الکلی های گمنام و ۱۲ قدم ۱۲ سنت

by بیل ویلسون · Language: FA

Summary by booksummaryai.com — https://booksummaryai.com/country/fa/الکلی-های-گمنام-و-۱۲-قدم-۱۲-سنت

Overview

است. دوازده سنت نیز اصول راهنمای چگونگی عملکرد گروه‌های AA را برای حفظ وحدت و بقای انجمن بیان می‌کند. از بیماری اعتیاد ارائه می‌دهد که شامل اقرار به عجز، ایمان به نیروی برتر، خودکاوی، جبران خسارت و خدمت به دیگران گروهی را که ستون فقرات برنامه AA را تشکیل می‌دهند، تشریح می‌کند. دوازده قدم، نقشه‌ای برای بهبودی شخصی از بنیانگذاران انجمن الکلی‌های گمنام (AA)، نوشته شده است. این کتاب به تفصیل دوازده قدم بهبودی و دوازده سنت های گمنام و ۱۲ قدم ۱۲ سنت» اثری بنیادی در زمینه بهبودی از اعتیاد به الکل است که توسط بیل ویلسون، یکی کتاب «الکلی

آن در ارائه یک برنامه اثبات‌شده و پایدار برای غلبه بر یکی از چالش‌برانگیزترین بیماری‌ها، یعنی اعتیاد، نهفته است. فلسفه زندگی و یک جامعه حمایتی را معرفی می‌کند که بر پایه تجربیات مشترک و اصول معنوی بنا شده است و اهمیت کرده است تا از چنگال الکل رهایی یابند و زندگی‌های جدیدی بسازند. این اثر فراتر از یک کتاب خودیاری صرف است؛ یک فروتنی، پذیرش و کمک متقابل، «الکلی های گمنام و ۱۲ قدم ۱۲ سنت» به میلیون‌ها نفر در سراسر جهان کمک عمیقی در مورد ماهیت اعتیاد و مسیر رسیدن به یک زندگی رضایت‌بخش و هوشیار ارائه می‌دهد. با تأکید بر صداقت، این کتاب نه تنها یک راهنمای عملی برای افراد در حال بهبودی است، بلکه بینش

Key Takeaways

پذیرش عجز در برابر الکل و غیرقابل اداره بودن زندگی، اولین گام به سوی بهبودی است.

اعتقاد به یک نیروی برتر از خود می‌تواند سلامت عقل و امید را به فرد بازگرداند.

انجام یک ترازنامه اخلاقی دقیق و بدون ترس، برای شناخت خود و ریشه‌های مشکلات ضروری است.

جبران خسارت به کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده‌ایم، بخش مهمی از فرایند پاکسازی و رهایی است.

تمرین مداوم اصول دوازده قدم در تمام جنبه‌های زندگی، برای حفظ بهبودی حیاتی است.

رساندن پیام بهبودی به سایر الکلی‌ها، نه تنها به آن‌ها کمک می‌کند بلکه به تقویت بهبودی خود فرد نیز می‌انجامد.

حفظ وحدت و هدف اصلی گروه از طریق رعایت دوازده سنت، بقای انجمن را تضمین می‌کند.

فروتنی و صداقت در برخورد با خود و دیگران، سنگ بنای یک زندگی هوشیار و رضایت‌بخش است.

Chapter Summaries

پیشگفتار

و کاربرد عملی قدم‌ها و سنت‌ها آماده می‌سازد و اهمیت آن‌ها را در حفظ هوشیاری و وحدت انجمن برجسته می‌کند. هستند، نه قوانین، و بر اساس تجربه جمعی اعضای AA شکل گرفته‌اند. پیشگفتار، خواننده را برای درک عمیق‌تر فلسفه از نحوه عملکرد این اصول در زندگی روزمره اعضا و در کل انجمن ارائه می‌دهد. تأکید می‌کند که این‌ها پیشنهاداتی برای وحدت و بقای گروه. توضیح می‌دهد که این کتاب مکمل «کتاب بزرگ» (الکلی‌های گمنام) است و درکی عمیق‌تر

معرفی هدف کتاب می‌پردازد: تشریح اصول روحانی الکلی‌های گمنام، دوازده قدم برای بهبودی شخصی و دوازده سنت این بخش به

