saya rasakan membantu saya untuk mengatakan dengan jujur, “kehendak-Mulah yang terjadi”?



Langkah 4: Buatlah inventarisasi moral diri kita sendiri secara tertulis yang menyelidiki dan tak kenal takut.

Asas Kunci: Kebenaran

Tujuan dari langkah 4 adalah untuk melihat masa lalu kita untuk lebih memahami kelemahan kita dan mengenali apa yang mencegah kita dari menjadi seperti Juruselamat dan melayani orang lain. Misalnya, ketakutan, pembenaran, dan penyangkalan mengaburkan kemampuan kita untuk melihat sesuatu dengan jelas. Tetapi kita tidak dapat mengubah sesuatu jika kita tidak sepenuhnya menyadarinya. Inventarisasi kita membantu kita memahami segala sesuatu yang menghalangi proses pemulihan kita. Menulis inventarisasi kita mengharuskan kita untuk jujur dengan diri kita sendiri tentang siapa diri kita dan di mana kita telah berada sehingga kita kemudian dapat meminta Allah untuk membantu kita berubah, menjadi lebih baik, dan sembuh.

Kami semua telah mengalami hal-hal yang sangat sulit. Hati kami telah hancur, dan kami memiliki bekas luka emosi yang menyakitkan. Kami beralih ke zat dan perilaku adiktif yang mematikan rasa sakit, dan kemudian kami membuat pilihan-pilihan untuk terus mencari pertolongan yang sementara ini. Perilaku ini menyebabkan lebih banyak rasa sakit, yang memberi kami lebih banyak alasan untuk menggunakan kecanduan untuk mengatasinya. Rasa sakit kehidupan dan perilaku kecanduan kami menjadi gunung

rasa malu yang kami coba sembunyikan, lupakan, atau sangkal.

Kecanduan, rasa takut, dan penyangkalan kami melumpuhkan kemampuan kami untuk berefleksi secara jujur tentang kehidupan kami. Kami menyangkal atau tidak memahami kerusakan dan malapetaka yang disebabkan oleh kecanduan kami dalam hubungan kami. Maka kami melakukan semampu kami untuk melupakan, membenarkan, atau membohongi diri sendiri untuk mengatasi rasa sakit kami. Akibatnya, kami tidak dapat mengenali banyak kesalahan kami atau kami mencoba untuk melupakannya. Kami telah membohongi diri kami sendiri dengan sedemikian meyakinkannya sehingga banyak dari masa lalu kami kini tidak kami lihat. Sponsor kami dan orang lain dalam kelompok pemulihan meminta kami untuk melakukan kerja keras dan mengakui kepada diri sendiri apa yang mungkin telah kami lupakan atau tidak ingin kami lihat. Barulah setelah itu kami dapat memahami bahwa kami memerlukan Juruselamat untuk menyembuhkan kami.

Prospek untuk meninjau masa lalu kami dan kemudian menuliskannya tampak membebani dan terkadang bahkan mustahil. Diperlukan banyak usaha dan kerja untuk melakukan ini. Kami harus menyelidiki hati dan pikiran kami untuk mengingat

pengalaman-pengalaman masa lalu kami, dan adalah sulit bagi kami untuk menuliskannya. Yang penting adalah duduk dan mulai menulis. Ini memaksa kami untuk mempraktikkan kepercayaan kami yang baru diperkuat kepada Allah. Harapan kami bahwa kami dapat disembuhkan, diampuni, dan dibebaskan dari perbudakan memberi kami keberanian untuk mencoba. Kami memohon kepada Allah untuk menolong kami mengatasi rasa takut kami. Kami memohon kepada-Nya untuk menolong kami mengingat dan menghadapi kesalahan dan rasa sakit kami dengan berani. Dia mendengar kami dan ada di sana untuk kami.

Sponsor kami sangat penting dalam membantu kami dengan berani bergerak maju dengan langkah ini. Karena mereka telah mengambil langkah ini sendiri, mereka dapat mendorong kami dan membantu kami melihat masa lalu kami dengan jelas. Kami tidak melakukannya dengan sempurna, tetapi kami melakukan yang terbaik. Dan pada akhirnya, itu sudah cukup. Dengan mengenali dan menemukan unsur-unsur merusak dalam kehidupan kami, kami telah mengambil langkah yang diperlukan dalam mengoreksinya. Kami juga mendapati itu bermanfaat untuk mengenali kebaikan di masa lalu kami dan memasukkan dalam inventarisasi kami hal-hal positif yang telah kami lakukan dan kekuatan yang telah kami kembangkan. Langkah 4 membantu kami memberikan pertanggungjawaban yang jujur kepada Allah mengenai siapa diri kami, termasuk kelemahan dan kekuatan kami.

Daftar tertulis tentang kebencian, ketakutan, bahaya, dan kekuatan kami ini menjadi aset penting dalam perjalanan pemulihan kami. Sewaktu kita pada akhirnya maju ke langkah 6 dan 7, kita akan menggunakan inventarisasi kita untuk meninjau kelemahan-kelemahan yang membuat kita terus-menerus terjebak dalam siklus yang menghancurkan. Misalnya, kesombongan dan ketakutanlah yang menahan kami dari mengakui kesalahan kami, yang menyebabkan kami merusak hubungan dan kepercayaan. Kemudian, saat kita mendekati langkah 8 dan 9, orang-orang dari inventarisasi kita adalah orang-orang yang akan memiliki kesempatan untuk kita ampuni dan perbaiki.

Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan secara konsisten langkah-langkah dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Tulislah inventarisasi dengan bantuan sponsor

Langkah ini adalah di mana kita mulai menjalankan iman kita melalui perbuatan kita (lihat Yakobus 2:17–18). Bagi banyak dari kita, ini adalah langkah tersulit. Itu mungkin menantang, menyakitkan, dan membebani, dan kita mungkin merasa perlu mempertanggungjawabkan segala sesuatu di masa lalu kita. Namun, menulis inventarisasi kita tidak harus menjadi tugas yang tidak dapat diatasi. Kita dapat duduk, berdoa, dan mulai menulis, bahkan jika kita menulis hanya tentang satu pertanyaan atau peristiwa.

Silakan tinjau contoh dan asas dalam apendiks (misalnya, lembar kerja). Kita dapat menggunakan salah satu contoh ini sebagai templat untuk membantu kita memulai. Jika kita terlalu memperumit proses ini, jauh lebih sulit bagi kita untuk memulai atau membuat kemajuan. Jadi ketika menulis inventarisasi pertama kita, mungkin yang terbaik adalah menjaga semuanya tetap sederhana. Kita selalu dapat kembali lagi sewaktu kita terus mengerjakan langkah-langkahnya. Silakan bekerja sama dengan sponsor Anda saat Anda menulis inventarisasi Anda. Allah memberkati kita sewaktu kita melakukan pekerjaan ini, dan kita tidak akan pernah menyesalinya.

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kecanduan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat untuk jujur dan spesifik dalam tulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Kecanduan adalah gejala

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

Banyak dari kami menganggap kecanduan kami adalah masalah fisik. Kami terkejut mengetahui bahwa pikiran, perasaan, dan keyakinan kami adalah akar dari perilaku kecanduan kami. Kombinasi yang sulit dari otak, tubuh, dan sikap kami adalah apa yang tampaknya membuat kami terjebak. Kami telah melihat bahwa perilaku kecanduan kami bukanlah masalah utama kami tetapi solusi berbahaya bagi masalah kami yang sebenarnya.

- Bagaimana perspektif mengenai kecanduan saya ini dapat membantu saya bergerak maju dalam menulis inventarisasi saya?

Buatlah inventarisasi

Dalam tulisan suci, kita melihat banyak ajakan untuk melihat diri kita sendiri dengan cermat dan jujur. Sebuah contoh yang luar biasa ditemukan dalam Alma 5:14. Nabi Alma mengajukan pertanyaan inventarisasi ini: “Apakah kamu secara rohani telah dilahirkan dari Allah? Apakah kamu telah menerima rupa-Nya pada air mukamu? Apakah kamu telah mengalami perubahan yang hebat ini dalam hatimu?” Kami menyarankan menelaah sisa dari Alma pasal 5 untuk

lebih banyak contoh pertanyaan inventarisasi yang dapat kita ajukan kepada diri kita sendiri.

Menginventarisasi di mana kita berada saat ini bisa sangat membantu. Misalnya, bisnis yang tidak secara teratur menginventarisasi aset dan kewajibannya biasanya tidak berkembang. Menginventarisasi adalah kesempatan bagi pemilik bisnis untuk secara objektif menentukan apa yang berharga dan harus disimpan dan apa yang merugikan dan harus dibuang. Jika pemilik bisnis jatuh ke dalam perangkap ketidakjujuran dan membodohi diri mereka sendiri tentang sifat sebenarnya dari inventarisasi, mereka tidak akan dapat membuat keputusan yang akurat tentang nilai barang mereka.

Demikian juga, adalah penting bagi kita untuk melihat secara jujur pada kehidupan dan karakter kita.

- Sewaktu saya berdoa dan memohon kepada Allah untuk menolong saya menjadi jujur, apa yang Roh Kudus ajarkan kepada saya mengenai kecenderungan saya untuk menyangkal kenyataan akan kondisi dan keadaan saya?

- Bagaimana saya telah membodohi diri sendiri mengenai kelemahan saya?

- Bagaimana saya telah gagal untuk melihat nilai dan kekuatan saya yang sebenarnya?

Hadapi masa lalu kita

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

Sementara melakukan inventarisasi kami, ada saat-saat ketika hati kami merintih karena dosa-dosa kami dan rasa sakit yang mungkin telah kami hadapi.

- Bagaimana memercayai Allah dapat membantu saya sewaktu saya menyelesaikan inventarisasi saya dan menghadapi dosa-dosa dan rasa sakit saya?

Percayalah bahwa Dia akan menyembuhkan kita

“Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu” (Amsal 3:5-6).

Inventarisasi dapat membantu kita melihat gambaran secara keseluruhan. Itu membantu kita menjadi sadar akan pikiran, perasaan, dan tindakan kita serta siapa yang telah terdampak oleh pilihan-pilihan kita. Dua hal yang umum terjadi dalam banyak inventarisasi kami adalah ketakutan dan ketergantungan berlebihan pada diri sendiri. Komitmen yang kami buat pada langkah 3 adalah memercayai Allah dan proses pemulihan ini. Inventarisasi kita adalah langkah pemulihan berikutnya dan akan memberi kita ide konkret tentang bagaimana melanjutkan.

- Bagaimana kehidupan dan pilihan-pilihan saya akan berbeda jika saya melepaskan kesombongan dan alih-alih memilih untuk bersandar dan memercayai Allah?

- Apa keengganan yang saya rasakan mengenai bergerak maju dalam komitmen saya untuk memalingkan kehidupan dan kehendak saya pada pemeliharaan Allah?

- Ketika saya bertanya kepada Allah apakah Dia akan memelihara saya dalam setiap langkah pemulihan saya, apa jawaban yang saya terima dalam hati dan pikiran saya melalui Roh Kudus? Ingatlah bahwa cara Allah mengurus kita mungkin berbeda dari apa yang akan kita pilih bagi diri kita sendiri.

Penyakit rohani

“Terkadang penyakit rohani datang sebagai akibat dari dosa atau luka emosi. Terkadang kerusakan rohani datang begitu perlahan sehingga kita hampir tidak dapat mengetahui apa yang sedang terjadi. Seperti lapisan batuan sedimen, rasa sakit dan kesedihan rohani dapat menumpuk seiring berjalannya waktu, membebani roh kita sampai hampir terlalu berat untuk ditanggung

Tetapi walaupun percobaan rohani itu nyata tidak berarti bahwa itu tidak dapat disembuhkan.

Kita bisa sembuh secara rohani.

Bahkan luka rohani yang terdalam—ya, bahkan yang tampaknya tidak dapat disembuhkan—dapat disembuhkan” (Dieter F. Uchtdorf, “Pembawa Terang Surgawi,” *Liahona*, November 2017, 78).

Pikirkan tiga hal terburuk yang telah Anda lakukan dalam hidup Anda. Apakah Anda dekat dengan Juruselamat dan Roh-Nya ketika Anda melakukan hal-hal itu? Jika Anda seperti kami, Anda tidak terbuka bagi Roh-Nya. Banyak orang dalam pemulihan menyebut terputusnya hubungan ini “sakit secara rohani.”

- Ketika saya memuaskan diri dalam perilaku adiktif dan salah, apakah saya sakit secara rohani? Mengapa ya atau mengapa tidak?

rohani dan terputus dari Allah ketika mereka
berbuat salah kepada saya?

Kebencian

Sebagian besar inventarisasi kami adalah untuk mencatat kebencian kami. Ini termasuk dendam yang kami simpan terhadap orang-orang, institusi, dan hal-hal lain yang menurut kami telah menyakiti kami atau memperlakukan kami secara tidak adil. Menyimpan kebencian telah menjadi salah satu kekuatan yang paling beracun dan merugikan dalam kecanduan kami. Itu membuat kami melawan orang lain dan menuntun kami merasa dibenarkan dalam pilihan-pilihan kami sendiri yang berbahaya atau apatis.

Kami menemukan bantuan surgawi untuk melihat orang lain dalam sudut pandang baru yang penuh kasih amal sewaktu kami membuat pilihan sadar untuk mendoakan mereka dan memohon kepada Allah untuk memberkati mereka dengan setiap berkat yang akan kami cari bagi diri kami sendiri. “Memberikan maaf dapat membutuhkan keberanian dan kerendahhatian yang amat besar. Itu juga dapat membutuhkan waktu. Itu mengharuskan kita menempatkan iman dan kepercayaan kita kepada Tuhan sewaktu kita mengemban tanggung jawab untuk keadaan hati kita. Di sinilah letak signifikansi dan kuasa dari hak pilihan kita” (Amy A. Wright, “Kristus Menyembuhkan Apa yang Rusak,” *Liahona*, Mei 2022, 82).

- Dapatkah saya memilih untuk mengambil perspektif baru mengenai orang-orang yang saya benci? Mungkinkah mereka, seperti saya, telah sakit secara

- Jika saya bergumul dengan ini, bagaimana saya dapat mengubah pendekatan saya untuk berdoa bagi orang-orang ini?

Blank writing area with horizontal lines for the left column.

Blank writing area with horizontal lines for the right column.



Langkah 5: Akuilah kepada diri kita sendiri, kepada Bapa Surgawi kita dalam nama Yesus Kristus, kepada wewenang imamat yang tepat, dan kepada orang lain sifat sesungguhnya dari kesalahan kita.

Asas Kunci: Pengakuan

Dalam kecanduan kami, kebanyakan dari kami merasa terisolasi atau sendirian. Bahkan pada saat ketika orang lain mungkin merasakan keterhubungan, kami merasa tidak bisa menyesuaikan diri. Banyak dari kami merasa hancur dan berpikir tidak ada yang akan menerima atau mengasihi kami, terutama jika mereka tahu tentang kecanduan kami. Ketika kami datang ke pertemuan pemulihan, kami mulai keluar dari isolasi di mana kecanduan berkembang. Awalnya, banyak dari kami hanya duduk dan mendengarkan, namun akhirnya kami merasa cukup aman untuk membagikan pengalaman kami. Namun, kami masih menyimpan banyak hal untuk diri kami sendiri—hal-hal yang menimbulkan aib, hal-hal yang memalukan, hal-hal yang menyedihkan, hal-hal yang membuat kami merasa rentan.

Mengerjakan langkah 4 dapat mengembalikan perasaan yang menimbulkan aib dan malu ini, maka kami sarankan untuk mengerjakan langkah 5 tepat setelah menyelesaikan langkah 4. Menundanya akan seperti mengakui luka yang terinfeksi tanpa

membersihkannya. Mengakui kesalahan kami tampak membebani, tetapi sewaktu kami memohon bantuan kepada Yesus Kristus, Dia memberi kami keberanian dan kekuatan.

Berbagi inventarisasi kami dengan sponsor kami dan kemudian mengaku dosa kepada uskup kami tampaknya menjadi hal tersulit yang pernah kami lakukan. Tetapi mereka yang telah melakukannya sebelum kami membantu kami memahami pentingnya langkah ini. Menulis inventarisasi kami membantu kami menjadi sepenuhnya sadar akan kesalahan, kelemahan, dan dosa kami. Tetapi menyadari hal itu tidaklah cukup. Kecanduan tumbuh subur dalam kerahasiaan. Dengan mengerjakan langkah 5, kami menghancurkan kerahasiaan itu. Sister Carole M. Stephens mengajarkan, “Pengharapan dan penyembuhan tidak ditemukan dalam jurang gelap kerahasiaan, melainkan dalam terang dan kasih Juruselamat kita, Yesus Kristus” (“Sang Penyembuh,” *Liahona*, November 2016, 11). Menjadi jujur sepenuhnya mempersiapkan kita untuk langkah-langkah selanjutnya dan memperkenankan Yesus Kristus menyembuhkan kita lebih sepenuhnya.

Presiden Spencer W. Kimball mengajarkan: “Pertobatan tidak pernah dapat datang sampai seseorang mengungkapkan jiwanya dan mengakui tindakannya tanpa dalih atau rasionalisasi Orang-orang yang memilih untuk menghadapi isu tersebut dan mengubah hidup mereka mungkin mendapati pertobatan sebagai jalan yang lebih sulit pada awalnya, tetapi mereka akan mendapati itu jalan yang jauh lebih dihasratkan sewaktu mereka merasakan buahnya” (“The Gospel of Repentance,” *Ensign*, Oktober 1982, 4).

Memercayai Allah dan mengumpulkan keberanian, kami memutuskan untuk mengerjakan langkah 5. Kami tidak yakin kami dapat mengatasi perasaan malu dan takut akan penolakan yang hebat itu. Beberapa dari kami mulai berbagi atau mengakui tetapi menyerah karena rasa takut dan harus mencoba lagi. Kami berdoa dan memohon agar Allah membantu kami memiliki kekuatan yang kami perlukan. Berbagi dan mengakui kesalahan kami merupakan pengalaman yang luar biasa. Sewaktu kami melakukannya, kami merasakan kasih Yesus Kristus bagi kami, yang memberi kami harapan bahwa itu akan baik-baik saja.

Meskipun sponsor kami membantu kami menulis inventarisasi kami, kami perlu membagikan inventarisasi kami dengan mereka atau orang yang dipercaya lainnya. Mereka melihat segala sesuatu dari perspektif yang berbeda dan membantu kami melihat pola yang tidak dapat kami lihat. Mereka membantu kami memahami dengan lebih baik kecenderungan kami terhadap pikiran dan emosi negatif (seperti keinginan yang egois, rasa takut, kesombongan, mengasihani diri sendiri, kecemburuan, merasa benar sendiri, marah, dendam, nafsu, dan sebagainya). Pikiran dan emosi ini mencerminkan sifat dari dan merupakan buah dari kesalahan kami. Tetapi sponsor kami dapat melihat kebaikan dalam diri kami dan membantu kami melihat kebaikan dalam diri kami sendiri.

Kami mengakui kepada uskup atau presiden cabang kami apa pun yang ilegal atau yang akan mencegah kami dari memiliki rekomendasi bait suci. Jika kami memiliki keraguan mengenai apa yang harus diakui, kami bertanya kepada pemimpin imamat kami. Pengakuan kami mencakup mengupayakan pengampunan dari Yesus Kristus melalui doa dan wewenang imamat yang tepat. Bagi kebanyakan

dari kami, pengalaman ini membebaskan. Kami melepaskan beban berat kami dan meletakkannya di kaki Juruselamat. Kami merasakan kedamaian, sukacita, dan kasih. Pengalaman ini sakral dan manis.

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan secara konsisten langkah-langkah dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan-tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Bagikan inventarisasi kita dari langkah 4 dengan sponsor kita dan akui dosa-dosa kita kepada Allah dan para pejabat imamat yang tepat bila diperlukan

Alma menasihati putranya, Korianton, untuk “mengakui kesalahan[nya] dan kekeliruan yang [dia lakukan]” (Alma 39:13). Saran ini dapat berfungsi sebagai panduan dan inspirasi untuk mengerjakan langkah 5. Langkah ini termasuk membagikan inventarisasi kita dari langkah 4 dengan orang lain, biasanya sponsor, yang telah melalui proses dan dapat membantu kita berbagi dengan cara yang jujur dan menyeluruh. Jika sponsor tidak tersedia, pilihlah orang lain yang dapat dipercaya dengan penuh doa, lebih baik lagi jika orang tersebut memiliki pengalaman dalam pemulihan. Hindari siapa pun yang Anda curigai mungkin menyampaikan bimbingan yang tidak tepat, memberikan informasi yang salah, atau mengalami kesulitan menjaga kerahasiaan. Kami juga menyarankan agar berhati-hati dalam berbagi inventarisasi kita dengan anggota keluarga dekat. Adalah penting untuk berkonsultasi dengan uskup atau terapis kita untuk memutuskan kapan mengungkapkan perilaku kita kepada pasangan untuk mencegah luka lebih lanjut pada mereka.

Yesus Kristus mengajarkan bahwa pengakuan adalah bagian penting dari proses pertobatan: “Dengan ini kamu boleh mengetahui jika seseorang bertobat dari dosa-dosanya—lihatlah, dia akan mengakuinya” (Ajaran dan Perjanjian 58:43). Oleh karena itu, kita mengakui dosa-dosa kita kepada Bapa Surgawi kita dalam nama

Yesus Kristus dan mengupayakan pengampunan-Nya. Selanjutnya, kita hendaknya mengakui pelanggaran kita yang lebih serius kepada uskup atau presiden cabang. Jika Anda tidak yakin apa yang harus diakui, dengarkan suara hati Anda dan waspadalah terhadap dosa seksual atau perilaku amoral lainnya. Ketika ragu, ingatlah ajakan “marilah, baiklah kita beperkara!” (Yesaya 1:18) dan bahaslah pertanyaan-pertanyaan Anda dengan pemimpin imamat Anda.

“Sementara hanya Tuhan yang dapat mengampuni dosa, para pemimpin imamat ini memainkan peranan penting dalam proses pertobatan. Mereka akan menjaga kerahasiaan pengakuan Anda dan membantu Anda sepanjang proses pertobatan. Jujurlah sepenuhnya kepada mereka. Jika Anda mengakui sebagian, menyebutkan hanya kesalahan-kesalahan yang lebih kecil, Anda tidak akan dapat mengatasi pelanggaran yang lebih serius dan dirahasiakan. Semakin cepat Anda memulai proses ini, semakin cepat Anda akan menemukan kedamaian dan sukacita yang datang dengan mukjizat pengampunan” (*Teguh pada Iman: Sebuah Referensi Injil* [2004],175).

Biarlah kedamaian masuk ke dalam kehidupan kita

Pertobatan dan pengakuan mendatangkan kedamaian dalam kehidupan kita. Penatua Quentin L. Cook menggambarkan kedamaian ini dengan menyatakan: “Ketika telah terjadi pelanggaran besar, pengakuan diperlukan untuk mendatangkan kedamaian. Mungkin tidak ada yang sebanding dengan kedamaian yang datang dari jiwa yang didera dosa yang menyerahkan bebannya kepada Tuhan serta menuntut berkat-berkat Pendamaian” (“Kedamaian Pribadi: Pahala Kesalehan,” *Liahona*, Mei 2013, 32).

Terkadang orang-orang dalam pertemuan pemulihan atau dalam situasi lain terus mengungkit-ungkit dosa dan kekurangan mereka. Meski mereka terus-menerus mengakui kesalahan mereka, mereka tidak pernah menemukan kedamaian. Jangan mengacaukan langkah 5 dengan hasrat obsesif untuk memikirkan hal-hal negatif. Maksud dari langkah 5 justru sebaliknya. Kita mengerjakan langkah 5 bukan untuk mempertahankan hal-hal yang kita akui, tetapi untuk melepaskannya.

Setelah kami dengan jujur dan menyeluruh menyelesaikan langkah 5, kami tidak menyembunyikan apa pun. Kami secara lahiriah memperlihatkan hasrat kami untuk “melepaskan segala dosa [kami]” (Alma 22:18) agar kami dapat menerima pengetahuan yang lebih besar tentang kasih Allah dan kasih banyak orang yang peduli terhadap kami.

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kecanduan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat untuk jujur dan spesifik dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Mengakui kepada Allah

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

- Bagaimana mengakui dosa-dosa saya kepada Allah menolong saya membuat perubahan-perubahan positif dalam kehidupan saya? Bagaimana itu memberi saya keberanian dan kekuatan untuk mengaku kepada orang lain?

- Bagaimana Yesus Kristus dapat memberkati hidup saya jika saya mengakui hal-hal yang paling sulit terlebih dahulu dan memberikannya kepada-Nya?

Akui dosa-dosa kita segera setelah kita mengenalinya

“Pada tahun yang sama ini mereka dibawa pada suatu pengetahuan akan kekhilafan mereka dan mengakui kesalahan mereka” (3 Nefi 1:25).

- Ayat ini adalah contoh dari orang-orang yang tidak menunda-nunda mengakui kesalahan mereka begitu mereka mengenalinya. Apa manfaat dari mengakui dosa-dosa saya segera setelah saya mengenalinya?

- Apa yang mungkin menjadi dampak merugikan jika saya menanggihkan mengakui dosa-dosa saya?

Hilangkan stres dan temukan kedamaian

“Aku tidak akan mengungkit-ungkit tindak kejahatanmu, untuk menekan jiwamu, jika bukan demi kebaikanmu” (Alma 39:7).

Beberapa orang mungkin mengklaim bahwa langkah 4 dan 5 terlalu fokus pada hal-hal negatif dan hanya menambah stres dari pemulihan. Dalam ayat ini, kita



Langkah 6: Menjadi sepenuhnya siap untuk meminta Allah menyingkirkan semua kelemahan karakter kita

Asas Kunci: Perubahan Hati

Banyak dari kami menemukan keberhasilan dan penyembuhan melalui langkah 5. Kami kagum dan bersyukur atas transformasi dalam diri kami. Sebagian besar dari kami menemukan bahwa godaan kecanduan kami semakin berkurang dan semakin jarang. Beberapa dari kami sudah mulai melihat berkat-berkat dari pemulihan. Kami semua merasa lebih dekat dengan Bapa Surgawi dan memiliki lebih banyak kedamaian dalam kehidupan kami. Dengan perubahan yang begitu hebat, beberapa dari kami bertanya-tanya apakah hanya ini yang perlu kami lakukan. Tetapi kami masih membutuhkan lebih banyak penyembuhan untuk melanjutkan dan mempertahankan pemulihan kami.

Kami memperhatikan bahwa berpantang membuat kelemahan karakter kami lebih terlihat. Karena kami tidak lagi menggunakan kecanduan sebagai pelarian, kami bisa melihat masalah kami dengan lebih jelas. Kami berusaha mengendalikan pikiran dan perasaan negatif kami, tetapi itu terus muncul kembali, menghantui kami dan mengancam kehidupan baru kami dalam pemulihan. Kami tergoda untuk menggunakan perilaku adiktif dan kemauan egois kami untuk mencoba mengendalikan kelemahan

karakter kami dan mengatasi stres seperti yang kami alami di masa lalu.

Mereka yang memahami implikasi rohani dari pemulihan mendorong kami untuk mengenali bahwa sementara semua perubahan lahiriah dalam kehidupan kami luar biasa, Yesus Kristus memiliki lebih banyak berkat bagi kami. Orang lain membantu kami melihat bahwa jika kami ingin bukan saja menghindari kecanduan kami namun juga kehilangan hasrat untuk kembali padanya, kami harus mengalami perubahan hati. Hasrat untuk perubahan hati ini adalah tujuan dari langkah 6.

Anda mungkin bertanya-tanya bagaimana Anda dapat mencapai perubahan seperti itu. Langkah 6, seperti langkah-langkah sebelumnya, mungkin terasa seperti tantangan yang luar biasa. Janganlah putus asa dengan perasaan-perasaan ini. Betapa pun menyakitkannya, Anda mungkin harus mengakui, seperti yang kami lakukan, bahwa mengenali dan mengakui kelemahan karakter kami dalam langkah 4 dan 5 tidak berarti kami siap untuk menyerah. Kami mungkin masih berpegang pada cara-cara lama kami saat kami mencoba mengatasi stres.

Hal yang paling merendahkan hati untuk diakui adalah bahwa kami mungkin mencoba mengubah

diri kami sendiri tanpa bantuan Allah. Langkah 6 mengharuskan kita untuk menyerahkan kepada Allah semua sisa kesombongan dan kemauan diri yang egois. Seperti langkah 1 dan 2, langkah 6 mengharuskan kita untuk terus merendahkan hati kita dan mengakui kebutuhan kita akan kuasa Kristus yang menebus dan mengubah. Bagaimanapun, kurban pendamaian-Nya telah memampukan kami untuk bekerja melalui setiap langkah sampai titik ini. Langkah 6 tidak terkecuali.

Sewaktu kita datang kepada Yesus Kristus dan memohon bantuan dengan langkah ini, kita tidak akan dikecewakan. Jika kita memercayai Dia dan memiliki kesabaran dengan prosesnya, kita akan melihat kesombongan kita akan berangsur-angsur digantikan oleh kerendahhatian. Dia akan menunggu dengan sabar sampai kita lelah dengan upaya kita untuk berubah sendiri tanpa bantuan. Segera setelah kita berpaling kepada-Nya, kita akan kembali menyaksikan kasih dan kuasa-Nya. Alih-alih berpegang pada pola perilaku lama, kita dapat memiliki pikiran yang terbuka sewaktu Roh dengan lembut menyarankan cara hidup yang lebih baik. Ketakutan kita akan perubahan akan berkurang sewaktu kita menyadari bahwa Yesus Kristus memahami rasa sakit dan kerja keras yang diperlukan. Sekali lagi, ini terjadi seiring waktu dan berbeda bagi kita masing-masing. Ini adalah latihan untuk secara terus-menerus menyerahkan kehendak kita kepada Tuhan. Ini adalah sebuah proses, bukan peristiwa yang terjadi sekali saja.

Sewaktu proses datang kepada Kristus berlangsung di dalam hati kita, kepercayaan palsu kita yang menyulut pikiran dan perasaan negatif kita akan digantikan dengan kebenaran. Kita akan tumbuh dalam kekuatan sewaktu kita terus menelaah dan menerapkan firman Allah. Melalui kesaksian orang lain, Tuhan akan membantu kita belajar bahwa kita tidaklah berada di luar kuasa-Nya untuk sembuh. Hasrat untuk menyalahkan orang lain atau merasionalisasi jalan keluar kita dari proses yang menantang ini akan digantikan oleh hasrat untuk bertanggung jawab kepada-Nya dan tunduk pada kehendak-Nya. Melalui Nabi Yehezkiel, Tuhan memaklumkan, “Hati yang baru ... Aku akan memberikan kepadamu, dan roh yang baru di dalam batinmu dan Aku akan menjauhkan hati yang keras dari dagingmu” (Yehezkiel 36:26).

Juruselamat ingin memberkati kita dan mengubah sifat kita. Sewaktu kita memperkenalkan Dia

melakukannya, kita akan menjadi lebih dipersatukan dengan Dia, sama seperti Dia dipersatukan dengan Bapa Surgawi. Juruselamat ingin memberi kita kelegaan dari isolasi dan ketakutan yang berkontribusi pada kecanduan kita. Dia ingin memberkati kita dengan kasih karunia dan kuasa-Nya yang tersedia bagi kita melalui kurban pendamaian-Nya.

Sewaktu kita menyerah pada bisikan Roh dan memandang kepada Allah untuk keselamatan bukan hanya dari kecanduan namun dari kelemahan karakter, Dia akan mengubah watak dan karakter kita jika kita mau. Hasrat yang bertumbuh untuk dikuduskan oleh Allah akan mempersiapkan kita untuk suatu perubahan dalam sifat alami kita. Presiden Ezra Taft Benson menguraikan perubahan ini sebagai berikut:

“Tuhan mengubah orang dari dalam ke luar. Dunia bekerja dari luar ke dalam. Dunia akan mengeluarkan orang dari kekumuhan. Kristus mengeluarkan kekumuhan dari orang, dan kemudian mereka mengeluarkan diri sendiri dari kekumuhan. Dunia akan membentuk [orang-orang] dengan mengubah lingkungan mereka. Kristus mengubah [orang-orang], yang kemudian mengubah lingkungan mereka. Dunia akan membentuk perilaku manusia, tetapi Kristus dapat mengubah sifat manusia

Semoga kita diyakinkan bahwa Yesus adalah Kristus, memilih untuk mengikuti-Nya, diubah bagi Dia, dipimpin oleh-Nya, dikuasai oleh-Nya, dan dilahirkan kembali” (Born of God,” *Ensign*, November 1985, 6–7).

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan secara konsisten langkah-langkah dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan-tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Bersedialah untuk berubah melalui kuasa Allah

Ketika kami pertama kali mempelajari langkah 6, beberapa dari kami berkata, “Tentu saja saya siap bagi Allah untuk menyingkirkan kelemahan-kelemahan

saya!” Kami merasa dikalahkan oleh banyak usaha gagal kami untuk mengatasi kelemahan-kelemahan kami sendiri. Namun, ketika kami merenungkan dan menerima masukan dari sponsor kami, kami menyadari bahwa kami lebih enggan untuk melepaskan kelemahan-kelemahan kami daripada yang kami duga.

Roh Kudus dan yang lainnya membantu kami memahami bahwa kami sering menggunakan kelemahan-kelemahan kami sebagai mekanisme pertahanan atau sebagai cara untuk meningkatkan ego kami. Misalnya, sebagian dari kami menggunakan kebencian dan rasa superioritas ketika merasa terancam. Kami senang merasa benar meskipun kami sering salah.

Sebagian dari kami meremehkan diri kami sendiri dan mengurangi kodrat ilahi kami untuk mencegah orang lain menyakiti kami. Kami berasumsi bahwa jika kami bisa menghina diri kami sendiri terlebih dahulu, maka orang lain yang merendahkan kami hanya sampai pada kesimpulan yang sama dengan yang telah kami capai.

Tetapi tanggapan yang tidak sehat ini terhadap tantangan berasal dari kelemahan karakter kami, bukan kekuatan kami. Kami takut bahwa jika kami melepaskan kelemahan-kelemahan kami, kami akan menjadi lebih rentan. Tetapi ketika kami memperkenankan Allah menyingkirkan kelemahan-kelemahan kami dan bekerja dengan sponsor kami, kami menemukan betapa Allah peduli terhadap kami.

Kami mengajak Anda untuk terbangun pada nilai sejati Anda dan menaruh keyakinan Anda dalam pemeliharaan Allah alih-alih dalam pembelaan Anda sendiri.

Temukan hubungan dengan orang lain dalam pemulihan dan di Gereja

Ketika kami menjadi lebih nyaman dengan orang lain dalam pemulihan, kami mulai melihat bahwa mereka lebih seperti kami daripada yang kami duga. Sewaktu kami berbagi cerita kami dan mendengarkan orang lain membagikan kisah mereka, belas kasih kami bertumbuh. Kami mulai mengenali kondisi umum semua anak Allah dan merasa lebih nyaman berada di sekitar mereka. Keluarga, teman-teman, dan para pemimpin Gereja mengajak kami untuk datang

kembali ke gereja atau untuk memperkuat komitmen kami saat ini. Alih-alih menolak atau membuat alasan, kami memutuskan untuk menghadiri gereja. Kami secara bertahap mendapati bahwa banyak hal yang kami sukai tentang pertemuan pemulihan juga merupakan bagian dari peribadatan di gereja.

Ketika kami dibaptiskan, hanya sedikit dari kami yang memahami proses seumur hidup dari keinsafan sejati. Akan tetapi, Presiden Marion G. Romney menjelaskannya dengan gamblang: “Dalam diri seseorang yang benar-benar sepenuhnya insaf, hasrat bagi apa yang bertentangan dengan Injil Yesus Kristus sesungguhnya telah mati. Dan yang menggantikannya adalah kasih bagi Allah, dengan suatu ketetapan hati yang mantap dan penuh kendali untuk menaati perintah-perintah-Nya” (dalam Conference Report, Konferensi Area Guatemala 1977, 8).

Sewaktu kita mengalami mukjizat pemulihan berkelanjutan—pertama dari perilaku kecanduan dan kemudian dari kelemahan karakter—kita akan mengalami keinsafan sejati. Kita akan terbangun dan menyadari keadaan kita sendiri sama seperti anak yang hilang “menyadari keadaannya” (Lukas 15:17).

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat untuk jujur dan spesifik dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Lepaskan segala dosa Anda

“Raja berkata: Apa yang hendaknya aku lakukan agar aku boleh dilahirkan dari Allah, setelah roh jahat ini dibasmi dari dadaku, dan menerima Roh-Nya, agar aku boleh dipenuhi dengan sukacita? ... Aku akan melepaskan semua yang aku miliki, ... agar aku boleh menerima sukacita yang besar ini

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

Ya Allah, ...aku akan melepaskan segala dosaku untuk mengenal Engkau, dan agar aku boleh dibangkitkan

dari yang mati, dan diselamatkan pada hari terakhir”
(Alma 22:15, 17–18).

- Bacalah kembali ayat-ayat ini dengan saksama. Apa rintangan, termasuk sikap dan perasaan, yang menahan saya dari melepaskan “segala dosaku” dan lebih sepenuhnya menerima Roh?

Berperan serta dalam penemanan di Gereja

“Dan sekarang, karena perjanjian yang telah kamu buat, kamu akan disebut anak-anak Kristus, putra-Nya, dan putri-Nya; karena lihatlah, hari ini Dia telah secara rohani memperanakanmu; karena kamu berkata bahwa hatimu diubah melalui iman pada nama-Nya; oleh karena itu, kamu dilahirkan dari-Nya dan telah menjadi putra-Nya dan putri-Nya” (Mosia 5:7).

Sewaktu kita mengambil ke atas diri kita nama Kristus dan dikuatkan oleh Roh-Nya, kita mulai mengenali para Orang Suci—brother dan sister yang telah dibaptiskan dan telah masuk ke dalam keluarga-Nya di bumi.

- Sewaktu saya mengenal sesama Orang Suci saya dengan lebih baik, bagaimana saya menjadi lebih bersedia untuk berperan serta dalam penemanan di Gereja?

Pengalaman penebusan

“Karena manusia alami adalah musuh bagi Allah, dan telah demikian sejak kejatuhan Adam, dan akan demikian, selama-lamanya, kecuali dia menyerah pada bujukan Roh Kudus, dan menanggalkan manusia alami dan menjadi orang suci melalui pendamaian Kristus Tuhan, dan menjadi seperti anak, tunduk, lembut hati, rendah hati, sabar, penuh dengan kasih” (Mosia 3:19).

Banyak dari kita menjadi Orang Suci hanya dalam nama pada saat pembaptisan dan menghabiskan sisa hidup kita berjuang untuk “menanggalkan manusia alami” dan mengembangkan karakteristik yang tertera dalam ayat ini.

- Bagaimana pengumuman ini telah mempersiapkan saya untuk menerima bahwa hanya melalui Pendamaian Kristus—dengan menjadi satu dengan Yesus Kristus dan Bapa Surgawi—saya dapat mengalami penebusan?

- Siapa yang menjadi alat dalam membantu saya berada di jalan menuju pertobatan dan pemulihan? Bagaimana teladan mereka telah mengarahkan saya kepada Juruselamat?

Datanglah kepada Kristus

Penatua Richard G. Scott mengajarkan: “Tidak masalah apa sumber kesulitannya dan tidak masalah bagaimana Anda mulai memperoleh kelegaan—melalui ahli terapi profesional, dokter, pemimpin imamat, teman, orangtua yang peduli, atau orang terkasih yang berkualifikasi—terlepas dari bagaimana Anda memulai, solusi itu tidak akan pernah menyediakan jawaban yang lengkap. Penyembuhan terakhir datang melalui iman kepada Yesus Kristus dan ajaran-ajaran-Nya, dengan hati yang hancur dan roh yang menyesal serta kepatuhan terhadap perintah-perintah-Nya” (“To Be Healed,” *Ensign*, Mei 1994, 9).

Tidak ada jumlah dukungan atau penemuan—bahkan dalam kelompok pemulihan atau jemaat Gereja—akan membawa keselamatan. Orang lain mungkin mendukung dan memberkati kita dalam perjalanan kita, tetapi pada akhirnya kita harus datang kepada Kristus Sendiri.

- Bagaimana perjalanan pemulihan saya dimulai?

- Apa yang telah saya pelajari mengenai Juruselamat yang telah menolong atau memengaruhi hasrat atau kemampuan saya untuk mengubah perilaku saya?



Langkah 7: Dengan rendah hati mohonlah kepada Bapa Surgawi untuk menyingkirkan kekurangan kita.

Asas Kunci: Kerendahhatian

Semua langkah sebelumnya telah mempersiapkan kami untuk langkah ini. Langkah 1 membantu kami menjadi rendah hati dan mengakui bahwa kami tidak berdaya atas kecanduan kami. Langkah 2 dan 3 menolong kami memiliki cukup iman dan keyakinan kepada Tuhan untuk memohon bantuan-Nya. Inventarisasi kami dari langkah 4 membantu kami melihat karakter dan perilaku kami dengan lebih jelas. Mengerjakan langkah 5 menunjukkan keberanian kami untuk jujur kepada Allah, diri kami sendiri, dan orang lain. Langkah 6 membantu kami menjadi siap dan bersedia melepaskan kelemahan karakter kami. Kita sekarang siap untuk mengambil langkah 7. Kita fokus pada “BAGAIMANA” mengerjakan setiap langkah: menjadi rendah hati, berpikiran terbuka, dan bersedia.

Semua langkah memerlukan kerendahhatian, namun langkah 7 memerlukannya secara paling eksplisit: “Dengan rendah hati mohonlah kepada Bapa Surgawi untuk menyingkirkan kekurangan kita.” Sewaktu kami mengerjakan beberapa langkah pertama dalam pemulihan, kami belajar bahwa terlepas betapa kerasnya kami berusaha sendiri, kami tidak dapat berubah atau menemukan pemulihan tanpa bantuan Tuhan. Langkah ini tidak berbeda. *Teguh pada Iman*

menggambarkan kerendahhatian sebagai berikut: “Menjadi rendah hati adalah mengenali dengan rasa syukur ketergantungan Anda kepada Tuhan—memahami bahwa Anda memiliki kebutuhan yang konstan akan dukungan-Nya” (*Teguh pada Iman: Sebuah Referensi Injil* [2004],98).

Beberapa dari kami mulai tergelincir kembali ke cara-cara lama kami dan mencoba untuk berubah sendiri. Tetapi sewaktu kami mengenali banyak kesalahan dan kelemahan kami, kami belajar bahwa kami perlu bersandar kepada Tuhan bagi pertolongan-Nya untuk berubah. Dalam mengerjakan langkah 7, kami tidak dikecualikan dari pekerjaan yang harus kami lakukan. Kami harus bersabar dan “maju terus dengan ketabahan di dalam Kristus” (2 Nefi 31:20). Kami membutuhkan pengingat yang konsisten untuk berpaling kepada Allah dan memohon bantuan-Nya.

Kami bertanya-tanya bagaimana mukjizat ini akan terjadi kepada kami. Itu berbeda bagi kami masing-masing, namun ada beberapa kesamaan. Jarang ada orang yang mengalami perubahan dramatis dan tiba-tiba pada karakter mereka; proses bertahap langkah 6 dan 7 biasanya telah terjadi dengan cara yang Penatua David A. Bednar uraikan:

“Kita sebagai anggota Gereja cenderung untuk menekankan manifestasi rohani yang menakjubkan dan dramatis sedemikian banyaknya sehingga kita mungkin gagal untuk menghargai dan bahkan melewatkan pola kebiasaan yang dengannya Roh Kudus menyelesaikan pekerjaan-Nya, ... [yang melalui] kesan rohani yang kecil dan bertambah” (“Roh Wahyu,” *Liahona*, Mei 2011, 88).

Ketika kita memilih untuk berserah diri kepada Allah dan menyelaraskan kehendak kita dengan kehendak-Nya, hari-hari kita penuh dengan momen-momen kecil di mana Dia mengundang kita untuk berhenti sejenak dalam tanggapan lama kita yang reaktif dan alih-alih bersandar pada kuasa-Nya untuk membantu, mengangkat, dan mengasihi. Sister Rebecca L. Craven mengajarkan: “Jangan patah semangat. Perubahan adalah proses seumur hidup Dalam pergumulan kita untuk berubah, Tuhan bersabar terhadap kita” (“Simpan Kembalinya,” *Liahona*, November 2020, 59).

Apakah kecanduan kita terhadap alkohol, narkoba, perjudian, nafsu seksual, pola makan yang merusak diri sendiri, pengeluaran kompulsif, atau perilaku adiktif lainnya atau zat-zat yang telah kita gunakan untuk mengatasi stres dalam hidup, Juruselamat akan “menyokong [kita] menurut kelemahan [kita]” (Alma 7:12). Sewaktu kita menjadi bersedia untuk berubah dengan datang kepada Yesus Kristus, kita mengalami kuasa penyembuhan-Nya.

Saat mengerjakan langkah ini, banyak dari kami mendapati bahwa kami harus melawan kecenderungan untuk merasa malu. Melihat kekurangan kami memunculkan perasaan bahwa kami tidak cukup baik atau bahwa kami sekali lagi telah gagal. Tetapi mengikuti langkah-langkah dan datang kepada Kristus memberi kami cara yang baru dalam memandang diri kami sendiri. Kami merasakan kasih Allah bagi kami sebagai putra dan putri terkasih-Nya. Kasih ini menolong kami melawan perasaan malu dan mengasihani diri sendiri.

Kami mulai melihat kekurangan dan kelemahan kami sebagai kesempatan untuk dengan rendah hati meminta bantuan Allah untuk maju terus dalam perjalanan pemulihan kami.

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan secara konsisten langkah-langkah dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan-tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Mintalah Allah untuk melakukan apa yang tidak dapat kita lakukan bagi diri kita sendiri

Bagaimana kita menjalani langkah 7 setiap hari? Kita berhenti sejenak di siang hari pada saat-saat ketika kemauan egois kita kembali atau ketika kita melihat kelemahan kita. Pada saat-saat ini, kita menyerah dan mendengarkan. Kita ingat bahwa kita tidak berdaya untuk mengubah diri kita sendiri tanpa bantuan, dan kita percaya bahwa Tuhan dapat mengubah kita. Kemudian kita maju dengan mengandalkan Dia. Kita melepaskan apa yang tidak bisa kita lakukan, dan kita memohon kepada Allah untuk menolong kita.

Ini mengharuskan berpaling kepada Allah dalam doa. “Kita masing-masing memiliki masalah yang tidak dapat kita atasi dan kelemahan yang tidak dapat kita taklukkan tanpa menjangkau melalui doa ke sumber kekuatan yang lebih tinggi” (James E. Faust, “The Lifeline of Prayer,” *Ensign*, Mei 2002, 59).

Ketika kita berdoa secara bermakna dan terarah, kita dapat mengakses kasih Allah. Ketika kita memberi diri kita waktu dan tempat yang damai untuk terhubung dengan yang ilahi, kita dapat membangun dan memperkuat hubungan kita dengan Allah. Dengan menyimpan doa sederhana di dalam hati kita, seperti, “Tuhan, apa yang harus kuperbuat?” (Kisah Para Rasul 9:6) atau “Kehendak-Mu jadilah” (Ajaran dan Perjanjian 109:44), kita akan terus-menerus mengingat kebergantungan penuh kita kepada Tuhan. Kasih kita bagi Allah dan kasih-Nya bagi kita akan membantu kita membentuk hubungan yang padanya kita dapat memberikan segenap diri kita.

Telaahlah doa sakramen

Doa sakramen adalah ungkapan luar biasa dari kerendahhatian dan niat di balik langkah 7. Kita memiliki kesempatan untuk mengambil sakramen setiap minggu dan merenungkan kata-kata dari doa sakramen.

Kami menyarankan membaca Moroni 4:3; 5:2 dan dengan rendah hati menerapkan kata-kata sakral ini dengan suara Anda sendiri sebagai berikut: “Ya Allah, Bapa Yang Kekal, [aku] mohon kepada-Mu dalam nama Putra-Mu, Yesus Kristus, untuk memberkati dan menguduskan roti ini bagi [jiwaku sewaktu aku] mengambilnya; agar [aku] boleh makan sebagai ingatan akan tubuh Putra-Mu, dan bersaksi kepada-Mu, ya Allah, Bapa Yang Kekal, bahwa [aku] bersedia mengambil ke atas [diriku] nama Putra-Mu, dan selalu mengingat-Nya, dan menaati perintah-perintah-Nya yang telah Dia berikan kepada[ku], agar [aku] boleh selalu memiliki Roh-Nya bersama[-ku]” (Moroni 4:3).

Sewaktu kita memikirkan tentang doa sakramen dengan cara ini, kita dapat menghampiri Juruselamat secara lebih pribadi dengan hati yang hancur dan roh yang menyesal. Sewaktu kita memikirkan tentang kelemahan kita atau kesalahan apa pun yang mungkin telah kita lakukan, kita kemudian dapat memalingkan hati kita kepada-Nya. Kita dapat memohon kepada-Nya untuk membantu kita bertobat, menjadi lebih baik, dan menyingkirkan kekurangan-kekurangan ini.

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat untuk jujur dan spesifik dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Kasih karunia-Nya cukup

“Dan jika manusia datang kepada-Ku Aku akan memperlihatkan kepada mereka kelemahan mereka. Aku memberi kepada manusia kelemahan agar mereka boleh rendah hati; dan kasih karunia-Ku cukup bagi semua orang yang merendahkan hati mereka di hadapan-Ku; karena jika mereka merendahkan hati

mereka di hadapan-Ku, dan memiliki iman kepada-Ku, maka Aku akan menjadikan apa yang lemah menjadi kuat bagi mereka” (Eter 12:27).

Sebagai makhluk fana dan tidak sempurna, kita semua tunduk pada banyak kelemahan. Dalam ayat ini, Tuhan menjelaskan bahwa tujuan-Nya dalam mengizinkan kita mengalami kefanaan dan menghadapi kelemahan semacam itu adalah untuk membantu kita menjadi rendah hati. Perhatikan bahwa kita *memilih* untuk merendahkan hati kita.

- Apa arti frasa “kasih karunia-Ku cukup bagi semua orang” bagi saya?

- Apakah saya memiliki iman bahwa kasih karunia Tuhan cukup bagi saya?

Dan terjadilah bahwa setelah mereka mengucapkan perkataan ini Roh Tuhan datang ke atas diri mereka, dan mereka dipenuhi dengan sukacita, setelah menerima pengampunan akan dosa-dosa mereka, dan memperoleh kedamaian suara hati, karena iman yang amat besar yang mereka miliki kepada Yesus Kristus yang akan datang, menurut perkataan yang telah Raja Benyamin ucapkan kepada mereka” (Mosia 4:2–3).

Rakyat Raja Benyamin mengucapkan jenis doa yang kami ucapkan sewaktu kami mengerjakan langkah 7. Mereka merasakan kedamaian dan sukacita ketika Roh Tuhan datang ke atas diri mereka dan memberi mereka pengampunan akan dosa-dosa mereka.

- Apa pengalaman yang telah saya miliki ketika saya merasakan kedamaian dan sukacita?

- Bagaimana rasanya memiliki kedamaian dan sukacita dalam kehidupan saya setiap hari?