قدم‌های ۱ تا ۳: پذیرش عجز و ایمان به نیروی برتر

سه قدم اولیه، فرد را از انکار به پذیرش، از ناامیدی به امید و از خودمحوری به اعتماد به یک نیروی برتر هدایت می‌کنند. عطف است که فرد را به عمل و اعتماد به یک قدرت بزرگ‌تر سوق می‌دهد و نشان‌دهنده آمادگی برای تغییر است. این تصمیم‌گیری برای سپردن اراده و زندگی به مراقبت خداوند، آن‌گونه که هر فرد او را درک می‌کند، است. این قدم یک نقطه به او بازگرداند. این قدم، دریچه‌ای به سوی امید و ایمان باز می‌کند و فرد را از انزوای خودمحوری خارج می‌سازد. قدم سوم به نقطه تسلیم می‌رساند. قدم دوم به فرد کمک می‌کند تا به این باور برسد که نیرویی برتر از خود می‌تواند سلامت عقل را بر پذیرش کامل عجز در برابر الکل و غیرقابل اداره شدن زندگی تأکید دارد. این قدم پایه و اساس بهبودی است و فرد را قدم اول

قدم‌های ۴ تا ۷: خودکاوی، اقرار و آمادگی برای تغییر

است. این قدم‌ها فرد را در مسیر خودشناسی عمیق، رهایی از گذشته و آمادگی برای تحول شخصیتی قرار می‌دهند. می‌خواهد که کمبودهای اخلاقی را برطرف کند. این قدم نشان‌دهنده اعتماد به نیروی برتر برای کمک به رشد روحانی شخصیتی توسط خداوند می‌پردازد. این قدم نیازمند فروتنی و تمایل به تغییر است. قدم هفتم با فروتنی از خداوند و شرم را از دوش فرد برمی‌دارد و او را برای رهایی آماده می‌کند. قدم ششم به آمادگی کامل برای برطرف شدن نواقص خود را شناسایی کند. قدم پنجم بر اقرار دقیق ماهیت خطاها به خدا، خود و یک انسان دیگر تأکید دارد. این اقرار، بار گناه بی‌باکانه و جستجوگرانه است. این قدم به فرد کمک می‌کند تا الگوهای رفتاری، ترس‌ها، رنجش‌ها و نواقص شخصیتی قدم چهارم شامل تهیه یک ترازنامه اخلاقی

قدم‌های ۸ تا ۹: جبران خسارت و اصلاح روابط

زندگی و ایجاد آرامش درونی دارند. آن‌ها به فرد اجازه می‌دهند تا از گذشته رها شده و با وجدانی آسوده به آینده نگاه کند. کند. این دو قدم، فرد را به سمت مسئولیت‌پذیری، صداقت و ترمیم روابط سوق می‌دهند و نقش حیاتی در بازسازی برساند. این قدم عملی، به فرد کمک می‌کند تا از بار گناه رها شود، روابط آسیب‌دیده را ترمیم کند و با گذشته خود صلح است. قدم نهم بر جبران خسارت مستقیم از این افراد تأکید دارد، مگر در مواردی که این کار به آن‌ها یا دیگران آسیب به آن‌ها آسیب رسانده‌ایم و تمایل به جبران خسارت از آن‌ها. این قدم نیازمند صداقت و پذیرش مسئولیت اعمال گذشته قدم هشتم شامل تهیه فهرستی از تمام کسانی است که

قدم‌های ۱۰ تا ۱۲: نگهداری و رساندن پیام

خود را حفظ می‌کند. این سه قدم، نگهداری از بهبودی، رشد روحانی مستمر و خدمت به دیگران را تضمین می‌کنند. دارد. این قدم، اوج فرآیند بهبودی است که فرد را به خدمت و کمک به دیگران سوق می‌دهد و از طریق آن، هوشیاری هدایت می‌کند. قدم دوازدهم بر رساندن پیام بهبودی به الکلی‌های دیگر و به کارگیری این اصول در تمام امور زندگی تأکید درک اراده خداوند برای زندگی و کسب قدرت برای اجرای آن است. این قدم فرد را به سمت یک زندگی روحانی عمیق‌تر مخرب جلوگیری می‌کند. قدم یازدهم به بهبود تماس آگاهانه با خداوند از طریق دعا و مراقبه می‌پردازد. هدف این قدم، به اشتباهات تأکید دارد. این قدم یک فرآیند روزانه برای حفظ هوشیاری و رشد روحانی است و از بازگشت به الگوهای قدم دهم بر ادامه تهیه ترازنامه شخصی و اقرار فوری