Patuhi perintah-perintah

“Tinggallah di dalam Aku dan Aku di dalam kamu. Sama seperti ranting tidak dapat berbuah dari dirinya sendiri, kalau ia tidak tinggal pada pokok anggur, demikian juga kamu tidak berbuah, jikalau kamu tidak tinggal di dalam Aku.

Akulah pokok anggur dan kamulah ranting-rantingnya: Barangsiapa tinggal di dalam Aku dan Aku di dalam dia, ia berbuah banyak, sebab di luar Aku kamu tidak dapat berbuat apa-apa

Jikalau kamu menuruti perintah-Ku, kamu akan tinggal di dalam kasih-Ku, seperti Aku menuruti perintah Bapa-Ku dan tinggal di dalam kasih-Nya.

Semuanya itu Kukatakan kepadamu, supaya sukacita-Ku ada di dalam kamu dan sukacitamu menjadi penuh” (Yohanes 15:10–11).

- Apa artinya bagi saya bahwa jika saya menaati perintah-perintah Juruselamat, “[saya] akan tinggal dalam kasih[-Nya]?” (ayat 10).

- Menurut ayat-ayat ini, apa saja berkat yang dijanjikan dari tinggal di dalam Dia?

- Bagaimana perasaan saya hari ini mengenai menaati perintah-perintah Juruselamat?

- Bagaimana menaati perintah-perintah merupakan ekspresi kasih saya bagi Allah?

kasih Allah

“Ketika kita mengutamakan Allah, segala sesuatu yang lain akan jatuh ke dalam tempatnya yang tepat atau keluar dari kehidupan kita. Kasih kita kepada Tuhan akan mengatur tuntutan akan kasih sayang kita, tuntutan akan waktu kita, minat yang kita kejar, dan urutan prioritas kita” (Ezra Taft Benson, “The Great Commandment—Love the Lord,” *Ensign*, Mei 1988,4).

Jadi mengenal belas kasihan dan kebaikan Allah sejauh ini, kita mungkin mulai merasakan kasih Allah—bagi Dia dan dari-Nya.

- Apakah saya telah merasakan peningkatan kasih sementara mengerjakan langkah-langkah tersebut? Jika ya, mengapa?

- Bagaimana mengerjakan langkah 7 telah membantu saya menyelaraskan kembali prioritas saya dan mengutamakan Allah dalam hidup saya?

- Apa yang perlu saya lakukan agar ditemukan di sebelah kanan Allah?

Ambil ke atas diri kita nama Kristus

“Dan sekarang, karena perjanjian yang telah kamu buat, kamu akan disebut anak-anak Kristus, putra-Nya, dan putri-Nya; ...

Aku menghendaki agar kamu hendaknya mengambil ke atas dirimu nama Kristus, kamu semua yang telah masuk ke dalam perjanjian dengan Allah bahwa kamu hendaknya patuh sampai akhir hidupmu

Barang siapa melakukan ini akan didapati di sebelah kanan Allah, karena ia akan mengetahui nama panggilannya, karena ia akan dipanggil dengan nama Kristus” (Mosia 5:7-9).

- Apa artinya dipanggil dengan nama Kristus dan mewakili Dia?

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



Langkah 8: Buatlah daftar tertulis dari semua orang yang telah kita rugikan dan bersedia untuk mengganti kerugian kepada mereka.

Asas Kunci: Bersiap untuk Menebus Kesalahan

Sebelum pemulihan kami dimulai, gaya hidup adiktif kami adalah seperti tornado penuh energi destruktif yang memotong hubungan kami, meninggalkan banyak kehancuran. Sewaktu kami mengerjakan langkah 7, kami merasakan kuasa penyembuhan dari belas kasihan Juruselamat, dan kami merasa bersemangat untuk memperbaiki hubungan yang rusak. Langkah 8 adalah kesempatan untuk menulis daftar orang dan institusi yang kita rugikan dan kemudian membuat rencana untuk membersihkan dan membangun kembali hubungan kita.

Sewaktu kami mengerjakan langkah-langkah pemulihan, kami mendapati bahwa salah satu hal yang diilhami mengenai ke-12 langkah adalah urutan penulisannya. Sering kali ada langkah persiapan yang datang sebelum langkah yang membutuhkan keberanian besar. Langkah 8, bersama dengan semua langkah sebelumnya, adalah persiapan kita untuk langkah 9, yang membutuhkan keberanian melampaui keberanian kita sendiri.

Kami belajar dari orang-orang yang telah mengerjakan langkah 8 bahwa secara impulsif terburu-buru untuk menebus kesalahan tanpa persiapan dapat sama

merugikannya dengan tidak menebus kesalahan sama sekali. Jadi kami meluangkan waktu untuk berdoa; mengupayakan nasihat dari orang-orang yang kami percayai, seperti sponsor atau pemimpin Gereja kami; dan membuat rencana. Persiapan di langkah 8 ini mencegah kami merusak hubungan kami lebih jauh ketika kami mulai menghubungi orang-orang di langkah 9.

Tulislah daftar

Sebelum kami dapat membangun kembali hubungan, kami perlu mengidentifikasi dan membuat daftar hubungan yang telah rusak. Kami menggunakan inventarisasi kami dari langkah 4 untuk menyiapkan daftar kami. Sewaktu kami dengan penuh doa meninjau inventarisasi kami, Roh membantu kami mengidentifikasi hubungan yang telah kami rusak. Kami yang membuat bagan ketika kami mengerjakan langkah 4 mendapati lebih mudah untuk mengidentifikasi orang-orang dan institusi-institusi ini (lihat apendiks untuk contoh bagan).

Kami mendapati pedoman berikut bermanfaat sewaktu kami membuat daftar kami. Kami bertanya kepada diri sendiri, “Adakah seseorang dalam hidup saya, dahulu atau sekarang, yang terhadapnya saya

merasa malu, tidak nyaman, atau berbuat aib?” Kami menuliskan nama-nama mereka, dan kami menahan godaan untuk membenarkan perasaan kami atau berdalih atas tindakan negatif kami terhadap mereka. Kami menyertakan orang-orang yang dengan sengaja ingin kami sakiti dan orang-orang yang tidak berniat kami sakiti. Kami menyertakan orang-orang yang telah meninggal dunia dan orang-orang yang kami tidak tahu cara menghubunginya. Kami berfokus pada kasus-kasus khusus ini ketika kami mengerjakan langkah 9. Sewaktu kami mengerjakan langkah 8, kami berfokus untuk menjadi berani dalam kejujuran kami.

Kami berusaha untuk tidak meninggalkan hal-hal kecil. Kami berpikir jujur tentang kerugian yang kami timbulkan pada orang-orang saat kami menuruti kecanduan kami, bahkan meskipun kami tidak agresif terhadap mereka. Kami membuat daftar orang-orang terkasih dan teman-teman yang telah kami sakiti karena bersikap kesal, tidak bertanggung jawab, mudah marah, kritis, tidak sabar, tidak jujur, dan tidak terhormat. Jika kami menambah beban orang lain dengan cara apa pun, kami menyertakan orang-orang ini dalam daftar kami. Kami mencoba membuat daftar semua orang yang terdampak oleh kebohongan yang kami ucapkan, janji yang kami langgar, dan cara kami memanipulasi atau menggunakannya. Kami memikirkan tentang orang-orang yang belum kami ampuni, dan kami juga menambahkan mereka pada daftar kami.

Setelah kami mendaftarkan semua orang yang kami rugikan, kami menambahkan satu nama lagi ke daftar—nama kami sendiri. Ketika kami menuruti kecanduan kami, kami menyakiti diri kami sendiri seperti juga orang lain. Cara terbaik kita dapat menebus kesalahan kita sendiri adalah menjalani pemulihan dari kecanduan. Allah dapat menolong kita mengampuni diri kita sendiri dan menebus kesalahan. Saat kami merasakan kasih dan pengampunan Allah, perasaan malu kami digantikan dengan kesediaan untuk menebus kesalahan.

Jadilah bersedia

Setelah kami membuat daftar kami, kami perlu menjadi bersedia untuk menebus kesalahan. Banyak dari kami mendapati bahwa kami tidak dapat membuat daftar orang dan institusi yang telah kami sakiti tanpa terganggu oleh kebencian kami terhadap mereka yang

telah menyakiti kami juga. Orang sering terjebak dalam siklus mengerikan membenci satu sama lain. Untuk memutus siklus ini, seseorang harus bersedia mengampuni.

Ketika kami dengan jujur mengakui perasaan negatif kami, Allah membantu kami memutus siklus kebencian. Dia memperlihatkan kepada kami bahwa kami perlu mengampuni orang lain sama seperti Dia mengampuni kami. Dalam perumpamaan tentang orang yang telah diampuni dari semua utangnya tetapi tidak mau mengampuni orang lain, tuannya berkata kepadanya, “Seluruh utangmu telah kuhapuskan karena engkau memohonkannya kepadaku? Bukankah engkau pun harus mengasihani kawanmu seperti aku telah mengasihani engkau?” (Matius 18:32–33).

Sewaktu kami bergumul untuk menjadi bersedia menebus kesalahan kepada orang-orang yang telah menyakiti kami, kami memohon kasih karunia Kristus untuk membantu kami mengulurkan kepada mereka belas kasihan yang sama yang Dia berikan kepada kami. Kami mengikuti nasihat Juruselamat untuk berdoa bagi kesejahteraan mereka dan meminta mereka untuk menerima semua berkat yang akan kami inginkan bagi diri kami sendiri (lihat Matius 5:44).

Saat kami mengerjakan langkah 8, kami mencoba mengingat bahwa langkah ini bukanlah praktik mempermalukan siapa pun—baik diri kami sendiri maupun orang lain. Pengalaman kami telah memperlihatkan kepada kami bahwa Juruselamat mengangkat beban rasa bersalah dan malu sewaktu kami melihat dengan jujur hubungan kami yang bermasalah dan bagian kami di dalamnya. Pada langkah 8, kami mulai menghubungkan diri kami sendiri, orang lain, dan kehidupan dengan hati yang baru. Kami mulai merasakan kedamaian dalam kehidupan kami alih-alih perselisihan dan kenegatifan.

Kami menjadi bersedia untuk berhenti menghakimi orang secara tidak benar dan menginventarisasi kehidupan dan kesalahan mereka. Kami menjadi bersedia untuk berhenti meminimalkan perilaku negatif kami sendiri atau membuat alasan untuk itu. Dengan menjadi bersedia untuk menebus kesalahan, kami merasakan kedamaian mengetahui bahwa Bapa Surgawi berkenan dengan upaya-upaya kami. Langkah ini membantu kami mengambil tindakan yang memperkenankan Juruselamat membebaskan kami dari kesalahan masa lalu kami. Menjadi bersedia

untuk menebus kesalahan mempersiapkan kita untuk mengerjakan langkah 9.

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan secara konsisten langkah-langkah dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Tulislah daftar orang-orang yang mungkin telah kita sakiti atau rugikan

Sponsor kami membimbing kami saat kami menyiapkan daftar kami, dan sekali lagi kami mendapati menulis menjadi sangat berharga. Banyak dari kami menggunakan garis besar berikut untuk membantu menjaga prosesnya tetap sederhana namun konkret.

Pertama, dengan menggunakan inventarisasi kami dari langkah 4, kami membuat daftar orang atau institusi yang perlu kami hubungi.

Di samping setiap entri, kami memberikan alasan singkat mengapa perlu menebus kesalahan.

Kemudian, sebagaimana dibimbing oleh Roh, kami membuat rencana untuk menghubungi orang-orang dalam daftar kami, baik secara pribadi, melalui telepon, atau melalui surat atau posel. Kami meninjau rencana kami dengan sponsor atau pembimbing kepercayaan kami.

Terakhir, kami menyertakan tanggal target. Kami menyisakan tempat untuk melaporkan tanggal kami menghubungi orang tersebut dan hasil kontak. (Bagan dalam appendix adalah alat yang berguna.)

Mengampuni

Sulit untuk meminta pengampunan dari orang-orang yang telah menyakiti kita. Jika Anda mendapati diri Anda berjuang dengan ini, Anda mungkin merasa terbantu untuk terlebih dahulu menulis daftar orang-orang yang perlu Anda ampuni; kemudian

menulis daftar orang-orang yang darinya Anda perlu meminta pengampunan. Anda mungkin terkejut menemukan bahwa beberapa nama muncul di kedua daftar.

Kita perlu bersabar terhadap diri kita sendiri sewaktu kita dengan penuh doa berupaya mengampuni orang yang ada dalam daftar kita. Presiden James E. Faust menuturkan: “Sebagian besar dari kita membutuhkan waktu untuk mengatasi rasa sakit dan kehilangan. Kita dapat menemukan segala macam alasan untuk menunda pengampunan. Satu di antara alasan-alasan ini adalah menunggu bagi si pelaku kesalahan bertobat [dan menebus kesalahan kepada kita] sebelum kita mengampuni mereka. Namun, penundaan semacam itu menyebabkan kita kehilangan kedamaian dan kebahagiaan yang dapat menjadi milik kita. Kebodohan untuk mengungkit-ungkit luka lama tidaklah mendatangkan kebahagiaan Jika kita dapat menemukan pengampunan dalam hati kita bagi mereka yang telah menyebabkan kita terluka dan tersakiti, kita akan bangkit ke tingkat harga diri dan kesejahteraan yang lebih tinggi” (“The Healing Power of Forgiveness,” *Liahona*, Mei 2007, 68).

Mengampuni seseorang tidak berarti bahwa kita memaafkan pilihan-pilihan buruk mereka atau membiarkan mereka memperlakukan kita dengan tidak baik. Namun mengampuni memperkenankan kita bergerak maju secara rohani, emosi, dan jasmani. Sama seperti mereka yang telah menyakiti kita berada dalam belenggu, ketidakbersediaan kita untuk mengampuni mereka dapat membuat kita tertawan. Sewaktu kita mengampuni, kita melepaskan perasaan yang memiliki kekuatan untuk “membusuk, bernanah, dan akhirnya menghancurkan” (Thomas S. Monson, “Hidden Wedges,” *Ensign*, Mei 2002, 20). Mengampuni juga menolong kita memiliki Roh lebih berlimpah dan terus berada di jalan kemuridan. Sebagaimana Presiden Dieter F. Uchtdorf, saat itu dari Presidensi Utama, mengingatkan kita, “Surga dipenuhi dengan mereka yang memiliki kesamaan ini: Mereka diampuni. Dan mereka mengampuni” (“Yang Penuh Belas Kasihan Mendapatkan Belas Kasihan,” *Liahona*, Mei 2012, 77).

Berdoalah untuk kasih amal

Meskipun Anda mungkin sama takutnya dengan kami untuk menebus kesalahan, kami bersaksi bahwa dengan bantuan Juruselamat, Anda dapat

menjadi bersedia untuk menemui orang-orang dalam daftar Anda ketika kesempatan muncul. Kami mempersiapkan diri untuk menebus kesalahan dengan berdoa memohon keberanian untuk beriman kepada Allah, bukan dengan rasa takut akan apa yang orang mungkin lakukan atau katakan. Dan kami berusaha untuk mengikuti asas-asas Injil alih-alih merasa malu atau takut. Salah satu asas kuat yang membantu kami adalah kasih amal, “kasih murni Kristus” (Moroni 7:47).

Sebelum mengerjakan langkah 8, banyak dari kami terkejut merasakan kasih Yesus Kristus terlepas dari segala ketidaksempurnaan kami. Kasih *dari* Dia ini menyebabkan kami merasakan kasih yang besar *bagi-Nya* dan memberi kami hasrat untuk mengikuti-Nya. Sewaktu kami berusaha sebaik mungkin untuk mengikuti Dia, kami dipenuhi dengan kasih-Nya bagi diri kami sendiri dan orang lain. Kami berdoa memohon kasih amal, dan seiring berjalannya waktu kami mendapati diri kami lebih bersedia untuk mengampuni orang dan menebus kesalahan. Kami juga menemukan ukuran kasih dan pengampunan yang lebih besar terhadap diri kami sendiri. Kami memohon kepada Allah untuk melunakkan hati orang-orang dalam daftar kami dengan kasih amal kepada kami, dan kami berdoa memohon kekuatan untuk menerima hasil apa pun.

Sewaktu kami berdoa memohon kasih amal, banyak dari kami mendapati adalah bermanfaat untuk memilih seseorang dari daftar kami dan dengan sengaja berlutut serta berdoa bagi orang itu setiap hari selama dua minggu. Daftar perbaikan kami membantu kami menjadi spesifik dalam doa-doa kami kepada Bapa Surgawi mengenai perasaan kami yang belum terselesaikan. Sewaktu kami berdoa—meski awalnya terasa tidak tulus—kami akhirnya diberkati dengan rasa iba yang menakjubkan. Bahkan dalam situasi yang ekstrem, Allah telah memberkati orang-orang yang telah berdoa memohon kasih amal untuk mengampuni dan menebus kesalahan.

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat

untuk jujur dan spesifik dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Jadilah pengikut Kristus yang damai

“Karenanya, aku hendak berbicara kepadamu yang adalah dari gereja, yang adalah para pengikut Kristus yang damai, dan yang telah mendapatkan cukup harapan yang melaluinya kamu dapat masuk ke dalam peristirahatan Tuhan, sejak waktu ini seterusnya sampai kamu akan beristirahat bersama-Nya di dalam surga.

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

Dalam tujuh langkah pertama, kami memulai sebuah proses untuk menjadi pengikut Kristus yang damai. Ketika kita berdamai dengan Kristus, kita dipersiapkan dengan lebih baik untuk berdamai dengan orang lain.

- Bagaimana menjalani langkah-langkah pemulihan untuk membantu saya menjadi pengikut Kristus yang damai?

- Apa tindakan lain yang perlu saya ambil untuk berdamai dengan orang-orang dalam hidup saya?

Anda, berbelaskasihanlah terhadap satu sama lain” (Joseph Smith, dalam History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Kita semua adalah jiwa-jiwa yang tidak sempurna yang membutuhkan belas kasihan Yesus Kristus. Bagaimana hal ini membantu untuk mengetahui bahwa dalam mengerjakan langkah 8, saya membuka pintu untuk menerima belas kasihan dan kasih karunia Yesus Kristus?

- Bagaimana saya dapat memperoleh kekuatan untuk mengampuni dan meminta pengampunan?

- Bagaimana Yesus Kristus merupakan teladan terbaik dari mengampuni orang lain? Bagaimana teladan-Nya dapat menolong saya mengampuni orang lain?

Ampuni dan mintalah pengampunan

“Kemudian datanglah Petrus dan berkata kepada Yesus: Tuhan, sampai berapa kali aku harus mengampuni saudaraku jika ia berbuat dosa terhadap aku? Sampai tujuh kali?

Yesus berkata kepadanya: Bukan! Aku berkata kepadamu: Bukan sampai tujuh kali, melainkan sampai tujuh puluh kali tujuh kali” (Matius 18:21–22).

Adalah lebih mudah untuk mengampuni dan meminta pengampunan untuk satu perbuatan kesalahan daripada mengampuni atau meminta pengampunan untuk situasi yang sudah berlangsung lama yang dipenuhi dengan banyak pelanggaran. Pikirkan tentang hubungan masa lalu atau sekarang dengan situasi yang sudah berlangsung lama yang perlu Anda ampuni atau minta pengampunan.

“Karenanya, Aku berfirman kepadamu, bahwa kamu seharusnya mengampuni satu sama lain; karena dia yang tidak mengampuni saudaranya akan pelanggaran-Nya berdiri terhukum di hadapan Tuhan; karena ada tinggal dalam dirinya dosa yang lebih besar.

Aku, Tuhan, akan mengampuni yang akan Aku ampuni, tetapi darimu dituntut untuk mengampuni semua orang” (Ajaran dan Perjanjian 64:9–10).

Yesus mengajarkan bahwa tidak mengampuni orang lain adalah dosa yang lebih besar daripada dosa dari orang yang seharusnya kita ampuni.

- Bagaimana menolak untuk mengampuni diri sendiri atau orang lain sama dengan menyangkal Pendamaian Juruselamat?

- Bagaimana kebencian dan kegetiran merusak diri saya secara jasmani, emosi, dan rohani?

Putuskanlah siklus kegetiran dan perasaan tersinggung

Nabi Joseph Smith menguraikan bagaimana kebaikan hati dapat menuntun pada pertobatan dan pengampunan:

“Tidak ada yang begitu diperhitungkan untuk menuntun orang meninggalkan dosa daripada menggandeng tangan mereka, dan mengawasi mereka dengan kelembutan. Ketika orang-orang memperlihatkan sedikit saja kebaikan dan kasih kepada saya, ah, betapa itu memiliki kekuatan atas benak saya, sementara jalan yang berlawanan memiliki kecenderungan untuk menekan semua perasaan kasar dan menekan pikiran manusia” (Joseph Smith, dalam History, 1838–1856 [Manuscript of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Apakah saya bersedia menjadi orang yang memutus siklus kegetiran dan pelanggaran?

- Bagaimana orang-orang yang telah menunjukkan kebaikan dan kasih kepada saya telah mengilhami atau memotivasi saya untuk bertindak secara berbeda?

- Dengan cara apa hubungan yang bermasalah dalam kehidupan saya mungkin berubah sewaktu saya memperlakukan orang lain dengan kasih dan kebaikan?



Langkah 9: Sedapat mungkin, lakukan penggantian kerugian langsung kepada semua orang yang telah kita rugikan.

Asas Kunci: Menebus Kesalahan

Sewaktu kami melanjutkan ke langkah 9, kami siap untuk mengupayakan pengampunan. Seperti para putra Mosia yang bertobat yang pergi “dengan bersemangat berjuang untuk memperbaiki segala luka yang telah mereka perbuat” (Mosia 27:35), kami berhasrat untuk menebus kesalahan. Namun, sewaktu kami menghadapi langkah 9, kami tahu kami tidak dapat melaksanakan hasrat kami kecuali Allah memberkati kami dengan Roh-Nya. Kami membutuhkan keberanian, penilaian yang baik, kepekaan, kehati-hatian, dan pengaturan waktu yang tepat. Sebagian besar dari kami tidak memiliki sifat-sifat ini pada waktu itu. Kami menyadari bahwa langkah 9 akan sekali lagi menguji kesediaan kami untuk merendahkan hati kami serta mengupayakan bantuan dan kasih karunia Tuhan.

Karena pengalaman kami dalam proses yang menantang ini, kami menawarkan beberapa saran. Sangat penting bahwa kita tidak impulsif atau ceroboh ketika kita berusaha untuk menebus kesalahan. Adalah sama pentingnya bahwa kita tidak menunda-nunda. Banyak orang dalam pemulihan telah kambuh ketika mereka membiarkan rasa takut untuk menghalangi mereka dari menebus kesalahan. Kita perlu berdoa memohon bimbingan Tuhan mengenai kapan dan

bagaimana menebus kesalahan. Selain itu, adalah membantu untuk berbicara dengan sponsor kita, pemimpin Gereja, atau orang lain yang kita percayai.

Terkadang kita mungkin tergoda untuk menghindari bertemu dengan seseorang dalam daftar kita. Namun, kami menyarankan agar Anda menahan godaan ini, kecuali, tentu saja, pembatasan hukum menghalangi Anda untuk bertemu dengan seseorang. Ketika kita rendah hati dan jujur serta melakukan upaya yang masuk akal untuk bertemu langsung, kita dapat memperbaiki hubungan yang rusak. Kita memberi tahu orang-orang bahwa kita mendekati mereka untuk menebus kesalahan. Kita menghormati keinginan mereka jika mereka mengindikasikan bahwa mereka lebih suka tidak membahas masalah ini. Jika mereka memberi kita kesempatan untuk meminta maaf, kita menjelaskan secara singkat dan spesifik tentang situasinya. Kita berhati-hati untuk tidak membuat alasan atau memanipulasi orang yang kita dekati. Tujuan menebus kesalahan bukanlah untuk membenarkan perilaku kita atau untuk mengkritik orang; tujuannya adalah untuk mengakui kesalahan kita, meminta maaf, dan melakukan penggantian kerugian kapan pun memungkinkan. Kita tidak berdebat dengan orang-orang, bahkan jika tanggapan mereka tidak mendukung atau menerima. Kita

dengan rendah hati menghampiri setiap orang dan menawarkan rekonsiliasi, bukan pembenaran.

Mungkin sangat sulit untuk meminta maaf atas tindakan tertentu. Misalnya, kita mungkin harus menangani hal-hal yang dapat memiliki dampak hukum, seperti pencurian atau perundungan. Kita mungkin tergoda untuk bereaksi berlebihan, beralih, atau menghindari menebus kesalahan. Kita dengan penuh doa mengupayakan nasihat gerejawi atau profesional sebelum mengambil tindakan apa pun dalam kasus-kasus yang sangat serius ini.

Dalam kasus lain, kita mungkin tidak dapat menebus kesalahan secara langsung. Orang itu mungkin telah meninggal, atau kita mungkin tidak tahu di mana dia tinggal. Dalam kasus seperti itu, kita masih bisa menebus kesalahan secara tidak langsung. Kita dapat menulis surat yang mengungkapkan penyesalan dan hasrat kita untuk berdamai, bahkan meskipun surat itu tidak dapat dikirimkan. Kita dapat menemukan seseorang yang mengingatkan kita tentang orang itu dan melakukan sesuatu untuk membantunya, atau kita dapat melakukan sesuatu secara anonim untuk membantu seorang anggota keluarga orang tersebut.

Dalam beberapa kasus, kita mungkin telah melakukan kerusakan yang tidak dapat kita perbaiki. Penatua Neil L. Andersen mengajarkan:

“Ada banyak kesalahan yang tidak dapat diperbaiki oleh orang yang telah menyakiti atau menyinggung perasaan, dan ada rasa sakit dan penderitaan yang tidak dapat diperbaiki sepenuhnya. Tetapi jangan pernah mengabaikan penggantian ganti rugi yang dapat Anda berikan, penderitaan yang dapat Anda ringankan, meskipun kasih, kemurnian, kebajikan, kepercayaan, dan rasa hormat mungkin tidak mungkin dipulihkan tanpa campur tangan Tuhan Untuk beberapa dosa, satu-satunya cara untuk mengganti kerugian dapat datang dari memberkati kehidupan orang lain dan menjadi alat dalam tangan Tuhan untuk membawa kebaikan dan kasih karunia-Nya kepada orang lain” (*The Divine Gift of Forgiveness* [2019], 218, 221).

Dari saat kita memutuskan untuk mengadopsi asas-asas sejati ini ke dalam cara hidup kita yang baru, kita mulai melakukan perbaikan dalam kehidupan. Kita mengubah cara hidup kita, dan sewaktu kita hidup

dalam pemulihan, itu memberkati semua orang di sekitar kita.

Mungkin ada situasi di mana mendekati orang lain untuk menebus kesalahan akan menyakitkan bagi orang itu atau bahkan berbahaya. Jika Anda berpikir itu mungkin terjadi, diskusikan situasinya dengan sponsor atau penasihat tepercaya Anda. Langkah pemulihan ini hendaknya tidak pernah menyebabkan bahaya atau kesusahan lebih lanjut bagi orang lain.

Setelah menebus sebagian besar kesalahan masa lalu kita, mungkin masih ada satu atau dua orang yang kita rasa tidak dapat kita hadapi. Banyak dari kami menghadapi kenyataan ini. Kami menyarankan Anda berpaling kepada Tuhan dalam doa yang jujur. Jika Anda masih memiliki rasa takut atau amarah terhadap seseorang, Anda mungkin harus menunda bertemu dengannya. Kita dapat mengatasi perasaan negatif dengan berdoa memohon kasih amal untuk melihat orang tersebut sebagaimana Tuhan melihatnya. Kita dapat mencari alasan positif mengapa pemberian ganti rugi dan penyelesaian damai akan membantu. Jika kita melakukan hal-hal ini dan sabar, Tuhan dapat dan akan—dengan cara-Nya sendiri dan dalam waktu-Nya sendiri—memberi kita kesempatan menakjubkan untuk mengupayakan pengampunan dari semua orang dalam daftar kita.

Dalam beberapa kasus, orang tersebut tidak akan atau tidak dapat mengampuni kita. Orang lain mungkin mengampuni kita tetapi tidak mau berdamai atau memiliki hubungan dengan kita. Sementara ini mungkin mengecilkan hati atau menyakitkan bagi kita, adalah penting untuk menghargai perasaan mereka dan menghormati hak pilihan mereka. Langkah 9 adalah tentang melakukan bagian kita untuk menebus kesalahan. Langkah ini tidak mengharuskan orang lain mengampuni atau berdamai dengan kita. Sewaktu kita melakukan bagian kita dalam membuat upaya yang jujur untuk menebus kesalahan, kita mengerjakan langkah 9 dan bergerak maju dalam perjalanan pemulihan kita.

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan secara konsisten langkah-langkah dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.”

Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Mendekati orang lain

Pada langkah 8, kami membuat daftar dan dengan doa yang sungguh-sungguh mempertimbangkan kapan dan bagaimana mendekati orang-orang dalam daftar kami. Kami mendiskusikan rencana kami dengan sponsor atau penasihat tepercaya kami, dan kemudian kami siap untuk langkah 9—untuk menghubungi orang-orang di daftar kami (jika mungkin dan pantas). Ketika kita menghubungi orang-orang untuk menebus kesalahan, kita tidak perlu menjelaskan secara detail tentang kecanduan kita. Tetapi kita hendaknya membagikan perincian yang cukup untuk membantu mereka lebih memahami mengapa kita perlu berbicara dengan mereka.

Kita mengakui kesalahan kita dan bertanya apa yang bisa kita lakukan untuk memperbaiki keadaan. Apakah mereka mengampuni kita atau tidak, itu terserah mereka. Orang-orang yang kita dekati mungkin memiliki pertanyaan yang pantas untuk kita jawab. Ingatlah untuk menjawab pertanyaan mereka dengan cara yang tidak akan semakin merusak hubungan. Jika Anda ragu, cukup beri tahu mereka bahwa Anda ingin lebih memikirkan hal ini dan akan kembali kepada mereka. Anda kemudian dapat mendiskusikan dengan sponsor atau penasihat tepercaya Anda bagaimana dan kapan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini.

Kita mungkin terkadang menjadi emosional selama proses ini. Kita berdoa dan memohon bantuan Tuhan untuk tetap tenang dan berfokus pada tujuan kunjungan kita. Kita mungkin tergoda untuk membenarkan atau menjelaskan tindakan kita dengan mengemukakan atau berfokus pada sesuatu yang dilakukan orang lain, tetapi kita hendaknya menahan godaan ini. Kita harus tetap fokus untuk menebus kesalahan atas tindakan *kita*.

Kita membahas apa yang dapat kita lakukan untuk mengganti kerugian terhadap orang yang telah kita sakiti. Misalnya, jika kita perlu mengganti kerugian dengan mengembalikan uang, orang tersebut dapat mengampuni utangnya, meminta jumlah pokok, atau meminta bunga. Kita mungkin tidak perlu

memenuhi ekspektasi mereka; namun, adalah penting untuk memahami apa yang orang tersebut rasa perlu kita lakukan untuk melakukan ganti rugi, dan kita hendaknya dengan penuh doa mempertimbangkannya.

Setelah menebus kesalahan, kita akan melengkapinya dua kolom terakhir dalam bagan yang kita buat pada langkah 4 (lihat apendiks untuk contoh bagan). Kita memasukkan tanggal setiap kontak, ganti rugi yang kita lakukan, dan hasilnya. Kemudian kita mendiskusikan hasilnya dengan sponsor kita. Kita menyadari bahwa kita berusaha melakukan semua semampu kita untuk menjadi rukun dengan orang-orang dalam daftar kita. Kita telah melakukan yang terbaik untuk memperbaiki segala sesuatu, dan kita dapat memercayai Tuhan untuk menyembuhkan apa yang tidak dapat kita sembuhkan. Kedamaian datang melalui hubungan kita dengan Tuhan. Orang lain memiliki hak pilihan untuk menanggapi sebagaimana mereka inginkan.

Kenali berkat-berkat pemulihan

Sewaktu kami mengumpulkan keberanian untuk menebus kesalahan, sangat menggembirakan untuk menginventarisasi berkat-berkat yang kami terima dari mengerjakan langkah-langkah hingga titik ini. Kami mulai menyadari bahwa berkat-berkat pemulihan jauh melampaui ekspektasi kami. Kami merekomendasikan agar Anda mulai membuat daftar perubahan-perubahan dalam hidup Anda. Berikut adalah beberapa perubahan yang kami perhatikan dalam diri kami sendiri ketika kami sampai pada titik ini dalam pemulihan kami:

- Kami merasakan kasih sempurna Allah bagi kami.
- Kami merasakan sukacita, kebahagiaan, dan kebebasan baru dalam hidup kami.
- Kami memahami orang, hubungan, dan situasi dengan perspektif yang lebih dalam dan telah meningkatkan empati terhadap orang lain.
- Kami memiliki arah dan tujuan baru bagi kehidupan kami.
- Kami merasakan penerimaan dan kasih yang lebih dalam bagi diri kami sendiri dan bagi orang lain.

- Kami tidak terlalu memikirkan diri kami sendiri dan lebih fokus melayani orang yang membutuhkan bantuan kami.
- Kami merasakan Pendamaian tak terbatas Yesus Kristus secara lebih intens dan pribadi.
- Kami memiliki lebih banyak harapan dan iman bagi masa depan kekal kami.
- Kami tidak terlalu takut tentang situasi kehidupan dan keuangan.
- Kami merasa diampuni, dan kami dapat lebih siap mengampuni orang lain.
- Kami percaya bahwa dengan kuasa Allah, kami dapat melakukan hal-hal yang tidak dapat kami lakukan sendiri.

Mungkin ada lebih banyak perubahan dalam kehidupan Anda. Silakan buat daftar Anda dan bagikan dengan seseorang. _____

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat untuk jujur dan spesifik dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Pengaruh orang lain demi kebaikan

“Roh Tuhan berfirman kepadaku: Perintahkanlah anak-anakmu untuk melakukan yang baik, agar jangan mereka menyesatkan hati banyak orang pada kehancuran; oleh karena itu aku memerintahkanmu, putraku, dalam rasa takut akan Allah, agar kamu menahan diri dari kedurhakaanmu;

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

Salah satu konsekuensi paling berbahaya dari perilaku kecanduan kita adalah bahwa kita mungkin telah memengaruhi orang lain untuk mengembangkan kecanduan mereka sendiri.

- Siapa dalam kehidupan saya yang telah sayaengaruhi dengan cara ini?

- Menurut ajaran Alma dalam ayat-ayat ini, di manakah saya dapat menemukan keberanian untuk membayar ganti rugi kepada orang-orang ini?

Dibujuk, bukan dipaksa

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

Ada banyak alasan kuat untuk mengerjakan langkah 9, tetapi kita tidak boleh terjebak dalam rasionalisasi atau kebohongan bahwa kita tidak punya pilihan. Program Pemulihan Kecanduan adalah program bujukan, bukan paksaan.

- Apakah saya merasa terbujuk atau terpaksa untuk menebus kesalahan?

- Menurut ayat ini, apa saja alasan saya dapat dibujuk?

Bersiap untuk bertemu Allah

“Ya, aku menghendaki agar kamu akan tampil dan tidak mengeraskan hatimu lebih lama lagi; karena lihatlah, sekarang adalah waktu dan masa keselamatanmu; dan oleh karena itu, jika kamu akan bertobat dan tidak mengeraskan hatimu, dengan segera akanlah rencana penebusan yang besar itu didatangkan kepadamu.

Karena lihatlah, kehidupan ini adalah waktu bagi manusia untuk bersiap menemui Allah; ya, lihatlah masa kehidupan ini adalah masa bagi manusia untuk melaksanakan kerja mereka” (Alma 34:31–32).

- Apa yang saya capai ketika saya melunakkan hati saya dan menebus kesalahan?

- Bagaimana kesediaan saya untuk menebus kesalahan meningkat ketika saya menyadari bahwa saya juga bersiap menemui Allah?

Kegiatan di Gereja

“Dan [Alma yang Muda dan para putra Mosia] melakukan perjalanan ke seluruh tanah, ... dengan bersemangat berjuang untuk memperbaiki segala kerugian 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).

Karena kecanduan, banyak orang berhenti menghadiri Gereja. Beberapa orang menggunakan kesalahan orang lain untuk membenarkan keterlibatan terbatas dalam Gereja.

- Apa pengalaman saya dengan kegiatan di Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir?

- Bagaimana datang lebih dekat kepada Juruselamat melalui pemulihan telah membantu saya merasa dipersatukan kembali dengan Gereja-Nya?

- Bagaimana menjadi aktif di Gereja membantu saya menebus kesalahan dan pulih lebih sepenuhnya?

mereka seperti kirmizi akan menjadi putih seperti salju. Inilah janji yang diberikan kepadamu” (Joseph F. Smith, dalam Conference Report, Oktober 1899, 41).

Sewaktu Anda menebus kesalahan, janganlah berkecil hati dengan pemikiran seperti, “Ini tidak mungkin! Tidak mungkin saya mampu secara memadai menebus kesalahan yang telah saya lakukan pada orang ini.” Meskipun itu mungkin benar, pikirkan kuasa Yesus Kristus untuk memperbaiki hal-hal yang tidak dapat Anda perbaiki. Kita harus percaya bahwa Yesus Kristus akan melakukan apa yang tidak dapat kita lakukan.

- Bagaimana saya dapat memperlihatkan kepada Tuhan bahwa saya memercayai Dia? Bagaimana saya dapat meningkatkan kepercayaan itu?

Handwriting practice lines consisting of two columns of horizontal lines for writing.



Langkah 10: Lanjutkan melakukan inventarisasi pribadi, dan ketika kita salah, segera akui.

Asas Kunci: Pertanggungjawaban Setiap Hari

Langkah 10 membantu kita maju dalam cara hidup kita yang baru dan berpikiran rohani. Itu adalah tentang menjadikan diri kita bertanggung jawab setiap hari melalui evaluasi pribadi, menerima apa yang kita temukan, dan segera bertobat. Kita tidak sempurna dan akan terus membuat kesalahan dalam hidup kita seperti juga dalam pemulihan kita. Beberapa dari kita mungkin khawatir bahwa kita tidak dapat maju dalam pemulihan kita kecuali kita menyelesaikan setiap langkah dengan sempurna atau hidup tanpa kesalahan. Langkah 10 melindungi kita terhadap tekanan untuk hidup dengan sempurna. Kita diingatkan bahwa kita terus-menerus membutuhkan Tuhan sewaktu kita maju dalam pemulihan kita.

Dalam Kitab Mormon, Alma mengajarkan bahwa perubahan hati yang hebat memerlukan iman pada Penebusan dan Kebangkitan Kristus (lihat Alma 5:14–15). Menggunakan skenario Hari Penghakiman dan menyediakan banyak contoh pertanyaan yang dapat kita ajukan kepada diri sendiri, Alma menekankan peranan kunci penilaian diri yang jujur dalam membuka diri kita terhadap kuasa penebusan Kristus. Kita dapat menerapkan asas ini dengan mengajukan jenis pertanyaan menyelidik yang Alma sarankan mengenai perasaan, pikiran, motif, dan perilaku kita.

Evaluasi pribadi harian dan bantuan penebusan Tuhan dapat menghentikan kita dari tergelincir ke dalam penyangkalan, kepuasan diri, dan kekambuhan.

Proses pemulihan yang luar biasa adalah tentang memperkenankan Tuhan mengubah pikiran, perasaan, dan hati kita. Sebagai akibatnya, perilaku kita akan berubah. Mereka yang telah mendahului kita mendorong kita untuk waspada terhadap kesombongan dalam segala bentuknya dan untuk dengan rendah hati membawa kelemahan-kelemahan kita kepada Bapa Surgawi. Pertanggungjawaban harian menolong kita mengenali kapan kita memerlukan bantuan dan mencegah kita untuk kembali ke kebiasaan lama.

Adalah normal untuk memiliki pikiran dan perasaan negatif. Ketika kita khawatir atau merasa mengasihani diri sendiri, kecemasan, kebencian, nafsu, atau ketakutan, kita dapat segera berpaling kepada Bapa dan memohon kepada-Nya untuk memberkati kita dengan kedamaian dan perspektif. Kita juga mungkin mendapati bahwa kita masih berpegang pada kepercayaan negatif. Kita dapat memohon bantuan Bapa kita di Surga untuk menolong kita melakukan upaya yang jujur untuk berubah. Dalam mengerjakan langkah 10, kita tidak lagi merasa perlu untuk membenarkan, merasionalisasi, atau menyalahkan. Gol kita adalah untuk menjaga hati kita tetap terbuka

dan pikiran kita berfokus pada Juruselamat dan kasih karunia-Nya.

Kita mengerjakan langkah 10 dengan melakukan inventarisasi harian. Sewaktu kita merencanakan hari kita, kita dengan penuh doa memeriksa tindakan-tindakan kita dan kemungkinan motif: Apakah kita melakukan terlalu banyak atau terlalu sedikit? Apakah kita memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar rohani, emosional, dan jasmani kita? Apakah kita melayani orang lain? Adakah situasi apa pun di zaman kita yang sulit atau penuh stres? Apakah kita memerlukan bantuan dari orang lain untuk menghadapi hal-hal sulit ini? Apakah kita melihat perilaku atau pola pikir lama? Pertanyaan-pertanyaan semacam ini membantu kita hidup dengan penuh niat, memperkuat pemulihan kita, dan menggerakkan kita lebih dekat kepada Yesus Kristus.

Kita dapat mengevaluasi diri kita sendiri kapan pun dengan meluangkan waktu untuk berpikir, merenungkan, dan menerapkan langkah-langkah yang telah kita pelajari. Ketika kita menemukan diri kita dalam saat krisis, kita dapat bertanya pada diri sendiri dan Allah, “Kelemahan karakter apa dalam diri saya yang sedang dipicu? Apa yang telah saya lakukan untuk berkontribusi pada masalah ini? Adakah yang bisa saya katakan atau lakukan tanpa kepura-puraan yang akan mengarah pada solusi terhormat untuk saya dan orang lain?” Kita dapat mengingatkan diri kita sendiri, “Tuhan memiliki segala kuasa. Saya akan memberikan ini kepada-Nya dan percaya kepada-Nya.”

Setiap kali kita mendapati diri kita mengambil tindakan negatif terhadap orang lain, kita dapat menebus kesalahan secepat mungkin. Penting untuk menyingkirkan kesombongan kita dan mengingat bahwa dengan tulus mengatakan, “Saya salah” sering kali sama pentingnya dalam menyembuhkan hubungan dengan mengatakan, “Saya mengasihi Anda.”

Pada akhirnya, kita mengevaluasi bagaimana segala sesuatunya berjalan. Bagaimana hasil kita? Apakah kita masih perlu berembuk dengan Tuhan mengenai perilaku, pikiran, atau perasaan negatif apa pun? Kita juga dapat berbicara dengan anggota keluarga, teman, sponsor, atau penasihat tepercaya untuk membantu kita melihat hal-hal dengan lebih jelas.

Tentu saja, kita akan terus membuat kesalahan terlepas dari upaya terbaik kita. Tetapi pertanggungjawaban

harian adalah komitmen untuk menerima tanggung jawab atas kesalahan-kesalahan ini. Sewaktu kita memeriksa pikiran dan tindakan kita setiap hari, mengatasinya, dan bertobat melalui Juruselamat, pikiran dan perasaan negatif akan memudar.

“Tidak ada yang lebih melegakan, lebih memuliakan, atau lebih krusial bagi kemajuan individu kita selain fokus harian yang teratur pada pertobatan. Pertobatan bukanlah suatu peristiwa; itu sebuah proses. Itu adalah kunci untuk kebahagiaan dan kedamaian pikiran. Ketika dipadukan dengan iman, pertobatan membuka akses kita pada kuasa Pendamaian Yesus Kristus” [lihat 2 Nefi 9:23]” (Russell M. Nelson, “Kita Dapat Melakukan Lebih Baik dan Menjadi Lebih Baik,” *Liahona*, Mei 2019, 67).

Pertanggungjawaban harian, atau pertobatan setiap hari, menolong kita mengalami sukacita dan kebebasan yang Juruselamat tawarkan kepada kita. Kita tidak lagi hidup dalam isolasi dari Tuhan atau orang lain. Kita dapat memiliki kekuatan dan iman untuk menghadapi kesulitan dan mengatasinya. Kita dapat bersukacita dalam kemajuan kita dan percaya bahwa latihan dan kesabaran akan memastikan pemulihan yang berkelanjutan.

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan secara konsisten langkah-langkah dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus serta menerima arahan dan kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Persiapan rohani untuk setiap hari

Bagian penting dari pertanggungjawaban harian adalah merencanakan hari kita, menindaklanjuti rencana-rencana kita, dan kemudian meninjau bagaimana segala sesuatunya berjalan di penghujung hari. Ketika kita dengan sengaja melakukan ini, kita dilindungi dari terhanyut kembali pada kebiasaan-kebiasaan lama.

Penatua David A. Bednar menasihati kita untuk mempersiapkan hari kita bersama Tuhan di pagi hari:

“Doa pagi hari yang bermakna merupakan unsur penting dalam penciptaan rohani setiap hari—dan mendahului penciptaan jasmani atau pelaksanaan aktual hari itu” (“Berdoalah Selalu,” *Liahona*, November 2008, 41).

Saat kita menjalani hari kita, kita terus berdoa di dalam hati memohon bantuan dan bimbingan yang berkesinambungan. Terkadang segala sesuatu tidak berjalan seperti yang kita rencanakan, dan kita perlu menjadi fleksibel dan terus-menerus mencari bantuan Bapa Surgawi.

Penatua Bednar lebih lanjut menasihati kita:

“Di penghujung hari kita, kita berlutut kembali dan melapor kepada Bapa kita. Kita meninjau kejadian-kejadian hari itu” (“Berdoalah Selalu,” 42). Sewaktu kita menindaklanjuti dengan Tuhan dan meninjau zaman kita, kita dapat merayakan keberhasilan kita dan mengenali di mana kita mungkin telah gagal. Kita berembuk dengan Tuhan tentang apa yang perlu kita lakukan untuk bertobat atau menebus kesalahan dan bagaimana kita dapat melakukan yang lebih baik di kesempatan berikutnya.

Pertobatan setiap hari

“Hari demi hari” adalah ungkapan familier yang berarti hidup sesaat demi sesaat. Dengan secara berkelanjutan mempertanggungjawabkan pikiran, perasaan, dan perilaku kita, kita memiliki kesempatan untuk bertobat dan mendekat kepada Bapa kita di Surga. Sewaktu kita bertobat, kita menemukan kebenaran bahwa pertobatan bukanlah suatu cobaan berat yang menyedihkan dan membatasi, melainkan suatu pengalaman yang penuh sukacita dan membebaskan yang kita nanti-nantikan untuk rangkul.

Sewaktu kita bertobat setiap hari, kita mungkin menemukan kekurangan tambahan atau mengingat tindakan masa lalu yang memerlukan perhatian dan, dalam beberapa kasus, penggantian kerugian. Mungkin menjadi bagian dari pertobatan harian kita untuk berfokus kembali pada langkah-langkah sebelumnya yang dirancang untuk menyingkirkan kekurangan kita atau melakukan ganti rugi. Meninjau bersama sponsor kita apa yang telah kita pelajari dari upaya kita untuk bertobat setiap hari dapat mengklarifikasi apa lagi yang mungkin perlu kita lakukan untuk bertobat sepenuhnya. Kita mungkin

juga perlu mengakui kepada pejabat imamat yang tepat.

Presiden Russell M. Nelson mengimbau kita untuk “mengalami kuasa yang menguatkan dari pertobatan setiap hari—dari melakukan dan menjadi sedikit lebih baik setiap hari” (“Kita Dapat Melakukan Lebih Baik dan Menjadi Lebih Baik,” *Liahona*, Mei 2019, 67). Sewaktu kita merendahkan hati kita dan mengupayakan kejujuran setiap hari, kita semakin dekat dengan Juruselamat. Juruselamat memberi petunjuk kepada para murid-Nya, “Setiap orang yang mau mengikut Aku, ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut aku” (Lukas 9:23). Bertobat dan memikul salib kita untuk mengikuti Juruselamat setiap hari mempersiapkan kita untuk langkah 11.

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat untuk jujur dan spesifik dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Jagalah pikiran, perkataan, dan perbuatan kita

“Jika kamu tidak menjaga dirimu, dan pikiranmu, dan perkataanmu, dan perbuatanmu, dan menaati perintah-perintah Allah, dan melanjutkan dalam iman tentang apa yang telah kamu dengar mengenai kedatangan Tuhan kita, bahkan sampai akhir hidupmu, kamu mestilah binasa. Dan sekarang, hai manusia, ingatlah, dan janganlah binasa” (Mosia 4:30).

Bisa berbahaya atau mematikan jika kita tidak memperhatikan apa yang kita lakukan saat mengendarai mobil. Tulislah tentang menjadi sadar diri.

- Bagaimana penilaian diri membantu saya menghindari terjerumus kembali ke dalam kecanduan saya (dan binasa)?

Kerendahhatian dan pengendalian diri

“Diberkatilah mereka yang merendahkan hati mereka tanpa dipaksa untuk menjadi rendah hati” (Alma 32:16).

Bersedia menghilangkan pikiran-pikiran negatif sebelum meledak menjadi perilaku yang menyakitkan adalah cara merendahkan hati kita sendiri tanpa dipaksa. Tulislah tentang kesediaan Anda untuk merendahkan hati Anda. Bereksperimenlah selama sehari dengan menghilangkan pikiran-pikiran negatif.

- Apa berkat-berkat yang datang kepada saya?

Hidup di masa kini

“Semakin tercerahkan seseorang, semakin dia mencari karunia pertobatan, dan semakin keras dia berusaha untuk membebaskan dirinya dari dosa sesering dia gagal memenuhi kehendak ilahi Karena itu, dosa-dosa orang yang takut akan Allah dan yang saleh terus-menerus diampuni karena mereka bertobat dan mencari Tuhan sekali lagi setiap hari dan setiap jam” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary* [1973], 3:342–343).

Salah satu dampak yang paling menguntungkan—secara mental, emosi, dan rohani—dari menjalankan asas-asas yang diuraikan dalam langkah-langkah ini adalah bahwa kita belajar untuk hidup di masa kini.

- Bagaimana langkah 10 membantu saya menghadapi kehidupan satu jam demi satu jam bila perlu?

- Bagaimana itu membantu saya mengetahui bahwa saya harus menjalankan asas-asas ini hanya hari per hari?

Melanjutkan pertobatan dan pengampunan

“Sesering mereka bertobat dan mengupayakan pengampunan, dengan maksud yang sungguh-sungguh, mereka diampuni” (Moroni 6:8).

Mengetahui bahwa Tuhan bersedia mengampuni kita sesering kita bertobat dengan maksud yang sungguh-sungguh dapat memberi kita keberanian untuk mencoba lagi setiap kali kita gagal.

- Apa artinya bagi saya bertobat dan pengupayaan pengampunan dengan maksud yang sungguh-sungguh?

Bersabarlah

“Aku menghendaki agar kamu hendaknya rendah hati, dan tunduk dan lemah lembut; mudah untuk menurut; penuh dengan kesabaran dan kepanjangsabaran; berkepala dingin dalam segala hal” (Alma 7:23).

Siapa pun yang menciptakan pepatah lama “Latihan membuat sempurna” tidak menyebutkan berapa banyak kesabaran yang dibutuhkan untuk terus berlatih. Saat kita bersabar dan terus menebus kesalahan setiap hari dan melakukan inventarisasi harian, kita akan maju di jalan menuju pemulihan.

- Bagaimana penilaian diri dan menebus kesalahan setiap hari memastikan bahwa saya akan melanjutkan kerendahhatian dan perkembangan rohani saya?

- Bagaimana melakukan inventarisasi di akhir setiap hari membantu saya mengatasi kecenderungan untuk menahan amarah atau emosi yang menyakitkan lainnya?

Peningkatan seumur hidup

“Saya masih merasa ingin mendesak Orang-Orang Suci Zaman Akhir perlunya penerapan yang cermat dari asas-asas Injil dalam kehidupan, perilaku dan perkataan kita dan semua yang kita lakukan; dan itu membutuhkan seluruh manusia, seluruh hidup untuk diabdikan pada perbaikan agar sampai pada pengetahuan tentang kebenaran sebagaimana adanya dalam Yesus Kristus” (*Discourses of Brigham Young*, diseleksi oleh John A. Widtsoe [1954], 11).

Mengambil langkah-langkah ini dapat digambarkan sebagai “penerapan yang dekat” terhadap asas-asas Injil.

- Bagaimana bersedia untuk mengevaluasi diri saya setiap hari di setiap tingkat (tindakan, perkataan, pikiran, perasaan, dan kepercayaan) membantu saya mengabdikan diri saya pada perbaikan seumur hidup?



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

Asas Kunci: Wahyu Pribadi

Dalam langkah 11 kita membuat komitmen harian untuk berupaya mengetahui kehendak Tuhan dan berdoa untuk menerima kuasa untuk melaksanakannya. Kami mendapati bahwa Allah ingin berbicara kepada kita dan bahwa kita dapat belajar cara mendengar Dia. Presiden Russell M. Nelson menyatakan: “Apakah Allah benar-benar *ingin* berbicara kepada Anda? Ya!” (“Wahyu untuk Gereja, Wahyu untuk Kehidupan Kita,” *Liahona*, Mei 2018, 95). Tujuan dari langkah ini adalah untuk meningkatkan kemampuan kita untuk mendengar Yesus Kristus, menerima wahyu pribadi, dan menerima kuasa untuk menjalani kehidupan kita sesuai dengan itu. Hasrat untuk wahyu pribadi ini sangat kontras dengan hasrat yang kita alami ketika kita tersesat dalam kecanduan kita.

Di masa lalu kita mengira harapan, sukacita, kedamaian, dan kepuasan akan datang dari sumber-sumber duniawi seperti alkohol, obat-obatan, nafsu, makan yang tidak sehat, atau perilaku adiktif atau kompulsif lainnya. Pola kami adalah menghindari emosi negatif dengan membuatnya mati rasa dengan kecanduan kami. Beberapa dari kami mencoba mengisi kekosongan dalam hidup kami dengan apa pun kecuali Allah. Seiring waktu kami mendapati bahwa dampak

positif apa pun dari kecanduan kami adalah solusi palsu jangka pendek yang membuat kami kosong.

Mencari wahyu adalah langkah penting dalam mencapai pemulihan yang langgeng. Presiden Nelson bertutur: “Saya mendorong Anda untuk merentang melampaui kemampuan rohani Anda saat ini untuk menerima wahyu pribadi, karena Tuhan telah menjanjikan bahwa ‘jika engkau akan [meminta], engkau akan menerima wahyu demi wahyu, pengetahuan demi pengetahuan, agar engkau boleh mengetahui misteri dan hal damai—apa yang membawa sukacita, apa yang membawa kehidupan yang kekal’ [Ajaran dan Perjanjian 42:61]” (“Wahyu untuk Gereja, Wahyu untuk Kehidupan Kita,” 95).

Kami sudah mulai menghargai kebutuhan kami akan Juruselamat, Yesus Kristus, dan memahami peranan-Nya dalam kehidupan kami. Beberapa dari kami merasa canggung dan tidak terlatih sewaktu kami berdoa, namun kami mulai berdoa kepada Bapa dalam nama Yesus Kristus untuk hubungan yang lebih dekat dengan-Nya. Kami tahu bahwa kami dapat melakukan jauh lebih banyak dengan Dia daripada yang dapat kami lakukan tanpa Dia. Kami mulai belajar bahwa pemulihan tidak hanya berfokus pada kecanduan atau keadaan sadar; itu mencakup mengundang bimbingan Tuhan ke dalam semua aspek kehidupan kami.

Doa, meditasi, dan penelaahan tulisan suci adalah esensial dalam datang kepada Kristus. Itu dapat membantu kita mendengar suara-Nya dan menerima kuasa untuk melaksanakan kehendak-Nya. Kita berusaha untuk berdoa dalam kerendahhatian, mengetahui bahwa kita bergantung pada arahan dan kekuatan ilahi Tuhan. Kita berhenti sejenak dan bermeditasi sepanjang hari, berusaha untuk menenangkan pikiran kita dan mendengar suara lembut tenang. Kita menelaah tulisan suci, terutama Kitab Mormon, karena itu bersaksi tentang kesediaan Tuhan untuk memberi kita arahan dan kuasa. Sewaktu kita melakukan hal-hal ini, kita mengalami wahyu pribadi dan menerima berkat “selalu [memiliki] Roh-Nya bersama [kita]” untuk membimbing, mengarahkan, dan menghibur kita (Moroni 4:3).

Bagi banyak dari kami, gagasan untuk menerima wahyu pribadi adalah sulit karena kami percaya kami tidak layak akan kasih Allah. Dalam kecanduan kami, kami berpikir bahwa Bapa Surgawi dan Yesus Kristus tidak cukup peduli untuk berkomunikasi dengan kami atau bahwa kami telah kehilangan hak untuk menerima wahyu karena masa lalu kami. Beberapa dari kami mengira kami tidak pernah menerima wahyu pribadi. Kami berdoa atau bermeditasi, dan sepertinya tidak ada yang terjadi. Kami tidak merasakan apa pun yang istimewa atau menerima jawaban apa pun yang dapat dikenali. Ketika ini terjadi, cara berpikir lama kami muncul: “Allah mungkin menolong orang lain, tetapi Dia tidak menolong saya.”

Banyak dari kami masih bergumul dengan perasaan ini. Tetapi sewaktu kami menjadi sadar akan kasih dan belas kasihannya, kepercayaan yang keliru ini hancur. Keyakinan kita bahwa Dia cukup mengasihi kita untuk berkomunikasi dengan kita dapat meningkat sewaktu kita menerapkan langkah 11 dalam kehidupan kita.

Pekerjaan kita dalam langkah 11 mengharuskan kita untuk memiliki iman bahwa Dia akan menjawab kita, dan kita dapat belajar untuk mengenali suara-Nya. Itu mungkin tidak terjadi dengan cepat atau dengan tanda mukjizat dari surga. Tetapi kita dapat mendengarkan dan bersabar. Kita semua mendengar Dia dalam cara-cara yang berbeda. Terkadang kita tidak langsung mendapatkan arahan spesifik. Ini bukan berarti Dia tidak mengasihi kita. Alih-alih, itu mungkin berarti Dia ingin kita belajar untuk memercayai-Nya dan menerapkan kebenaran-kebenaran yang telah Dia

berikan kepada kita. Kepercayaan kita kepada-Nya membantu kita untuk bersedia menanti-nantikan-Nya dan tumbuh dalam kemampuan untuk mendengar suara-Nya (untuk informasi lebih lanjut, lihat Richard G. Scott, “Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, November 1989, 30).

Tuhan sering kali menjawab doa-doa kita melalui orang lain. Presiden Spencer W. Kimball mengajarkan, “Allah sesungguhnya memperhatikan kita, dan Dia menjaga kita. Namun biasanya melalui orang lainlah Dia memenuhi kebutuhan kita” (“Small Acts of Service,” *Ensign*, Desember 1974, 5). Penting bagi kita untuk terhubung dengan orang lain, terutama mereka yang ada di sistem dukungan kita. Kita dapat mendengar suara-Nya melalui para pemimpin Gereja, anggota keluarga, dan teman-teman kita dan juga melalui membaca tulisan suci, menelaah ceramah-ceramah konferensi, serta mendengarkan musik sakral. Kita juga dapat menerima ilham dan bimbingan secara teratur sewaktu kita menghadiri pertemuan pemulihan dan mengerjakan langkah-langkah pemulihan bersama sponsor kita.

Meningkatkan kemampuan kita untuk mencari dan menerima wahyu memerlukan latihan dan kesabaran. “Yang pasti, mungkin ada saat-saat ketika Anda merasa seolah-olah surga ditutup. Tetapi saya berjanji bahwa sewaktu Anda terus patuh, menyatakan rasa syukur untuk setiap berkat yang Tuhan berikan kepada Anda, dan sewaktu Anda dengan sabar menghormati waktu Tuhan, Anda akan diberi pengetahuan dan pemahaman yang Anda cari. Setiap berkat yang Tuhan miliki untuk Anda—bahkan mukjizat—akan mengikuti. Itulah yang akan dilakukan wahyu pribadi bagi Anda” (Russell M. Nelson, “Wahyu untuk Gereja, Wahyu untuk Kehidupan Kita,” 95–96).

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan secara konsisten langkah-langkah dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan-tindakan berikut membantu kita datang kepada Kristus dan menerima arahan serta kuasa yang diperlukan untuk mengambil langkah berikutnya dalam pemulihan kita.

Datang kepada Yesus Kristus melalui doa, puasa, dan meditasi

Bagi kita yang memiliki sedikit pengalaman dengan doa, perkataan Penatua Richard G. Scott meyakinkan: “Jangan khawatir mengenai perasaan Anda yang dinyatakan secara kikuk. Berbicaralah saja kepada Bapa Anda. Dia mendengar setiap doa dan menjawabnya dengan cara-Nya” (“Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, November 1989, 31). Juga bermanfaat untuk meninjau bagian-bagian dari doa. Kita menyebut nama Bapa Surgawi, memberi tahu Dia apa yang kita syukuri, memohon berkat-berkat yang kita perlukan, dan kemudian menutup dalam nama Yesus Kristus. Kita berlutut jika kita mampu secara jasmani. Kita berdoa, sering kali dengan suara lantang, kepada Bapa, mengupayakan bimbingan-Nya melalui Roh Kudus (lihat Roma 8:26). Kita tidak harus menggunakan bahasa yang muluk-muluk. Kita dapat menjadi jujur dan membagikan hati kita kepada Bapa Surgawi.

Banyak dari kami belajar untuk bangun lebih awal dan meluangkan waktu dalam kesunyian yang hening untuk penelaahan dan doa. Kita menjadwalkan waktu untuk doa dan meditasi, biasanya di pagi hari. Selama waktu ini, kita dapat mengutamakan Allah, sebelum siapa pun atau apa pun di hari itu. Kemudian kita menelaah, menggunakan tulisan suci dan ajaran-ajaran dari para nabi modern untuk membimbing meditasi kita. Berpuasa dapat menjadi alat yang ampuh untuk menambah upaya ini. Kemudian kita mendengarkan hati dan pikiran kita untuk mencoba mendengar atau merasakan Dia. Kita menuliskan pikiran dan kesan kita sewaktu kita berdoa dan bermeditasi.

Ketika waktu pribadi yang berharga ini telah berakhir, kita tidak berhenti berdoa. Doa hening, di kedalaman hati dan pikiran kita, menjadi cara berpikir kita sepanjang hari. Kita berembuk dengan Tuhan sewaktu kita berinteraksi dengan orang lain, membuat keputusan, dan berurusan dengan emosi serta godaan. Kita terus-menerus mengundang dan mengupayakan Roh-Nya bersama kita, agar kita dapat dibimbing untuk melakukan hal yang benar (lihat Mazmur 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nefi 20:1).

Bermeditasilah dalam keheningan dan ketenangan

Banyak dari kita mendapati bahwa meditasi membantu sewaktu kita mencari wahyu dan bimbingan dari Tuhan. Kita mencari tempat yang tenang, bebas dari gangguan. Presiden Russell M. Nelson telah menyatakan, “Waktu tenang adalah waktu sakral” (“Yang Kita Pelajari dan Tidak Akan Pernah Lupa,” *Liahona*, Mei 2021, 80). Mungkin membantu untuk mendapatkan posisi yang nyaman. Kita menjernihkan pikiran kita dan bersantai. Kita mengambil napas dalam-dalam yang lambat.

Selanjutnya kita berpikir dan merenungkan tentang apa yang penting bagi kita dan mendengarkan pemikiran yang datang ke dalam benak kita. Kita dapat memikirkan tantangan-tantangan yang sedang kita hadapi, terutama tantangan dalam pemulihan atau hubungan kita. Kita dapat memikirkan ayat-ayat tulisan suci atau ceramah konferensi umum yang sedang kita telaah. Kita dapat dengan mudah memikirkan hari di depan dan arah yang kita butuhkan. Kita bahkan dapat mencatat pemikiran-pemikiran yang datang ke dalam benak kita dalam jurnal untuk kejelasan yang lebih besar. Setelah waktu hening ini, kita terus mencari arahan dan kuasa Tuhan sepanjang hari sewaktu kita berusaha untuk “pandanglah kepada-[Nya] dalam setiap pemikiran” (Ajaran dan Perjanjian 6:36).

Presiden M. Russell Ballard telah mengajarkan: “Adalah penting untuk diam dan mendengarkan serta mengikuti Roh. Kita pada dasarnya memiliki terlalu banyak gangguan untuk menarik perhatian kita, tidak seperti di masa lalu dalam sejarah dunia. Setiap orang membutuhkan waktu untuk bermeditasi dan merenung Kita semua perlu waktu untuk mengajukan pertanyaan kepada diri kita sendiri atau untuk melakukan wawancara pribadi secara teratur dengan diri kita sendiri. Kita sering kali begitu sibuk, dan dunia begitu gaduh sehingga sulit untuk mendengarkan kata-kata surgawi ‘diamlah dan ketahuilah bahwa Akulah Allah’ [Mazmur 46:10]” (“Be Still, and Know That I Am God” [kebaktian *Church Educational System* untuk dewasa muda, 4 Mei 2014], broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat untuk jujur dan spesifik dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Mendekat kepada Tuhan

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

Tuhan menghormati kehendak kita dan hak pilihan kita. Dia mengizinkan kita memilih untuk mendekati-Nya tanpa paksaan. Dia mendekat kepada kita ketika kita mengundang-Nya untuk melakukannya.

- Bagaimana saya akan mendekat kepada-Nya hari ini?

Nyatakan rasa syukur.

“Tetaplah berdoa. Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu. Janganlah padamkan Roh” (1 Tesalonika 5:17–19).

Ketika kita ingat untuk bersyukur atas segala sesuatu dalam hidup kita, bahkan apa yang tidak kita pahami, kita akan dapat mempertahankan kontak terus-menerus dengan Allah yang Paulus sebut “tetaplah berdoa.” Cobalah bersyukur kepada Allah sepanjang hari.

- Bagaimana praktik rasa syukur ini memengaruhi kedekatan saya dengan Roh?

Mengenyangkan diri dengan firman Kristus

“Para malaikat berbicara melalui kuasa Roh Kudus; karenanya, mereka mengucapkan firman Kristus. Karenanya, aku berkata kepadamu, kenyangkanlah diri dengan firman Kristus; karena lihatlah, firman Kristus akan memberi tahu kamu segala sesuatu yang hendaknya kamu lakukan” (2 Nefi 32:3).

Dalam ayat ini, Nefi mengajarkan bahwa ketika kita mengenyangkan diri dengan firman Kristus, firman ini akan membimbing kita dalam semua yang perlu kita ketahui dan lakukan. Bayangkan bagaimana seandainya Yesus Kristus berjalan dan berbicara dengan Anda sepanjang hari.

- Apa yang saya rasakan ketika saya merenungkan mengenai gambaran ini?

Menerima wahyu pribadi

“Juruselamat berfirman, ‘Aku akan memberi tahu kamu dalam *pikiranmu* dan dalam *hatimu*, melalui Roh Kudus’ (A&P 8:2, cetak miring ditambahkan) Sebuah kesan ke dalam *pikiran* adalah sangat spesifik. Kata-kata yang terperinci dapat didengar atau dirasakan dan ditulis seolah-olah petunjuk sedang didiktekan. Komunikasi ke dalam *hati* adalah kesan yang lebih umum” (Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led” [ceramah yang diberikan pada Simposium *Church Educational System*, 11 Agustus 1998], 3–4).

Sewaktu pemahaman kita tentang wahyu pribadi meningkat, kita akan mengenalinya lebih sering dan dalam berbagai cara yang lebih beragam.

- Bagaimana saya telah menerima kesan dan wahyu dari Tuhan?

“Aku berkata kepadamu [hal-hal ini yang mengenainya aku telah berbicara] disingskapkan kepadaku oleh Roh Kudus Allah. 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 bahwa itu adalah benar; karena Tuhan Allah telah menyatakannya kepadaku oleh Roh Kudus-Nya; dan ini adalah roh wahyu yang ada dalam diriku” (Alma 5:46).

Berpuasa dengan cara yang telah Tuhan tetapkan dapat mendatangkan kuasa besar yang sebaliknya tidak akan kita miliki (lihat Matius 17:14–21).

Bahkan, kita dapat berpuasa khusus untuk mengatasi kecanduan. Yesaya mengajarkan, “Bukan! Berpuasa yang Kukehendaki, ialah supaya engkau membuka belenggu-belenggu kelaliman, dan melepaskan tali-tali kuk, supaya engkau memerdekakan orang yang teraniaya dan mematahkan setiap kuk, (Yesaya 58:6).

- Bagaimana puasa dan doa telah meningkatkan kemampuan saya untuk menerima wahyu?

“Gagasan bahwa pembacaan tulisan suci dapat menuntun pada ilham dan wahyu membukakan pintu pada kebenaran bahwa sebuah tulisan suci tidaklah terbatas pada apa maknanya ketika itu dituliskan tetapi juga dapat mencakup apa makna tulisan suci itu bagi seorang pembaca dewasa ini. Bahkan lebih dari itu, pembacaan tulisan suci juga dapat menuntun pada wahyu terkini mengenai apa pun yang Tuhan ingin komunikasikan kepada pembaca pada saat itu. Kita tidak berlebihan ketika kita mengatakan bahwa tulisan suci dapat menjadi Urim dan Tumim untuk membantu kita masing-masing menerima wahyu pribadi” (Dallin H. Oaks, “Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, Januari 1995, 8).

Belajar bahasa tulisan suci sangat mirip dengan belajar bahasa asing. Cara terbaik untuk belajar adalah dengan membenamkan diri kita di dalamnya—membaca dan menelaahnya setiap hari.

- Kapan saya telah menerima wahyu dari sebuah petikan tulisan suci?

Menerima nasihat dari Tuhan

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

Doa-doa kita mungkin tidak efektif di masa lalu karena kita meluangkan lebih banyak waktu menasihati Tuhan—memberi tahu Dia apa yang kita inginkan—daripada mencari kehendak-Nya mengenai keputusan dan perilaku kita.

- Apakah saya memiliki pengalaman baru-baru ini dengan doa? Jika ya, apakah itu penuh dengan nasihat kepada Tuhan atau dari Tuhan?

- Apakah saya bersedia mendengarkan dan menerima nasihat-Nya?



Langkah 12: Setelah mengalami kebangkitan rohani melalui Pendamaian Yesus Kristus sebagai hasil dari mengambil langkah-langkah ini, kita membagikan pesan ini kepada orang lain dan mempraktikkan asas-asas ini dalam semua yang kita lakukan.

Asas Kunci: Pelayanan

Sewaktu kita mendekati langkah 12, kita mengakui bahwa ini bukanlah akhir dari perjalanan kita. Sebagai hasil dari mengerjakan langkah-langkah ini, kita menikmati kehidupan pemulihan melalui kasih karunia dan belas kasihan Allah. Kami bersaksi bahwa mengerjakan langkah-langkah satu kali tidak pernah cukup. Kami mendapati bahwa sangat penting untuk terus mengerjakan langkah-langkah ini, mempraktikkan asas-asas ini di semua bidang kehidupan, dan membawa pesan harapan kepada orang lain.

Kita memiliki pesan pengharapan bagi orang lain yang bergumul dengan kecanduan dan bagi semua orang yang menghadapi tantangan kefanaan: Allah adalah Allah mukjizat, sebagaimana Dia senantiasa demikian adanya (lihat Mormon 9:11, 16–19). Hidup kita membuktikan hal itu. Kita masing-masing dijadikan baru melalui Pendamaian Yesus Kristus. Kita dapat membagikan pesan ini paling baik dengan melayani

orang lain. Berbagi kesaksian kita mengenai belas kasihan-Nya dan kasih karunia-Nya mungkin salah satu pelayanan paling penting yang dapat kita berikan. Presiden Spencer W. Kimball mencermati, “Salah satu hal paling vital yang dapat kita lakukan adalah mengungkapkan kesaksian kita melalui pelayanan, yang pada gilirannya akan menghasilkan pertumbuhan rohani, komitmen yang lebih besar, dan kapasitas yang lebih besar untuk menaati perintah-perintah” (*Ajaran-Ajaran Presiden Gereja: Spencer W. Kimball* [2006],106).

Menanggung beban satu sama lain melalui tindakan kebaikan dan pelayanan tanpa pamrih adalah bagian dari kehidupan baru kita sebagai pengikut Kristus (lihat Mosia 18:8). Hasrat untuk membantu orang lain adalah hasil alami dari kebangkitan rohani. Sama seperti para putra Mosia berhasrat untuk membagikan Injil kepada orang-orang Laman setelah keinsafan mereka sendiri, kita juga mungkin berhasrat untuk membagikan harapan dan penyembuhan yang telah kita alami melalui Pendamaian Kristus (lihat Mosia

28:1–4). Kita mungkin berhasrat untuk memberkati, menolong, dan mengangkat mereka yang ada di sekitar kita. Kita menyadari kebenaran yang Raja Benyamin ajarkan ketika dia mengatakan, “Bilamana kamu berada dalam pelayanan bagi sesamamu manusia kamu semata-mata berada dalam pelayanan bagi Allahmu” (Mosia 2:17).

Cara alami untuk melayani orang lain adalah dengan menjadi sponsor atau mentor bagi orang lain yang baru dalam proses pemulihan. (Silakan tinjau dokumen “Memilih Sponsor” untuk mengetahui lebih lanjut.) Kita menginformasikan kepada peserta lain dari kelompok pemulihan yang kita hadiri atau pemimpin Gereja lokal kita bahwa kita ingin membantu sebagai sponsor atau mentor. Ketika kita menyadari adanya seseorang yang berjuang melawan kecanduan, kita berbagi informasi mengenai Program Pemulihan Kecanduan. Kita memberi tahu mereka tentang harapan untuk pemulihan melalui Juruselamat Yesus Kristus, dan kita mengundang mereka untuk menghadiri pertemuan bersama kita.

Selain membantu mereka yang bergumul dengan kecanduan, kita juga melayani anggota keluarga dan orang-orang terkasih mereka. Sering kali orang-orang berkumpul di sekitar orang yang bergumul dengan kecanduan dan lalai untuk merawat orang-orang terkasih mereka. Kita dapat memastikan dan mengakui kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi. Kita dapat berbagi harapan bahwa mereka dapat berpaling kepada Juruselamat dan menemukan kedamaian serta penyembuhan, terlepas dari apakah orang terkasih mereka memilih pemulihan atau tidak. Kita dapat membagikan *Penuntun Dukungan: Bantuan bagi Pasangan dan Keluarga dari Mereka yang dalam Pemulihan* dan mengundang mereka untuk menghadiri pertemuan kelompok pasangan dan keluarga.

Sewaktu kita melayani orang lain dengan mendukung mereka dalam pemulihan, kita perlu berhati-hati untuk tidak membiarkan orang lain menjadi terlalu bergantung kepada kita. Tanggung jawab kita adalah untuk mendorong mereka berpaling kepada Bapa Surgawi dan Juruselamat untuk bimbingan dan kuasa. Selain itu, kita hendaknya mendorong mereka untuk mengupayakan dukungan dari orang lain. Berkat-berkat besar datang dari Tuhan melalui para pemimpin Gereja, sponsor, anggota keluarga, teman, dan orang lain. Kami dapat membagikan dokumen

“Dukungan dalam Pemulihan” kepada mereka, yang terdapat di apendiks penuntun ini.

Sewaktu kita mencoba untuk menolong orang lain, mereka mungkin tidak siap untuk mengambil langkah-langkah ini. Sewaktu kita berbagi pesan pemulihan dan harapan melalui Juruselamat, kita harus sabar dan lembut hati. Tidak ada tempat dalam kehidupan baru kita untuk ego atau rasa superioritas. Adalah berguna untuk mengingat penawanan kita sendiri dan bagaimana Yesus Kristus telah menebus kita melalui belas kasihan dan kasih karunia-Nya (lihat Mosia 29:20).

Dalam semangat kita untuk membantu orang lain, kita berusaha untuk menjaga keseimbangan antara berbagi pesan dan terus menerapkan langkah-langkah ini dalam kehidupan kita sendiri. Fokus utama kita harus terus menerapkan asas-asas pemulihan ini pada diri kita sendiri. Upaya kita untuk berbagi gagasan ini dengan orang lain hanya akan seefektif pemulihan yang kita pertahankan.

Jika kita bersedia, kita akan menemukan banyak kesempatan untuk membagikan asas-asas rohani yang telah kita pelajari dalam program ini. Sewaktu kita memberkati kehidupan orang lain, kehidupan kita sendiri diberkati. Kita mengalami asas yang Presiden Ezra Taft Benson ajarkan: “Pria dan wanita yang memalingkan kehidupan mereka kepada Allah akan menemukan bahwa Dia dapat membuat kehidupan mereka jauh lebih bermanfaat daripada yang bisa mereka lakukan. Dia akan memperdalam sukacita mereka, memperluas visi mereka, mempercepat pikiran mereka, memperkuat otot-otot mereka, mengangkat semangat mereka, melipatgandakan berkat-berkat mereka, meningkatkan kesempatan mereka, menghibur jiwa mereka, membangkitkan semangat teman-teman, dan mencurahkan kedamaian. Siapa pun yang akan kehilangan hidupnya dalam pelayanan Allah akan menemukan kehidupan yang kekal” (*Ajaran-Ajaran Presiden Gereja: Ezra Taft Benson* [2014], 53).

Langkah-Langkah Tindakan

Ini adalah program tindakan. Kemajuan kita bergantung pada penerapan secara konsisten langkah-langkah dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini dikenal sebagai “mengerjakan langkah-langkah.” Tindakan berikut membantu kita datang kepada

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

Layani orang lain

Hasrat untuk melayani adalah hasil alami dari proses penyembuhan kita melalui Tuhan. Melalui pemulihan kita, kita telah mengalami suatu perubahan hati yang hebat terhadap diri kita sendiri dan orang lain (lihat Alma 5:14). Presiden Russell M. Nelson mengajarkan: “[Kita] sungguh-sungguh berupaya untuk menjalankan perintah-perintah besar yang pertama dan kedua. Ketika kita mengasihi Allah dengan segenap hati kita, Dia mengubah hati kita untuk kesejahteraan orang lain dalam siklus yang indah dan bajik” (“Perintah Besar Kedua,” *Liahona*, November 2019, 97).

Namun, pelayanan tidak selalu mudah. Meskipun kita menginginkannya, kita tidak mungkin melayani semua orang yang membutuhkan. Kita akan terus memerlukan arahan dan kuasa dari Tuhan untuk melayani orang lain. Kita dapat berdoa memohon bantuan untuk mencermati dan mengidentifikasi cara-cara Dia ingin kita melayani. Kita dapat menanyakan kepada mereka yang ada di sekitar kita mengenai peluang dan kebutuhan. Kita mungkin terkejut dengan begitu banyak kesempatan yang tersedia bagi kita. Melayani orang lain dapat sesederhana senyuman, atau itu dapat menjadi lebih terlibat seperti sebuah proyek besar. Kita hendaknya menggunakan penilaian yang bijaksana dalam pelayanan kita agar menghindar dari melampaui kekuatan atau kemampuan kita.

Salah satu cara terbaik kita dapat melayani adalah dengan membagikan kisah-kisah pemulihan kita. Kita dapat terus menghadiri pertemuan-pertemuan pemulihan dan bersaksi tentang kasih karunia dan kuasa penyembuhan Yesus Kristus. Ketika kita sebagai pendatang baru, kita menerima pengharapan dari mereka yang telah mengerjakan langkah-langkah tersebut dan menemukan pemulihan sebelum kita. Kita sekarang memiliki kesempatan untuk berbagi pesan pemulihan dengan menceritakan kisah-kisah kita. Kita juga berbagi kesaksian kita tentang kuasa Juruselamat ketika kita berada di Gereja dan bersama keluarga serta teman-teman kita.

Peran serta dalam pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga

Satu cara yang bermakna dan penuh kuasa kita dapat melayani adalah melalui pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga. Pelayanan ini tidak hanya memberkati mereka yang telah meninggal, namun itu juga memberkati kita. Presiden Russell M. Nelson mengingatkan kita: “Sementara pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga memiliki kekuatan untuk memberkati orang-orang yang berada di balik tabir, itu memiliki kekuatan yang sama untuk memberkati orang yang hidup. Itu memiliki pengaruh pemurnian terhadap mereka yang terlibat di dalamnya” (“Generasi-Generasi Terhubung dalam Kasih,” *Liahona*, Mei 2010, 93). Bagi banyak dari kita, pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga adalah bagian penting dari pemulihan kita.

Beberapa dari kita mungkin merasa tidak siap untuk melayani di bait suci. Kita mungkin tidak merasa termotivasi atau bahkan tidak tahu harus mulai dari mana dengan pekerjaan sejarah keluarga. Tetapi kita bisa memutuskan untuk memulai. Kita dapat bertemu dengan uskup atau presiden cabang kita mengenai hasrat kita untuk melayani. Hasrat kita untuk melakukan kehendak Tuhan dan melanjutkan pemulihan kita dapat memotivasi kita. Kita mungkin perlu membuat beberapa perubahan dalam kehidupan kita untuk memasuki bait suci. Kita mungkin bahkan tidak tahu cara melakukan pekerjaan sejarah keluarga, tetapi kita dapat meminta bantuan. Presiden Lembaga Pertolongan dan kuorum penatua dapat menolong kita mengetahui di mana memulainya. Ada juga sumber daya daring untuk membantu kita di FamilySearch.org dan ChurchofJesusChrist.org.

Pekerjaan bait suci dan sejarah keluarga menyediakan kuasa dan kekuatan bagi pemulihan kita. “Anda akan menemukan bukan hanya perlindungan dari godaan dan penyakit dunia, tetapi Anda juga akan menemukan kuasa pribadi—kuasa untuk berubah, kuasa untuk bertobat, kuasa untuk belajar, kuasa untuk dikuduskan, dan kuasa untuk memalingkan hati anggota keluarga Anda kepada satu sama lain serta menyembuhkan apa yang membutuhkan penyembuhan” (Dale G. Renlund, “Sejarah Keluarga dan Berkat Bait Suci,” *Liahona*, Februari 2017, 39). Asas-asas dalam penuntun ini membimbing kita untuk mengikuti Juruselamat dan menikmati semua berkat yang Dia miliki bagi kita, terutama yang terdapat di bait suci.

Menelaah dan Memahami

Tulisan suci dan pernyataan berikut dari para pemimpin Gereja dapat membantu dalam pemulihan kita. Kita dapat menggunakannya untuk meditasi, penelaahan, dan penulisan jurnal. Kita harus ingat untuk jujur dan spesifik dalam penulisan kita untuk mendapatkan manfaat terbesar darinya.

Keinsafan dan pemulihan

“Keinsafan sejati adalah lebih dari sekadar memiliki pengetahuan akan asas-asas Injil dan menyiratkan bahkan lebih dari sekadar memiliki kesaksian akan asas-asas tersebut Menjadi sungguh-sungguh diinsafkan berarti kita menindaki apa yang kita percaya dan mengizinkan untuk menciptakan ‘perubahan yang hebat dalam diri kami, atau dalam hati kami,’ [Mosia 5:2] [Keinsafan] memerlukan waktu, upaya, dan kerja” (Bonnie L. Oscarson, “Jadilah Engkau Diinsafkan,” *Liahona*, November 2013, 76–77).

Sewaktu Tuhan mengubah hati kita melalui keinsafan dan pemulihan, kita menjadi sumber kekuatan bagi orang lain yang baru memulai di jalan ini. Juruselamat memberi tahu Petrus, “Jikalau engkau sudah insaf, kuatkanlah saudara-saudaramu” (Lukas 22:32).

- Bagaimana definisi Sister Oscarson tentang keinsafan berlaku bagi pengalaman saya dalam pemulihan?

- Bagaimana perasaan saya mengenai memperkuat orang lain sewaktu mereka pulih dari perilaku adiktif?

Kemajuan besar dari langkah-langkah kecil

“Karenanya, janganlah letih dalam melakukan yang baik, karena kamu sedang meletakkan landasan suatu pekerjaan besar. Dan dari hal-hal yang kecil mulailah apa yang besar” (Ajaran dan Perjanjian 64:33).

- Bagaimana perasaan saya ketika saya memikirkan tentang menjalankan asas-asas ini dalam semua aspek kehidupan saya?

- Bagaimana itu membantu saya menyadari bahwa pekerjaan besar dilakukan dalam langkah-langkah kecil?

Bagikan kesaksian kita dan hiburlah orang lain

“Inilah kemegahanku, agar barangkali aku boleh menjadi alat dalam tangan Allah untuk membawa beberapa jiwa pada pertobatan, dan inilah sukacitaku.

Dan lihatlah, ketika aku melihat banyak dari saudara-saudaraku benar-benar menyesal, dan datang kepada Tuhan Allah mereka, pada waktu itu jiwaku dipenuhi dengan sukacita; pada waktu itu aku ingat apa yang telah Tuhan lakukan bagiku, ya, bahkan bahwa Dia telah mendengar doaku; ya, pada waktu itu aku ingat lengan penuh belas kasihan-Nya yang Dia ulurkan ke arahku” (Alma 29:9–10).

Kita telah belajar bahwa adalah penting dalam pemulihan untuk bersedia membagikan kesaksian kita tentang asas-asas ini.

- Bagaimana berbagi pengalaman saya akan membantu saya tetap kuat dalam pemulihan saya?

“[Sewaktu kamu] bersedia untuk berduka nestapa bersama mereka yang berduka nestapa; ya, dan menghibur mereka yang berada dalam kebutuhan akan penghiburan, dan untuk berdiri sebagai saksi bagi Allah di segala waktu dan dalam segala hal, dan di segala tempat di mana kamu boleh berada, bahkan sampai kematian, agar kamu boleh ditebus oleh Allah, dan terbilang di antara mereka dalam kebangkitan pertama, agar kamu boleh memperoleh kehidupan kekal—

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

Pengalaman Anda dengan kecanduan membantu Anda berempati dengan mereka yang bergumul dengan kecanduan; pengalaman Anda dalam pemulihan membantu Anda menghibur mereka.

- Bagaimana hasrat saya untuk berdiri sebagai saksi bagi Allah telah meningkat sejak saya mengikuti langkah-langkah pemulihan?

Melayani terlepas dari ketidaksempurnaan

“Kecuali dalam kasus Putra Tunggal-Nya yang sempurna, hanyalah orang-orang yang tidak sempurna yang pernah Allah miliki dengan siapa Dia harus bekerja” (“Aku Percaya,” *Liahona*, Mei 2013, 94).

“Tak seorang pun dari kita memiliki kehidupan yang sempurna atau keluarga yang sempurna; saya tentu saja tidak. Ketika kita berusaha untuk berempati dengan orang lain yang *juga* mengalami tantangan dan ketidaksempurnaan, itu dapat membantu mereka merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam pergumulan *mereka*. *Setiap orang* perlu merasa bahwa mereka *benar-benar* menjadi bagian dan *sebenarnya* dibutuhkan dalam tubuh Kristus” (J. Anette Dennis, “Kuk yang Dia Pasang Itu Enak dan Beban-Nya Pun Ringan,” *Liahona*, November 2022, 81).

Terkadang kita bertanya-tanya apakah kita siap untuk berbagi pemulihan dengan orang lain karena kita belum mempraktikkan asas-asas ini secara sempurna.

- Bagaimana mengetahui bahwa Juruselamat bekerja melalui orang-orang yang tidak sempurna membantu saya menjadi lebih bersedia untuk membagikan pengalaman saya dengan pemulihan?

Kuasa Allah untuk keselamatan

“Sebab aku mempunyai keyakinan yang kokoh dalam Injil, karena Injil adalah kekuatan Allah yang menyelamatkan setiap orang yang percaya” (Roma 1:16).

- Apa pikiran dan perasaan saya sewaktu saya menengok kembali pada transformasi rohani saya di sepanjang proses pemulihan?

- Apakah saya enggan membagikan pengalaman saya dalam pemulihan? Jika ya, mengapa?

Kata Penutup

Sewaktu kita sampai pada akhir dari penuntun ini, kami bersaksi bahwa kita belum sampai pada akhir dari perjalanan sakral ini. Ketika kami pertama kali datang ke pertemuan pemulihan, kami membayangkan mukjizat terbesar yang akan pernah kami alami adalah pemulihan kami dari kecanduan. Mereka di antara kita yang mengalami berkat ini tahu bahwa ada lebih banyak—lebih banyak pekerjaan yang harus dilakukan dan lebih banyak mukjizat dan kasih karunia untuk dialami. “Apa yang tidak pernah dilihat oleh mata, dan tidak pernah didengar oleh telinga, dan yang tidak pernah timbul di dalam hati manusia: semua yang disediakan Allah untuk mereka 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 dari peran serta penuh di Gereja. Menjadi bersih dan sadar adalah awal dari merangkul segala sesuatu yang Tuhan miliki bagi kita.

Beberapa dari kami berperan serta dalam program itu, mengira kami sudah sembuh, berhenti berperan serta, dan kemudian kambuh. Yang lain menemukan pemulihan namun berhenti menerima berkat-berkat dari kegiatan penuh di Gereja. Kami telah menemukan bahwa pemulihan yang menyeluruh mencakup menemukan keseimbangan dan hubungan antara 12 langkah pemulihan dan Injil Yesus Kristus.

Kita menjadi ciptaan baru dalam Kristus, dan dengan demikian, kita dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu Tuhan di kedua sisi tabir (lihat 2 Korintus 5:17). Kita bersaksi tentang kekuatan tambahan yang kita temukan sewaktu kita terus mempraktikkan asas-asas Injil ini dalam semua aspek kehidupan kita,

termasuk kegiatan kita di Gereja. Asas-asas yang kita terapkan dalam pemulihan, pelajaran yang kita pelajari, dan pengalaman yang kita peroleh menolong kita datang kepada Kristus lebih sepenuhnya dan menuntun kita untuk bertindak sesuai dengan rencana Tuhan. Kita menjadi anggota Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir yang “bersemangat terlibat” (Ajaran dan Perjanjian 58:27).

Tuhan telah memberkati kami sewaktu kami menggunakan alat-alat yang disarankan dalam penuntun ini. Namun demikian, Gereja Yesus Kristus adalah gudang dari semua alat yang diperlukan bagi kita untuk mempertahankan kesadaran kita dan untuk tumbuh serta maju di jalan perjanjian. Sewaktu kita mengakhiri buku penuntun ini, kami mengajak semua peserta dalam Program Pemulihan Kecanduan Gereja untuk “maju terus dengan ketabahan di dalam Kristus, memiliki kecemerlangan harapan yang sempurna, dan kasih bagi Allah dan bagi semua orang” (2 Nefi 31:20). Sewaktu kita melakukannya, kita diberi yang terbesar dari semua janji Tuhan: “Kamu akan memperoleh kehidupan kekal” (ayat 20).

Sebagai penutup, kami meninggalkan kepada Anda kesaksian kami bahwa ada harapan bagi pemulihan melalui Juruselamat Yesus Kristus dan asas-asas ini. Kami telah berperan serta dalam Injil dan mengambil langkah-langkah ini, dan kami tahu itu berhasil. Kami mengajak Anda untuk berdoa bagi hasrat dan kesediaan untuk melanjutkan pekerjaan ini, mengizinkan kasih karunia tak terbatas Yesus Kristus untuk menyelesaikan pemulihan Anda. Semoga Allah memberkati Anda dalam perjalanan Anda.

Apendiks

- Dukungan dalam Pemulihan
- Memilih Sponsor
- Asas-Asas untuk Menulis Inventarisasi yang Efektif
- Mengenali dan Menyambut Pemandang Baru

Dukungan dalam Pemulihan

Pentingnya Menemukan Dukungan

Dukungan dari orang lain adalah penting untuk membantu kita menemukan pemulihan dan penyembuhan. Memiliki seseorang yang dapat kita andalkan di saat-saat lemah sering kali terbukti sangat penting. Penyangkalan dan isolasi adalah ciri khas perilaku kompulsif dan adiktif. Adalah mudah untuk kembali ke dalam perilaku ini tanpa dukungan dan perspektif orang lain. Adalah penting bagi kita untuk mendapatkan dukungan sesegera mungkin dalam pemulihan kita.

Berhubungan dengan orang lain tidak hanya menyediakan dorongan yang mungkin kita perlukan tetapi juga membantu kita mengingat bahwa kita layak untuk dikasihi sebagai anak-anak Allah. Sewaktu kita menjangkau orang lain untuk dukungan, kita diberkati, dan mereka yang mendukung kita juga diberkati. Sewaktu kita menggunakan 12 langkah dan mencari dukungan dari orang lain, kita dapat memetik manfaat dari sumber-sumber dukungan berikut:

- **Bapa Surgawi, Yesus Kristus, dan Roh Kudus.** Bapa Surgawi, Yesus Kristus, dan Roh Kudus adalah sumber dukungan terbesar kita. Perubahan dimungkinkan melalui Yesus Kristus dan Pendamaian-Nya. Dalam Kitab Mormon, Nabi Alma membagikan bahwa Kristus “akan mengambil ke atas diri-Nya kelemahan mereka, agar sanubari-Nya boleh dipenuhi dengan belas kasihan, secara daging, agar Dia boleh mengetahui secara daging bagaimana menyokong umat-Nya menurut kelemahan mereka” (Alma 7:12). Kita akan merasa disokong dan dipelihara ketika kita dengan rendah hati pergi kepada Bapa Surgawi kita dan Putra-Nya, Yesus Kristus.

Adalah penting untuk tidak mengabaikan bantuan Juruselamat melalui Pendamaian. Dia telah mengajarkan kepada kita, “Akulah jalan dan kebenaran dan hidup” (Yohanes 14:6). Roh Kudus dapat memberi kita penghiburan, kedamaian, dan kekuatan rohani untuk terus bergerak maju.

- **Anggota keluarga.** Anggota keluarga dapat menjadi sumber dukungan dengan menawarkan kasih dan

penerimaan. Mereka mungkin dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mendukung dengan menerapkan asas-asas Injil yang diajarkan dalam *Penuntun Dukungan: Bantuan untuk Pasangan dan Keluarga dari Mereka yang Sedang dalam Pemulihan*. Meskipun tidak semua anggota keluarga akan berada dalam posisi emosional untuk menyediakan penghiburan, mereka yang bisa, sering kali menjadi sumber dukungan yang paling kuat.

- **Teman-teman.** Teman-teman dapat memberikan kasih dan dukungan ketika kita berbicara bersama mereka mengenai pergumulan kita, apakah kita bercerita kepada mereka atau tidak mengenai perinciannya. Ketika teman-teman memiliki keberanian untuk menunjukkan perilaku yang kita butuhkan untuk berhenti, atau ketika mereka mengimbau kita untuk mencari bantuan, kita dapat bergerak maju dalam kemajuan kita menuju pemulihan. Sewaktu kita mengalami kasih dan dukungan dari teman-teman, itu dapat mengingatkan kita akan nilai dan harga kita.
- **Pemimpin gerejawi.** Para pemimpin gerejawi dapat memberikan dukungan penting dalam proses perubahan. Para pemimpin ini dapat membantu kita merasakan kasih Juruselamat dan memainkan peranan kunci dalam membantu kita bertobat dan menjadi bersih secara rohani dari perilaku kompulsif dan adiktif.
- **Sponsor.** Sponsor adalah orang yang telah menemukan pemulihan dengan mengerjakan 12 langkah. Karena pengalaman mereka, mereka tahu bagaimana membantu kita mengerjakan dan menerapkan langkah-langkahnya. Mereka biasanya dapat mengenali ketidakjujuran dan memahami kesulitan-kesulitan lain bahkan ketika kita mungkin tidak menyadarinya.
- **Pertemuan pemulihan.** Pertemuan pemulihan adalah tempat yang aman di mana kita dapat menemukan penerimaan, kasih, dan dukungan. Dalam pertemuan ini kita membagikan pengalaman kita dan juga iman serta harapan kita bagi pemulihan melalui Juruselamat Yesus Kristus dan dengan menerapkan 12 langkah dalam kehidupan kita. Berbagi pengalaman kita dapat membantu kita bekerja menuju perubahan-perubahan yang

diperlukan dan menemukan harapan bahwa pemulihan dan penyembuhan adalah mungkin.

- **Tenaga ahli kesehatan mental dan medis.** Tenaga ahli kesehatan mental dan medis sering kali dapat menyediakan wawasan dan keterampilan unik yang diperlukan untuk pulih dan sembuh dari perilaku kompulsif dan adiktif. Jika kita masih bergumul dengan perilaku kompulsif dan adiktif bahkan sewaktu kita berperan serta dalam Program Pemulihan Kecanduan, kita hendaknya mempertimbangkan untuk mencari bantuan tenaga ahli dari seorang ahli kesehatan mental atau medis. Saat mengupayakan bantuan tenaga ahli, para anggota Gereja hendaknya memilih seseorang yang mendukung asas-asas Injil.

Memilih Orang untuk Mendukung Anda

Dalam Program Pemulihan Kecanduan Gereja, Anda tidak diberi sponsor atau sistem dukungan. Memutuskan kapan dan kepada siapa harus meminta bantuan adalah keputusan pribadi. Dengan penuh doa pertimbangkan orang-orang di sekitar Anda yang menurut Anda paling nyaman untuk dimintai bantuan, atau yang akan paling membantu bagi Anda. Umumnya, semakin banyak orang yang Anda miliki sebagai pendukung, semakin baik peluang Anda untuk mencapai pemulihan. Setelah Anda mengidentifikasi

orang-orang yang Anda inginkan dalam sistem dukungan Anda, meminta bantuan mereka bisa jadi terasa merendahkan dan menakutkan. Namun, sewaktu Anda melakukannya, Anda mungkin terkejut dengan jumlah kasih dan penerimaan yang Anda rasakan. Semakin Anda terhubung dengan orang lain, semakin banyak kesempatan yang akan Anda miliki untuk menerima kasih.

Pastikan Anda memilih orang yang sangat dapat dipercaya untuk mendukung Anda. Beberapa orang yang paling efektif untuk mendukung Anda adalah mereka yang memiliki hubungan saat ini dengan Anda (orang tua, pasangan, anggota keluarga, dan para pemimpin Gereja), ingin Anda menjadi sukses, sepenuhnya aktif di Gereja, dan memahami atau memiliki keinginan untuk memahami dengan tepat sifat tantangan yang Anda hadapi. Seseorang yang telah mengatasi tantangannya sendiri sering kali memiliki empati yang lebih besar untuk tantangan-tantangan yang orang lain alami. Mereka yang memiliki tantangan serupa dengan Anda sering kali memiliki kemampuan yang lebih besar untuk berempati dengan pergumulan Anda.

Sewaktu Anda memulai proses perubahan, Anda mungkin rentan secara jasmani, emosi, dan rohani. Berhati-hatilah untuk tidak mengembangkan hubungan yang tidak pantas dengan siapa pun yang mendukung Anda.

Memilih Sponsor

Bekerja dengan sponsor dapat meningkatkan pemulihan Anda. Sponsor dapat mendukung Anda dalam pertumbuhan dan tekad Anda untuk mengatasi tantangan, ketergantungan, atau perilaku adiktif yang Anda hadapi. Dalam perjalanan penyembuhan Anda, Anda tidaklah sendirian; sponsor adalah seseorang yang “bersedia untuk ... menghibur mereka yang berada dalam kebutuhan akan penghiburan, dan untuk berdiri sebagai saksi” (Mosisia 18:9). Mohon pertimbangkan untuk bekerja dengan sponsor sesegera mungkin.

Apa Itu Sponsor?

Sponsor adalah seseorang yang telah menemukan pemulihan dengan mengerjakan 12 langkah. Mereka mungkin memahami tantangan-tantangan spesifik yang berkaitan dengan pemulihan bahkan ketika Anda mungkin tidak menyadarinya. Sponsor tidak dimaksudkan untuk menjadi teman terbaik atau ahli kesehatan mental Anda. Alih-alih, peranan sponsor adalah untuk membantu Anda mengerjakan langkah-langkah pemulihan.

Menemukan Sponsor

Dalam Program Pemulihan Kecanduan Gereja, Anda tidak diberi sponsor spesifik. Anda dapat melakukan pendekatan pensponsoran dengan cara yang sesuai dengan pengalaman, kebutuhan, dan kepribadian individu. Pensponsoran adalah keputusan bersama oleh Anda, sponsor, dan Tuhan.

Menemukan seseorang untuk mensponsori Anda mungkin merasa menakutkan, tetapi orang lain dapat membantu Anda. Cara terbaik untuk menemukan sponsor adalah dengan menghadiri pertemuan pemulihan. Mereka yang memiliki tantangan serupa sering kali memiliki kemampuan yang lebih besar untuk berempati dengan pergumulan Anda. Gagasan-gagasan berikut dapat bermanfaat dalam memutuskan sponsor yang tepat:

1. Carilah bimbingan rohani dari Bapa Surgawi melalui doa dan puasa mengenai siapa yang dapat menjadi sponsor bagi Anda.

2. Pertimbangkan untuk memilih seseorang yang telah meluangkan waktu yang signifikan dalam pemulihan dan telah mengerjakan 12 langkah.
3. Dengarkan sewaktu orang-orang berbagi pengalaman mereka dalam pemulihan dan pertimbangkan dengan siapa Anda dapat terhubung.
4. Pemimpin kelompok dan fasilitator dapat memperkenalkan Anda kepada kandidat yang tepat dan bersedia.
5. Tanyakan kepada seseorang yang Anda rasa memenuhi syarat.
6. Anda hendaknya memilih sponsor yang berjenis kelamin sama dengan Anda (kecuali sponsor tersebut adalah kerabat).
7. Sewaktu Anda memulai proses perubahan, Anda mungkin rentan secara jasmani, emosi, dan rohani. Berhati-hatilah untuk tidak mengembangkan hubungan yang bergantung dengan sponsor.
8. Anda dapat selalu meminta seseorang untuk mensponsori Anda untuk sementara waktu. Anda selalu dapat berganti sponsor kapan saja.

Menjadi Sponsor yang Efektif

Menjadi sponsor adalah tindakan pelayanan besar sewaktu Anda membagikan pengalaman, iman, dan harapan Anda sendiri yang telah Anda temukan dalam mengerjakan 12 langkah pemulihan dan penyembuhan melalui Juruselamat Yesus Kristus. Para sponsor mengajukan pertanyaan yang penuh pemikiran, menunjukkan sumber daya, membagikan bantuan praktis mengenai cara mengerjakan langkah-langkah, dan mengimbu orang-orang yang mereka sponsori untuk menghadiri pertemuan. Seorang sponsor memahami bahwa orang lain mungkin memainkan peranan dalam pemulihan seseorang dan tidak akan tersinggung jika orang-orang yang mereka sponsori mencari dukungan dari orang lain atau memilih untuk mengganti sponsor. Berikut adalah beberapa asas untuk menjadi sponsor yang efektif:

1. **Prioritaskan Allah di atas segala yang lain.**
Secara terus-menerus ingatlah Allah dan bantulah mereka yang Anda sponsori untuk mengandalkan

- Dia. Berhati-hatilah untuk tidak memperkenankan mereka yang Anda sponsori menjadi terlalu bergantung kepada Anda. Tanggung jawab Anda sebagai sponsor adalah untuk mendorong orang lain berpaling kepada Bapa Surgawi dan Juruselamat untuk bimbingan dan kuasa. Peranan Anda adalah untuk membagikan pengalaman iman dan harapan Anda untuk membantu orang yang Anda dukung merasa dikasihi dan didukung oleh Allah.
2. **Jadilah peserta aktif dalam pemulihan.** Sponsor perlu berada dalam pemulihan untuk jangka waktu yang cukup lama sebelum mensponsori siapa pun (umumnya 12 bulan atau lebih lama) dan secara aktif terlibat dalam menerapkan dan menelaah asas-asas pemulihan. Anda mungkin merasakan tekanan tambahan dalam pemulihan Anda sendiri ketika Anda mulai mensponsori orang lain. Berhati-hatilah untuk tidak membahayakan pemulihan Anda sendiri dengan mensponsori orang lain. Sponsor mempraktikkan perawatan diri sendiri dan meminta bantuan atau dukungan ketika diperlukan.
 3. **Jadilah rendah hati.** Sebagai sponsor, peranan Anda adalah menggunakan kekuatan Anda untuk memberikan dukungan dan bimbingan.
 4. **Hormati hak pilihan orang lain dan jalankan kesabaran.** Pensponsoran yang efektif datang “dengan bujukan, dengan kepanjangsabaran, dengan kelembahlembutan dan kelembutan hati, dan dengan kasih yang tidak dibuat-buat; dengan kebaikan hati, dan pengetahuan yang murni” (Ajaran dan Perjanjian 121:41–42). Hindari mencoba untuk memperbaiki orang lain dengan cara apa pun. Bantulah orang lain mempertimbangkan asas-asas serta praktik-praktik dan kemudian mendukung mereka sewaktu mereka membuat keputusan mereka sendiri. Hormati hak pilihan mereka dan miliki harapan bahwa Tuhan akan membantu mereka sewaktu mereka berpaling kepada-Nya. Orang yang sedang Anda bantu mungkin belum siap untuk bergerak maju. Dia mungkin mengulangi perilaku tidak sehat atau lambat untuk mengadopsi asas-asas dan praktik-praktik perubahan yang tulus. Seorang sponsor harus bersabar terhadap orang lain sewaktu mereka melakukan perjalanan menuju pemulihan.
 5. **Layanilah dengan tidak mementingkan diri.** Pelayanan yang tidak mementingkan diri memerlukan memberi tanpa mengharapkan imbalan apa pun. Sponsor hendaknya memiliki kemampuan besar untuk memahami dan bersedia untuk mengabdikan waktu dan upaya kepada orang-orang yang mereka sponsori. Hindari mencari pujian, kekaguman, kesetiaan, atau imbalan emosional lainnya dari mereka yang Anda sponsori.
 6. **Hormati komitmen pribadi Anda.** Menjadi sponsor tidak berarti mereka yang Anda sponsori hendaknya memiliki akses tak terbatas terhadap waktu dan sumber-sumber Anda. Anda dapat memberikan teladan tentang pentingnya batasan-batasan yang sehat dengan menghormati komitmen Anda yang lain, termasuk keluarga Anda, Gereja, karier Anda, dan waktu pribadi Anda. Ingatlah nasihat yang Raja Benyamin berikan dalam Mosia 4:27: “Dan pastikanlah bahwa segala hal ini dilakukan dalam kebijaksanaan dan ketertiban; karena tidaklah dituntut bahwa seseorang hendaknya berlari lebih cepat lebih daripada dia memiliki kekuatan.”
 7. **Tetaplah penuh doa.** Setiap kali Anda memilih untuk mensponsori seseorang, carilah bimbingan Tuhan untuk mengetahui asas atau praktik mana yang akan paling bermanfaat bagi kebutuhan individu saat ini. Berdoalah dengan sungguh-sungguh sewaktu Anda mempertimbangkan cara-cara untuk melayani, selalu berusaha untuk dipimpin oleh Roh.
 8. **Bersaksilah tentang kebenaran.** Anda mungkin merasa terdorong untuk berbagi pengalaman agar orang lain tahu bahwa Anda dapat memahami. Anda juga dapat memberikan kesaksian tentang Juruselamat dan kuasa penyembuhan-Nya. Kebenaran bahwa Allah adalah Allah mukjizat adalah kuncinya (lihat Moroni 7:29). Berbagi kesaksian Anda mengenai belas kasihan dan kasih karunia-Nya mungkin salah satu pelayanan paling penting yang dapat Anda berikan.
 9. **Jaga kerahasiaan.** Sebagai sponsor, Anda memiliki tanggung jawab untuk melindungi privasi orang lain. Anonimitas dan konfidensialitas adalah asas-asas inti dalam memperkuat kemampuan Anda untuk mensponsori dan membantu orang lain.

Asas-Asas untuk Menulis Inventarisasi yang Efektif

Ketika memulai langkah 4, adalah penting untuk mengetahui bahwa tidak ada satu cara yang tepat untuk melakukan inventarisasi ini. Inventarisasi adalah proses yang sangat pribadi. Banyak orang menjadi putus asa atau frustrasi mencoba mencari tahu cara membuat inventarisasi, tetapi kami mengimbau Anda untuk memulainya, bahkan jika itu berarti sekadar menuliskan daftar peristiwa.

Kita perlu untuk mencari bimbingan Tuhan Dia akan membantu kita menjadi jujur dan pengasih sewaktu kita memilah-milah ingatan dan perasaan kita serta melakukan pemeriksaan diri yang jujur. Kita juga dapat berkonsultasi dengan sponsor kita atau orang lain yang telah melakukan inventarisasi. Mereka akan membantu kita mewujudkan cara terbaik untuk melanjutkan.

Tujuan dari inventarisasi adalah untuk membantu kita memperbaiki segala sesuatu dengan Allah, diri kita sendiri, dan orang lain. Inventarisasi memberi kita kesempatan untuk melangkah mundur dan melihat kehidupan kita. Sewaktu kita melakukannya, kita melihat pola dalam cara-cara kita menanggapi pengalaman hidup kita, mengidentifikasi baik kelemahan karakter maupun kebajikan karakter. Berikut adalah beberapa asas sederhana yang akan membantu kita memulai inventarisasi kita.

A. Bersiap untuk Membuat Inventarisasi Kita

Saat kita memulai inventarisasi kita, penting untuk terus bekerja dengan sponsor kita. Sponsor membantu kita mengerjakan langkah ini secara efektif. Sering kali petunjuk pertama yang diberikan sponsor adalah memulai setiap aspek inventarisasi dengan doa dan meminta Allah untuk menuntun kita kepada kebenaran. Kita bisa memercayai kesan dan pikiran yang datang kepada kita.

Doa juga akan membantu kita memelihara harapan di sepanjang proses tersebut. Kita semua telah menghadapi tugas berat yang sama dengan perjuangan yang sama untuk menjadi jujur secara ketat. Kita bersaksi bahwa proses ini adalah jalan yang pasti yang telah menuntun kita kembali ke dalam hubungan yang jujur dan penuh sukacita dengan diri kita sendiri, orang lain, dan Allah.

B. Menulis Inventarisasi Kita

Inventarisasi kehidupan kita akan paling efektif jika kita menuliskannya. Kita dapat memegang daftar tertulis di tangan kita, meninjaunya, dan merujuk padanya bila perlu. Pikiran yang tidak tertulis mudah dilupakan. Sewaktu kita menulis inventarisasi kita, kita akan dapat berpikir lebih jernih mengenai peristiwa-peristiwa dalam hidup kita dan berfokus padanya dengan lebih sedikit gangguan.

Beberapa dari kita enggan untuk menuliskan inventarisasi kita karena kita merasa malu atau takut mengenai kemampuan menulis kita atau mengenai orang lain membaca apa yang telah kita tuliskan. Tetapi kita tidak membiarkan ketakutan ini menghentikan kita. Keterampilan mengeja, tata bahasa, tulisan tangan, dan mengetik kita tidaklah penting.

C. Mengidentifikasi Insiden Utama

Kita menulis mengenai momen-momen penting dalam kehidupan kita yang telah berdampak terhadap kita. Sewaktu kita mengerjakan inventarisasi kita, kita melihat melampaui kejadian-kejadian itu dan memeriksa pikiran, perasaan, dan kepercayaan kita. Ini sebenarnya adalah akar dari perilaku adiktif kita. Kita menemukan bahwa untuk sepenuhnya sembuh dan pulih, kita perlu memeriksa rasa takut, kesombongan, kebencian, kemarahan, kemauan sendiri, dan mengasihani diri sendiri.

Kita terkadang merasa terbebani mencoba memutuskan apa yang ditulis terlebih dahulu. Beberapa orang mengelompokkan kehidupan mereka menurut usia, tahun di sekolah, tempat tinggal, atau hubungan. Yang lain mulai dengan bertukar pikiran. Kita mungkin tidak akan mengingat semuanya sekaligus. Kita perlu terus berdoa dan memperkenankan Tuhan untuk membawa hal-hal ke dalam ingatan kita. Kita membiarkan proses ini terbuka dan menambah inventarisasi kita sewaktu kita mengingat pengalaman dan situasi.

Kita menyadari bahwa beberapa ingatan mungkin terdistorsi dan tidak akurat karena dampak mendalam penipuan diri dan trauma terhadap ingatan kita. Beberapa ingatan begitu menyakitkan dan memalukan sehingga kita mungkin enggan untuk mengakuinya

dan menuliskannya. Roh akan membimbing kita sewaktu kita secara konsisten berdoa dan mencari umpan balik dari sponsor kita. Sumber-sumber dukungan ini akan membantu kita mengenali kebenaran.

D. Jujur Tanpa Rasa Takut dalam Pemeriksaan Diri Kita

Langkah penting berikutnya dalam inventarisasi kita adalah untuk memahami masa lalu kita dengan lebih baik. Menggambarkan apa yang terjadi, bagaimana perasaan kita, mengapa itu terjadi, dan siapa lagi yang terdampak adalah proses penemuan diri. Melalui pemeriksaan diri yang jujur tanpa rasa takut, kita mengakui kebenaran masa lalu kita dan apa artinya itu bagi masa depan. Bersikap jujur dalam pemeriksaan diri kita membantu kita bertobat, mengupayakan pengampunan, dan sembuh lebih sepenuhnya.

Ini mungkin fase yang paling sulit dari proses inventarisasi. Adalah menyakitkan untuk melihat bagian kita dalam hubungan tak berfungsi dan pengalaman negatif. Tetapi sponsor kita dapat mendukung kita dan membantu kita tetap fokus dan jujur. Kita dapat bertahan dan mengakui bahwa proses penemuan diri ini penting untuk pemulihan kita. Seperti yang Penatua Bruce D. Porter katakan, “Penemuan diri adalah pengalaman rohani yang mendalam, pengalaman yang mungkin bagi siapa saja yang mau belajar Jika gol dikejar dengan setia, [kita] akan menemukan harta karun di akhir perjalanan” (“Searching Inward,” *Ensign*, November 1971, 63, 65).

Mohon lihat bagian berjudul “Contoh 1—Format Pertanyaan” untuk contoh pertanyaan untuk membantu membimbing Anda melalui pemeriksaan diri yang jujur.

E. Merayakan Upaya Kita

Kami mengakui bahwa inventarisasi tertulis yang jujur adalah proses berkelanjutan dalam pemulihan. Kami mendapati bahwa kami perlu meninjau kembali inventarisasi kami dan menambahnya. Proses ini membantu memperkuat pemahaman dan kemampuan kami untuk mempertahankan pemulihan dan membantu kami mengembangkan hubungan sehat yang baru dan lebih baik.

Langkah 4 adalah sebuah proses. Kita dapat merayakan semua upaya kita dalam menulis inventarisasi kita. Refleksi diri kita yang akan kita lihat saat kita mengerjakan langkah ini dapat mengilhami kita untuk mengubah arah hidup kita jika kita membiarkannya. Karena kasih dan kasih karunia Juruselamat, kita tidak harus menjadi seperti sebelumnya. Ketika kita berseru kepada Tuhan untuk bimbingan sewaktu kita memeriksa kehidupan kita, kita akan mengenali pengalaman kita sebagai kesempatan belajar.

Proses inventarisasi memberdayakan kita untuk dengan rendah hati mengakui kelemahan kita dan untuk mencari bantuan Allah untuk mengubahnya menjadi kekuatan. “Dan jika manusia datang kepada-Ku Aku akan memperlihatkan kepada mereka kelemahan mereka. Aku memberi kepada manusia kelemahan agar mereka boleh rendah hati; dan kasih karunia-Ku cukup bagi semua orang yang merendahkan hati mereka di hadapan-Ku; karena jika mereka merendahkan hati mereka di hadapan-Ku, dan memiliki iman kepada-Ku, maka Aku akan menjadikan apa yang lemah menjadi kuat bagi mereka” (Eter 12:27).

F. Kita Mungkin Membutuhkan Bantuan Profesional

Kita mungkin memiliki pengalaman yang sangat sulit atau hal-hal yang telah terjadi pada kita. Beberapa hal ini mungkin termasuk pengalaman traumatis, seperti perundungan, kekerasan, atau rasa sakit psikologis yang parah. Saat kita menulis inventarisasi kita, mengingat pengalaman sulit ini dapat mengembalikan rasa sakit, ketakutan, dan emosi yang terkait dengan peristiwa-peristiwa ini. Menghidupkan kembali pengalaman dan emosi yang menyakitkan ini dapat menyebabkan kerusakan lebih lanjut bagi kita tanpa dukungan dan bantuan yang tepat. Kita hendaknya mempertimbangkan mencari bantuan profesional dari terapis, konselor, atau dokter untuk memproses peristiwa-peristiwa semacam ini. Tenaga profesional dapat membantu kita memproses trauma dengan aman dengan kecepatan yang sesuai. Jika Anda tidak yakin apakah Anda memerlukan bantuan ini, silakan diskusikan hal ini dengan seseorang yang Anda percayai. Anda juga dapat bertemu dengan seorang tenaga profesional untuk evaluasi dan mempertimbangkan rekomendasinya.

Contoh Menulis inventarisasi di Langkah 4

Ada banyak format yang berhasil untuk membuat inventarisasi pada langkah 4. Namun, kami telah belajar bahwa elemen-elemen berikut membuat inventarisasi paling efektif untuk pemulihan.

1. **Allah**—Membuat inventarisasi adalah kerja keras, dan kita tidak dapat menyelesaikannya sendirian. Kita membutuhkan dukungan Allah. Doa adalah bagian penting dari upaya vital ini. Sewaktu kita berpaling kepada Allah dalam doa, Dia akan memperkuat kita dan membantu kita melakukan pekerjaan penting ini.
2. **Kejujuran**—Inventarisasi adalah tinjauan yang cermat terhadap kehidupan kita dan hendaknya mencakup insiden, situasi, dan hubungan-hubungan yang kita ingat dengan rasa tidak nyaman atau resah. Kita harus sejujur dan seteliti mungkin. Kami telah menemukan bahwa semakin dalam kami bersedia untuk menyelidiki jiwa kami, semakin efektif mengerjakan langkah 4 itu.
3. **Menulis**—Proses menulis memberi kita lebih banyak wawasan, perspektif, dan kejelasan. Beberapa situasi kami menjadikannya sulit untuk menuliskan inventarisasi kami. Meskipun kita memiliki kemampuan dan kecenderungan yang berbeda, Tuhan akan memberkati setiap upaya kita untuk menuliskan pengalaman-pengalaman paling sulit kita di hadapan-Nya. Jika Anda kesulitan menulis, mintalah sponsor Anda atau orang lain untuk membantu.
4. **Sponsor**—Sponsor hendaknya seseorang yang telah mengerjakan 12 langkah dan menyelesaikan inventarisasinya sendiri. Sponsor dapat sangat membantu dalam membimbing kita melalui proses dan menempatkan hidup kita dalam perspektif. Jika Anda belum melakukannya, kami sangat menyarankan Anda mulai bekerja dengan sponsor.

Setelah kami menulis inventarisasi kami, kami menyimpannya untuk digunakan sebagai referensi untuk langkah-langkah selanjutnya dalam pemulihan. Inventarisasi kami membantu kami mengidentifikasi

kelemahan dan kekuatan karakter dalam langkah 6 dan 7, dan orang-orang atau institusi yang kami sebutkan dalam inventarisasi kami adalah orang-orang yang perlu kami ampuni atau tebus kesalahan dalam langkah 8 dan 9. Ketika waktunya tepat, kita dapat menghancurkan bagian-bagian dari inventarisasi kita yang mencakup ungkapan negatif atau marah, kisah tentang pelanggaran pribadi, dan masalah sensitif lain apa pun yang hendaknya tidak kita bagikan kepada orang lain. Menghancurkan tulisan-tulisan ini dapat menjadi simbol pertobatan kita dan cara ampuh untuk melepaskan masa lalu kita.

Seperti disebutkan sebelumnya, ada banyak cara untuk menulis inventarisasi. Di bawah adalah tiga contoh. Ada banyak cara lain untuk menulis inventaris yang tidak dicantumkan di sini. Contoh-contoh ini akan membantu kita memulai. Tidak peduli apa pendekatan atau kombinasi dari pendekatan yang kita gunakan, adalah penting bahwa kita memperkenankan Allah untuk menunjukkan kepada kita bagaimana Dia melihat kita dan setiap situasi. Jika kita melakukannya, Allah akan memberi kita kekuatan dan harapan yang meningkat dalam proses ini.

Bagaimana kita memulai? Beberapa orang bekerja secara kronologis melalui kehidupan mereka sesuai dengan usia, tahun sekolah, tempat tinggal, atau hubungan. Yang lain mulai dengan bertukar pikiran. Kita tidak akan mengingat semuanya sekaligus, jadi kita terus berdoa dan memperkenankan Tuhan untuk membawa segala sesuatunya ke dalam ingatan kita. Kita dapat selalu menambahkan inventaris kita sewaktu kita mengingat situasi dan pengalaman.

Contoh 1—Format Pertanyaan. Metode ini menggunakan pertanyaan untuk memeriksa insiden kehidupan yang bermasalah. Ini membantu kita mempelajari secara mendalam setiap situasi.

Contoh 2—Format Lembar Kerja. Metode ini membantu kita memetakan dan menyusun orang atau institusi yang kita rugikan. Ini membantu kita mengidentifikasi kelemahan karakter kita dan memberikan informasi berharga untuk langkah selanjutnya.

Contoh 3—Format Jurnal. Pendekatan menulis jurnal dapat menjelaskan kehidupan kita. Itu memberi kita kesempatan untuk merenungkan dan memproses detail kehidupan kita.

Contoh 1—Format Pertanyaan

Sewaktu kita meninjau kehidupan kita, tantangan pertama adalah untuk mengidentifikasi situasi masa lalu dan masa kini yang membuat kita merasa tidak nyaman. Akhirnya, kita mencoba untuk melihat kelemahan karakter kita sendiri dan untuk mengidentifikasi orang-orang yang perlu kita ampuni atau yang kepadanya kita perlu menebus kesalahan. Contoh berikut menggunakan pertanyaan-pertanyaan untuk membantu kita melakukan pemeriksaan diri yang tidak gentar dan menyeluruh. Pertanyaan-pertanyaan ini membantu kita mengidentifikasi orang, situasi, asas, institusi, atau insiden kunci. Itu membantu kita menguraikan apa yang terjadi, bagaimana perasaan kita, mengapa itu terjadi, dan siapa yang terdampak. Kita mengalokasikan satu halaman untuk setiap orang atau situasi. Di setiap halaman, kita menuliskan jawaban kita sendiri terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut. Kita berusaha menjaga jawaban kita di bawah 15 kata—ungkapan-ungkapan pendek adalah cukup.

Contoh berikut berkaitan dengan hanya satu insiden, kematian seorang saudara perempuan yang tidak disengaja.

Pertanyaan Awal

1. Apa yang terjadi? Berikan uraian singkat tentang situasinya.

Saudara perempuan saya tewas dalam kecelakaan mobil.

2. Mengapa insiden ini mengganggu saya?

Itu adalah hal terburuk yang pernah terjadi pada saya.

3. Bagaimana insiden itu memengaruhi saya dan hubungan saya (secara finansial, emosional, fisik)? Bagaimana kejadian ini membuat saya terluka?

Saya menarik diri dari yang lain. Saya masih diliputi rasa tidak aman. Saya mulai menggunakan alkohol untuk mematikan rasa sakit, dan berat badan saya bertambah. Saya kehilangan hasrat apa pun untuk melanjutkan pendidikan saya. Saya tidak ingin dekat dengan siapa pun. Saya takut berada dalam hubungan yang serius.

4. Apa perasaan awal saya ketika itu terjadi? Apa perasaan yang masih saya miliki mengenai insiden ini?

Saya merasa syok dan terpukul ketika hal itu terjadi. Saya merasa marah kepada Allah. Saya masih merasa terluka.

5. Menengok ke belakang, apa saja kelemahan karakter saya yang berkontribusi pada situasi ini? (Kita harus dengan penuh doa mengupayakan bantuan Allah untuk menjadi rendah hati dan menghadapi kebenaran, meskipun itu mungkin sangat menyakitkan.)

- Apakah saya bersikap tidak jujur? Kepada siapa saya berbohong?

Sebagian besar saya berbohong pada diri saya sendiri. Saya menyalahkan Allah dan keluarga saya karena ketidakmampuan saya sendiri untuk beriman kepada Yesus Kristus.

- Apakah saya ketakutan?

Ya, saya tidak dapat memahami mengapa Bapa Surgawi tidak melindungi dia. Jika hal buruk seperti itu bisa terjadi sekali, itu mungkin terjadi lagi.

- Apakah saya marah?

Ya, kebanyakan pada Allah tetapi juga pada suaminya dan pengemudi mobil yang menabraknya. Saya berpikir itu tidak adil bahwa dia tewas.

- Apa bukti kesombongan yang saya lihat dalam kehidupan saya? Apakah saya melihat tanda-tanda penipuan diri, merasa benar sendiri, atau mengasihani diri sendiri dalam sikap dan tindakan saya?

Saya berharap hidup saya selalu bahagia. Saya tidak berpikir hal-hal buruk akan menimpa saya atau keluarga saya. Saya benar-benar menyesali diri saya sendiri.

6. Apakah tindakan saya menyakiti atau berdampak negatif terhadap orang lain? Jika ya, siapa?

Tindakan saya menyakiti orang lain dalam keluarga saya, seperti saudara ipar saya. Emosi saya tidak stabil dan meluapkan kemarahan kepada keluarga saya. Saya tidak memaafkan pengemudi lain. Amarah saya kepada Allah sangat menyakitkan bagi saya.

7. Apa yang saya lakukan untuk mengendalikan situasi? Apa tindakan yang saya ambil atau hilangkan untuk mendapatkan apa yang saya inginkan?

Saya menarik diri atau menyerang orang lain. Saya membuat ulah. Saya hanya tidak ingin itu menjadi kenyataan. Saya ingin kembali ke masa lalu. Saya ingin Allah menghidupkannya kembali. Saya bahkan meminta orang tua saya untuk berdoa baginya agar kembali. Pemikiran saya sangat bingung!

8. Bagaimana saya bertindak seperti korban untuk memanipulasi orang lain (misalnya, kebutuhan akan perhatian, simpati, dan sebagainya)? Apakah saya bersikeras untuk menjadi benar? Apakah saya merasa diremehkan atau tidak diakui?

Saya membuat ulah, mengisolasi diri, dan menolak berbicara dengan konselor dukacita. Saya hanya dapat melihat perasaan dan kepedihan saya sendiri. Saya benar-benar hanya ingin orang lain membuat semuanya lebih baik bagi saya.

9. Apakah itu urusan saya? Perasaan siapa yang saya abaikan dengan hanya memikirkan diri saya sendiri?

Itu urusan saya. Dia adalah saudara perempuan saya, dan saya merasakan sangat sakit. Namun, saya tidak pernah berhenti untuk mempertimbangkan rasa sakit yang orang lain rasakan—orang tua saya, saudara lelaki dan perempuan saya, teman-teman kami, suaminya.

10. Apakah saya menolak bantuan dari Allah dan orang lain?

Ya, saya marah kepada Allah, jadi saya tidak mau berdoa. Saya tidak mau berbicara dengan siapa pun atau membiarkan diri saya terhibur.

Contoh 2—Format Lembar Kerja

Cara lain untuk membuat inventaris adalah dengan mengisi bagan di bawah. Pertama, isilah kolom pertama di sebelah kiri, kemudian kolom kedua, ketiga, keempat, dan seterusnya. Mengisi bagan ini dapat mengungkapkan pola yang perlu kita cari dalam inventaris kita. Kita mempertimbangkan sifat-sifat positif yang perlu kita kembangkan atau yang sudah kita miliki, selalu mengingat bahwa Tuhan dapat mengubah kelemahan kita menjadi kekuatan (lihat Eter 12:27). Kita meluangkan waktu untuk membaca dan merenungkan nasihat Tuhan.

Orang, institusi, situasi, insiden, atau asas yang tentangnya saya memiliki perasaan negatif

Apa yang terjadi dan tindakan apa yang saya ambil? Berikan deskripsi singkat tentang peristiwa tersebut. Pertimbangkan untuk membuat daftar item dari kehidupan saya secara kronologis, mungkin dalam rentang waktu 5 hingga 10 tahun.

Dampak

Mengapa orang, institusi, situasi, insiden, atau asas ini mengganggu saya? Apakah itu memengaruhi keamanan emosional, fisik, atau finansial saya? Apakah itu memengaruhi hubungan, rasa harga diri, atau ambisi saya untuk masa depan?

Perasaan

Apa perasaan saya pada saat itu? Apa perasaan yang masih saya miliki mengenainya? Apakah saya merasa menyesal untuk bagian saya dalam masalah atau kebencian terhadap seseorang, institusi, situasi, insiden, atau asas?

Kelemahan karakter

Apa bukti kesombongan yang saya lihat dalam kehidupan saya? Apakah saya melihat tanda-tanda penipuan diri, merasa benar sendiri, mengasihani diri sendiri, atau kehendak diri sendiri dalam sikap dan tindakan saya? Apa ketakutan egois saya yang berkontribusi pada situasi atau insiden ini atau perasaan saya tentang orang, institusi, atau asas ini?

Mengampuni dan menebus kesalahan

Siapa yang perlu saya ampuni? Kepada siapa saya perlu menebus kesalahan? Ingatlah untuk menambahkan nama saya sendiri ke kolom ini.

Sifat positif

Ketika melakukan inventarisasi saya, saya mungkin berfokus pada aspek-aspek sulit dari kehidupan saya.

Namun, saya juga harus memikirkan tentang kekuatan dan sifat positif saya. Apa kekuatan karakter saya? Kekuatan karakter mana yang perlu saya kembangkan lebih lanjut? Berfokus pada kekuatan positif saya dapat mengingatkan saya akan nilai ilahi saya yang tak terbatas dan tidak dapat dihancurkan.

0 hingga 10 tahun						
Orang, institusi, situasi, insiden, atau asas (Apa yang terjadi? Siapa yang terluka? dan sebagainya)	Dampak (keamanan emosional, fisik, atau finansial; hubungan, harga diri, atau ambisi)	Perasaan (kebencian, ketakutan, penyesalan, sakit hati, dan seterusnya)	Kelemahan karakter (keinginan sendiri, kesombongan, ketidakjujuran, merasa benar sendiri, mengasihani diri sendiri, menipu diri sendiri, dan sebagainya)	Mengampuni dan menebus kesalahan (Kepada siapa saya perlu mengampuni atau menebus kesalahan?)	Sifat-sifat positif (kasih amal, kerendahhatian, kejujuran, keberanian, iman kepada Yesus Kristus, dan sebagainya)	Apa sifat yang perlu saya kembangkan lebih lanjut?
Sam, seorang anak di sekolah, terus mengolok-olok saya dan mengejek saya.	Ini memengaruhi perasaan saya tentang diri saya sendiri dan hubungan saya dengan teman-teman. Saya ingin menjadi berani, tetapi saya tidak bisa.	Saya takut, dan saya juga merasa malu betapa takutnya saya. Seandainya saja saya bisa memukulnya.	mengasihani diri sendiri, merasa benar sendiri	Saya perlu mengampuni Sam. Di masa datang, saya ingin menjadi orang yang baik tetapi juga jujur.	Saya orang yang baik. Saya biasanya melihat kebaikan dalam diri orang lain.	pengampunan, keberanian
Saya membuat kudapan di sebuah kegiatan Pratama. Saya ingin membawanya pulang untuk ditunjukkan kepada Ibu dan Ayah, tetapi saya terus makan sedikit demi sedikit sambil berjalan. Akhirnya, saya makan saja sisanya.	Ini memengaruhi rasa harga diri saya. Saya ingin membagikan pencapaian saya kepada orang tua saya, namun saya gagal.	Sepanjang perjalanan pulang saya menyesali apa yang saya lakukan. Saya merasa malu, gemuk, dan lemah. Saya merasa saya adalah orang yang gagal.	kesombongan, mengasihani diri sendiri, kerakusan, kurangnya pengendalian diri	saya	Saya ingin melakukan hal yang benar. Saya pikir saya memiliki hati yang baik.	kerendahhatian, iman kepada Yesus Kristus, pengendalian diri dengan makanan

10 hingga 20 tahun

Orang, institusi, situasi, insiden, atau asas (Apa yang terjadi? Siapa yang terluka? dan sebagainya)	Dampak (keamanan emosional, fisik, atau finansial; hubungan, harga diri, atau ambisi)	Perasaan (kebencian, ketakutan, penyesalan, sakit hati, dan seterusnya)	Kelemahan karakter (keinginan sendiri, kesombongan, ketidakjujuran, merasa benar sendiri, mengasihani diri sendiri, menipu diri sendiri, dan sebagainya)	Mengampuni dan menebus kesalahan (Kepada siapa saya perlu mengampuni atau menebus kesalahan?)	Sifat-sifat positif (kasih amal, kerendahhatian, kejujuran, keberanian, iman kepada Yesus Kristus, dan sebagainya)	Apa sifat yang perlu saya kembangkan lebih lanjut?
Saya mengenal masturbasi ketika anak-anak di sekolah bercanda tentang hal itu. Ketika saya bertanya kepada ibu saya tentang hal itu, dia menjadi bingung dan mengatakan kepada saya untuk tidak pernah melakukannya dan tidak pernah membicarakannya lagi.	Saya mengalami konflik di dalam diri saya karena rasanya enak tetapi membuat saya merasa terganggu. Ketika saya berada di sekitar teman-teman di gereja, saya merasa seperti saya satu-satunya yang bergumul dengan hal itu karena tidak ada yang membahasnya.	Saya merasa malu, terasingkan oleh ibu saya, sendirian, tidak jujur, dan kotor.	keinginan sendiri, tidak jujur, najis, kurangnya pengendalian diri	saya, ibu saya	Saya kira saya memiliki hati nurani yang baik. Saya ingin menjadi baik.	kesediaan untuk membuka diri terhadap orang lain, kejujuran, kesucian, pertobatan
Selama sekitar 14 bulan, saya secara teratur mencuri uang tunai dari kasir atau produk-produk yang telah digunakan tanpa membayar di tempat saya bekerja.	Saya selalu gugup di sekitar manajer saya. Saya merasa bersalah tentang hal itu sekarang tetapi tidak tahu bagaimana memperbaikinya karena bisnis itu tidak ada lagi.	ketakutan, keserakahan, egoisme	ketidakjujuran, keinginan sendiri, penipuan diri sendiri	tempat di mana saya bekerja, manajer saya	Saya seorang pekerja keras.	kejujuran, pertanggungjawaban

20 hingga 30 tahun

Orang, institusi, situasi, insiden, atau asas (Apa yang terjadi? Siapa yang terluka? dan sebagainya)	Dampak (keamanan emosional, fisik, atau finansial; hubungan, harga diri, atau ambisi)	Perasaan (kebencian, ketakutan, penyesalan, sakit hati, dan seterusnya)	Kelemahan karakter (keinginan sendiri, kesombongan, ketidakjujuran, merasa benar sendiri, mengasihani diri sendiri, menipu diri sendiri, dan sebagainya)	Mengampuni dan menebus kesalahan (Kepada siapa saya perlu mengampuni atau menebus kesalahan?)	Sifat-sifat positif (kasih amal, kerendahhatian, kejujuran, keberanian, iman kepada Yesus Kristus, dan sebagainya)	Apa sifat yang perlu saya kembangkan lebih lanjut?
<p>Saya mabuk di sebuah pesta dan terbangun dengan seseorang yang hampir tidak saya kenal.</p>	<p>Ini memengaruhi perasaan aman, selamat, dan harga diri saya. Saya ingin menikah di bait suci, tetapi sepertinya itu tidak akan terjadi.</p>	<p>Saya merasa kotor, tanpa harapan, dan menderita. Saya sangat menyesal bahkan pergi ke pesta itu. Mengapa ini terjadi pada saya?</p>	<p>ketidakpercayaan, penghinaan terhadap diri sendiri dan apa yang saya sebut sebagai teman, mengasihani diri sendiri</p>	<p>saya, teman-teman Saya</p>	<p>Saya orang yang baik hati. Saya ingin melewati ini entah bagaimana. Saya telah bekerja keras untuk mengembangkan bakat saya.</p>	<p>kesadaran, tanggung jawab, kepatuhan, mengutamakan Allah, kesucian</p>
<p>Saudara perempuan saya tewas dalam kecelakaan mobil. Saya merasa dekat dengan suami dan anak-anaknya, tapi dia memutuskan hubungan dengan keluarga kami.</p>	<p>Ini telah menjadi trauma besar dalam hidup saya. Saya merasa tidak aman secara fisik dan emosional. Hubungan saya dengan saudara perempuan saya dan keluarganya benar-benar hilang.</p>	<p>Saya tertekan di sebagian besar waktu. Saya tahu bahwa alkohol tidak membantu situasinya, tetapi itu membuatnya hilang untuk sementara waktu.</p>	<p>kecemasan, ketakutan, ketidakpuasan, mengasihani diri sendiri</p>	<p>Allah, saya, suami saudara perempuan saya, orang-orang yang saya sakiti dengan minuman keras saya</p>	<p>Saya seorang siswa yang baik dan pekerja keras. Saya mengasihani orang-orang dan bergaul dengan orang lain di tempat kerja.</p>	<p>iman kepada Yesus Kristus, pengharapan, kesadaran</p>

30 hingga 60 tahun						
Orang, institusi, situasi, insiden, atau asas (Apa yang terjadi? Siapa yang terluka? dan sebagainya)	Dampak (keamanan emosional, fisik, atau finansial; hubungan, harga diri, atau ambisi)	Perasaan (kebencian, ketakutan, penyesalan, sakit hati, dan seterusnya)	Kelemahan karakter (keinginan sendiri, kesombongan, ketidakjujuran, merasa benar sendiri, mengasihani diri sendiri, menipu diri sendiri, dan sebagainya)	Mengampuni dan menebus kesalahan (Kepada siapa saya perlu mengampuni atau menebus kesalahan?)	Sifat-sifat positif (kasih amal, kerendahhatian, kejujuran, keberanian, iman kepada Yesus Kristus, dan sebagainya)	Apa sifat yang perlu saya kembangkan lebih lanjut?
Saya membenci menantu laki-laki saya. Dia selalu membutuhkan uang, namun dia tidak bisa mempertahankan pekerjaan. Dia ceroboh. Saya khawatir dia akan membuat putri saya tidak bahagia.	Saya khawatir tentang keuangan. Ketika saya memiliki perasaan buruk terhadapnya, itu memengaruhi hubungan saya dengan putri saya.	Saya merasa frustrasi. Saya merasa kesal, dan saya marah pada diri sendiri karena merasa kesal. Saya merasa terjebak dan tidak dapat memikirkan solusi yang baik.	merasa benar sendiri, mengasihani diri sendiri, kesombongan, kebencian	menantu lelaki saya, putri saya, pasangan saya	Saya biasanya cukup murah hati. Saya bekerja keras di rumah dan di Gereja.	kasih amal, pengampunan, menerima wahyu pribadi
Pasangan saya berbicara tentang perpisahan atau perceraian. Saya tahu saya belum sempurna, tetapi tidak selalu saya yang menyebabkan masalah.	Hubungan saya buruk. Harga diri saya terpengaruh dan juga keamanan finansial dan emosional saya.	Saya sangat takut. Bagaimana jika saya tidak bisa melihat anak-anak? Saya tidak tahu bagaimana saya bisa bertahan dari perceraian.	ketakutan, mengasihani diri sendiri, kebencian, kecemasan	saya, pasangan saya, anak-anak saya	Saya sudah berusaha sangat keras untuk berubah. Saya bahkan pergi ke konseling.	kasih amal, kasih, kedamaian, dan kepercayaan yang lebih besar kepada Allah

Contoh 3—Format Jurnal

Menulis dapat menjadi alat yang ampuh untuk memahami dan menyembuhkan. Dengan penuh doa menulis jurnal sebelum atau sesudah mengerjakan inventarisasi kita dapat sangat membantu. Sewaktu kita meninjau kehidupan kita, kita mulai saja menulis tentang situasi-situasi yang kita temukan dan bagaimana perasaan kita. Tidak ada sistem untuk hal ini. Kita hanya perlu mengambil pena, mengucapkan doa, dan mulai menulis. Biarkan itu mengalir! Sewaktu kita memikirkan kehidupan kita menggunakan penulisan jurnal, kita mencari orang, institusi, situasi, insiden, atau asas yang mengenainya kita memiliki perasaan negatif. Kita menulis tentang bagaimana emosi dan perasaan kita terpengaruh, dan kita mencoba memahami apa kelemahan karakter

kita dan kekuatan apa yang ingin kita kembangkan. Kita juga berdoa untuk mengetahui siapa yang perlu kita ampuni dan kepada siapa kita perlu menebus kesalahan. Berikut adalah beberapa contoh entri jurnal:

- Saya telah memikirkan tentang pengalaman saya di masa kanak-kanak akhir-akhir ini. Saya ingat anak itu—saya tidak ingat namanya—tetapi dia lebih besar dari saya, dan dia sangat jahat. Dia terus memanggil saya bayi dan bahkan nama yang lebih buruk. Saya harus berlari pulang dari sekolah secepat yang saya bisa setiap hari. Saya bertanya-tanya apakah saat itulah saya mulai merasa seperti saya tidak punya teman dan bahwa saya bahkan tidak bisa berteman. Saya benci ketika saya

melarikan diri dari masalah. Saya benci menjadi takut, tetapi tidak adil bahwa beberapa orang lebih besar dan lebih jahat. Saya selalu berusaha bersikap ramah. Saya rasa saya merasa kasihan pada diri saya sendiri. Saya tidak mengerti mengapa orang tidak lebih baik kepada saya. Saya orang yang baik.

- Saya adalah anak yang agak gemuk. Saya masih sedikit kelebihan berat badan, tetapi sulit bagi saya untuk berhenti makan sesuatu yang saya sukai. Bahkan ketika saya masih di Pratama, saya tidak pernah bisa membawa pulang camilan untuk dibagikan kepada keluarga saya. Itu membuat saya merasa gagal. Saya selalu malu tentang pola makan saya dan tentang berat badan saya. Beberapa orang bisa makan apa pun yang mereka inginkan, dan itu tidak berdampak terhadap berat badan mereka. Itu membuat saya sangat marah!
- Saya punya masalah dengan nafsu seksual. Bukan salah saya jika saya mengalami kesulitan dengan hal itu. Saya mengenal masturbasi ketika anak-anak di sekolah bercanda tentang hal itu. Ketika saya bertanya kepada ibu saya tentang hal itu, dia menjadi bingung dan mengatakan kepada saya untuk tidak pernah melakukannya dan tidak pernah membicarakannya lagi. Tetapi bagaimana ketika uskup mewawancarai saya nanti? Haruskah saya memberitahunya?
- Saya merasa sangat malu tentang apa yang terjadi di rumah saya di antara orang tua saya sehingga satu-satunya hal yang membuat saya merasa lebih baik adalah merokok. Saya menemukan beberapa batang rokok dan itu memberi saya semangat, suatu dorongan yang membantu mengatasi betapa menyedihkannya perasaan saya. Saya memiliki kehidupan rahasia saya sendiri ketika saya bangun di malam hari dan tidak bisa tidur. Saya pikir saya bisa berhenti kapan saja, tetapi saya benar-benar tidak bisa. Kemudian saya kehabisan rokok yang saya temukan, dan saya harus mencuri untuk memiliki uang untuk mendapatkan rokok lagi. Saya mencuri barang-barang dari tempat saya bekerja. Saya sangat gugup bahwa saya akan tertangkap, baik oleh seseorang di keluarga saya atau lebih buruk lagi, oleh polisi. Saya benci ketidakjujuran itu, tetapi saya membutuhkan waktu merokok sendirian—sesuatu yang hanya untuk saya. Saya rasa saya merasa kasihan pada diri saya sendiri.
- Kenangan buruk lainnya terjadi ketika saya masih kuliah. Saya ingin menjadi seperti teman sekamarnya, tetapi saya tidak diundang ke banyak pesta. Saya ingat malam ketika saya akhirnya pergi ke sebuah pesta di mana ada banyak minuman keras. “Mengapa tidak?” Saya berpikir. Saya ingin menjadi bagian dari kelompok. Saya ingin bersenang-senang hanya untuk sekali. Saya tidak ingat apa yang terjadi selanjutnya, namun ketika saya bangun, saya bersama seseorang yang sebenarnya tidak saya kenal. Segalanya berubah dari buruk menjadi lebih buruk. Mengapa saya tidak bisa berhenti? Tidak ada yang berjalan sesuai keinginan saya.
- Rasanya seperti akhir dunia ketika kami mendapat kabar bahwa saudara perempuan saya tewas. Dia sedang berjalan di sepanjang jalan dan sebuah mobil menabraknya. Keluarga saya hancur, dan beberapa dari kami bertindak bahkan lebih dari sebelumnya. Suaminya sangat marah sehingga dia mengatakan dia tidak akan pernah membiarkan anak-anak mereka berbicara kepada kami lagi. Dia mengatakan keluarga saya menyebabkan masalah dalam hidup mereka.
- Anak-anak saya tampaknya meneruskan tradisi keluarga. Putri saya menikah dengan seorang pecundang sejati. Mereka tidak pernah punya cukup uang, dan sejujurnya, saya juga tidak mampu untuk terus mendukung mereka. Mengapa dia tidak mendapatkan pekerjaan dan kemudian mempertahankannya? Saya sangat frustrasi. Saya ingin menjadi orang tua yang baik bagi putri saya, tetapi masalah uang yang terus-menerus menyebabkan masalah di antara kami. Saya berharap saya bisa menerima suaminya, tetapi saya tidak bisa. Maafkan saya.
- Hari Minggu seharusnya menjadi hari keluarga yang luar biasa, bukan? Saya tidak pernah berpikir ini akan terjadi. Pasangan saya mengatakan kepada saya tadi malam bahwa kami membutuhkan kekeluasaan, semacam perpisahan. Apa? Saya tidak dapat memercayainya. Tentu saja, saya tidak sempurna, tetapi tidak seorang pun sempurna. Ya Allah, apa yang dapat saya lakukan?
- Saya berbicara dengan sponsor saya tentang gagasan untuk menginventarisasi hidup saya. Sponsor saya menandakan bahwa ada semacam pola dalam perasaan yang saya miliki dan bahwa

ada beberapa hal yang perlu saya bicarakan dengan uskup saya. Sewaktu saya membaca kembali entri jurnal saya selama beberapa minggu terakhir, saya melihat bahwa saya cenderung merasa kasihan terhadap diri saya sendiri. Beberapa hal buruk telah terjadi pada saya, tentu saja, tetapi saya mulai melihat bahwa ketika saya menyerahkan diri kepada Tuhan, Dia dapat mengambil sebagian dari rasa sakit saya. Saya tidak harus terus menggunakan kecanduan saya. Saya tidak memiliki kuasa untuk menyerah, namun Tuhan memang memiliki kuasa itu.

- Tulisan suci dan perkataan para nabi mulai menjadi lebih masuk akal bagi saya sekarang. Saya melihat bagaimana itu berlaku dalam hidup saya. Saya jauh lebih sadar akan kelemahan karakter yang dulu tidak terlihat oleh saya. Terkadang saya bertanya-tanya apakah kelemahan itu semakin parah karena saya melihatnya dengan lebih jelas. Saya tahu saya harus melanjutkan dengan langkah-langkah berikutnya agar saya benar-benar dapat pulih.

Mengenal dan Menyambut Pendetang Baru

Pendetang baru adalah seseorang yang baru dalam pertemuan-pertemuan pemulihan. Dia sering kali adalah individu dalam tahap awal perubahan, seseorang yang kembali setelah kambuh, atau teman atau anggota keluarga seseorang yang bergumul dengan kecanduan. Siapa pun yang tidak kita kenali mungkin adalah pendatang baru, dan karena beberapa pertemuan pertama yang dihadiri pendatang baru sering kali sangat penting, adalah sangat penting untuk mencoba membuat individu-individu ini merasa nyaman dan disambut.

Pendetang baru sering tidak yakin dan khawatir. Ingatlah bahwa diperlukan keberanian besar bagi individu untuk mengakui bahwa mereka berperan serta dalam perilaku yang menghancurkan, bahwa kehidupan mereka tidak dapat dikendalikan, dan bahwa mereka membutuhkan bantuan. Juga dibutuhkan keberanian bagi teman atau anggota keluarga untuk berbicara tentang dampak kecanduan dalam kehidupan orang terkasih mereka dan dalam kehidupan mereka sendiri. Gol kita adalah membantu pendatang baru berkeinginan untuk kembali.

Kita memiliki tanggung jawab untuk menciptakan suasana yang menyambut, menerima sebelum, selama, dan setelah setiap pertemuan. Percayalah bahwa Roh akan membimbing pendatang baru melalui proses perubahan. Ingatlah bahwa pendatang baru sering merasa terbebani, jadi bersikaplah penuh kasih dan lembut dalam pendekatan Anda. Kasih, dukungan, dan dorongan semangat adalah elemen esensial dari perasaan disambut dan disertakan.

Kami telah menerima arahan dari Gereja bahwa pertemuan pemulihan adalah bagi mereka yang berusia 18 tahun ke atas. Jika individu tersebut berusia di bawah 18 tahun, imbaulah mereka untuk berkonsultasi dengan orang tua, uskup, dan penyedia layanan kesehatan mental atau kesehatan fisik mereka untuk opsi lain yang mungkin terbukti membantu. Jika mereka menginginkan penjelasan yang lebih terperinci, imbaulah mereka untuk menghubungi manajer agensi Layanan Keluarga setempat. Setelah Anda membuat mereka tanggap terhadap aturan tersebut, jika mereka terus hadir, jangan ingatkan mereka tentang aturan itu lagi dan jangan lakukan apa pun untuk memberlakukan aturan tersebut.

Saran-saran berikut mungkin berguna sewaktu Anda menjangkau pendatang baru sebelum dan setelah pertemuan:

1. Ketika menyapa seseorang yang tidak Anda kenal, perkenalkan diri Anda dan tanyakan apakah dia pernah menghadiri pertemuan pemulihan sebelumnya.
2. Yakinkan pendatang baru bahwa mereka berada di tempat yang aman. Jelaskan bahwa kita mematuhi asas kerahasiaan dan bahwa mereka hanya perlu menggunakan nama depan mereka. Juga, beri tahu mereka bahwa jika mereka tidak nyaman membaca atau berbagi dalam pertemuan, mereka bisa mendengarkan saja.
3. Biarkan pendatang baru berbagi hanya apa yang mereka ingin bagikan. Kenalilah bahwa mereka sering merasa tidak nyaman menjelaskan mengapa mereka menghadiri pertemuan.
4. Sarankan agar pendatang baru mendengarkan hal-hal yang sama-sama mereka miliki dengan peserta lainnya. Pendatang baru akan merasa lebih cenderung untuk kembali ke pertemuan ketika mereka dapat berhubungan dengan mereka yang berbagi. Jelaskan bahwa karena pertemuan kita terbuka bagi individu-individu yang menderita dari berbagai jenis perilaku yang merusak, anggota kelompok mungkin tidak selalu memiliki pengalaman yang sama tetapi akan sering mengalami emosi yang sama, seperti juga mereka yang kehidupannya dipengaruhi oleh pilihan atau perilaku orang lain. Undanglah pendatang baru untuk tetap tinggal setelah pertemuan jika mereka memiliki pertanyaan apa pun.
5. Percayalah bahwa pendatang baru akan memahami program tanpa mendengar setiap aspeknya. Perhatikan kepada para pendatang baru *Penyembuhan Melalui Juruselamat: Penuntun Pemulihan 12 Langkah Program Pemulihan Kecanduan* atau *Penuntun Dukungan: Bantuan bagi Pasangan dan Keluarga dari Mereka yang Sedang dalam Pemulihan* dan imbaulah mereka untuk menggunakan

sumber daya ini (tersedia di Perpustakaan Injil di bagian “Kecanduan” dari Bantuan Kehidupan). Jelaskan kepada pendatang baru bahwa melalui mendengarkan Roh, menghadiri pertemuan, dan menelaah penuntun, mereka mungkin dapat memahami dan menerapkan dengan lebih baik asas dan praktik yang menuntun pada perubahan.

6. Perkenalkan pendatang baru kepada fasilitator. Fasilitator mengingat seperti apa rasanya datang ke pertemuan pertama. Mereka adalah teladan bagi peserta dan dapat memberikan kesaksian pribadi tentang bagaimana program itu telah membawa perubahan ke dalam hidup mereka.
7. Jika ada masalah terkait pendatang baru yang berbagi pengalaman mereka, bersikaplah selembut mungkin dalam tanggapan Anda. Sebagian besar masalah dan pertanyaan secara lebih efektif dibahas setelah pertemuan alih-alih selama pertemuan. Seiring waktu, pendatang baru akan memahami etiket pertemuan.
8. Bagikan kepada pendatang baru yang merupakan anggota keluarga atau orang-orang terkasih dari mereka yang bergumul dengan penggunaan pornografi atau penyalahgunaan zat-zat bahwa pertemuan kelompok dukungan pasangan dan keluarga tersedia.
9. Selesai pertemuan, secara pribadi ucapkan terima kasih kepada pendatang baru atas kehadirannya.
10. Ingatlah bahwa pendatang baru adalah berkat bagi kelompok. Pendatang baru menyediakan kesempatan berkelanjutan untuk melayani, mendukung, dan belajar dari satu sama lain.



GEREJA
YESUS KRISTUS
DARI ORANG-ORANG SUCI
ZAMAN AKHIR