سنت‌های ۱ تا ۳: وحدت، اقتدار و عضویت

و عدم تبعیض تأکید دارد. این سنت‌ها چارچوب اساسی برای حفظ هویت، ساختار و هدف اصلی AA را فراهم می‌کنند. هر کسی که نیاز به کمک دارد، بدون توجه به نژاد، مذهب، جنسیت یا وضعیت اجتماعی، باز نگه می‌دارد و بر فراگیری

سنت سوم بیان می‌کند که تنها شرط عضویت در AA، تمایل به قطع مصرف الکل است. این سنت، AA را به روی که ممکن است خود را در وجدان گروه بیان کند. رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد هستند و حکومت نمی‌کنند. وحدت AA بستگی دارد. سنت دوم توضیح می‌دهد که در امور گروهی، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد: خداوندی مهربان سنت اول بر وحدت گروه تأکید دارد و بیان می‌کند که رفاه مشترک ما باید در اولویت باشد و بهبودی فردی به

سنت‌های ۴ تا ۶: استقلال، هدف اصلی و عدم تأیید

بر هدف اصلی خود متمرکز باشد و از هرگونه وابستگی که می‌تواند به استقلال و وحدت آن آسیب برساند، اجتناب کند. و پرستیژ ممکن است ما را از هدف اصلی‌مان منحرف کند. این سنت‌ها به AA کمک می‌کنند تا از حواشی دور بماند، هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط یا خارجی را تأیید، سرمایه‌گذاری یا نام خود را به آن قرض دهد، زیرا مسائل مالی، ملکی را بر روی هدف اصلی خود حفظ می‌کند و از انحراف آن جلوگیری می‌نماید. سنت ششم هشدار می‌دهد که یک گروه AA پنجم هدف اصلی هر گروه AA را رساندن پیام به الکلی‌هایی که هنوز در رنج هستند، اعلام می‌کند. این سنت، تمرکز AA که بر کل AA تأثیر بگذارد. این سنت به گروه‌ها اجازه می‌دهد تا به بهترین شکل ممکن به اعضای خود خدمت کنند. سنت سنت چهارم بر استقلال هر گروه AA تأکید دارد، مگر در مواردی

سنت‌های ۷ تا ۹: خودکفایی، عدم حرفه‌ای‌گری و ساختار خدماتی

متمرکز باشد. این سنت‌ها به AA کمک می‌کنند تا ساختار خود را ساده، غیرمتمرکز و متمرکز بر خدمت‌رسانی نگه دارد. باشند. این سنت، ساختار خدماتی AA را به گونه‌ای تعریف می‌کند که از بوروکراسی جلوگیری کرده و بر خدمت‌رسانی ممکن است هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی ایجاد کند که مستقیما در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، مسئول ماهیت داوطلبانه و همتا به همتای AA را حفظ می‌کند. سنت نهم بیان می‌کند که AA هرگز نباید سازمان‌یافته باشد، اما باید همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما ممکن است کارمندان ویژه‌ای را استخدام کنند. این سنت، و استقلال AA تأکید دارد و از هرگونه نفوذ خارجی جلوگیری می‌کند. سنت هشتم توضیح می‌دهد که الکلی‌های گمنام بیان می‌کند که هر گروه AA باید کاملا متکی به خود باشد و کمک‌های خارجی را رد کند. این سنت بر خودکفایی مالی سنت هفتم

سنت‌های ۱۰ تا ۱۲: عدم وابستگی، گمنامی و اصول روحانی

به AA کمک می‌کنند تا از شهرت، قدرت و مسائل خارجی دور بماند و بر اصول روحانی و خدمت‌رسانی متمرکز باشد. شخصیت‌ها ترجیح دهیم. این سنت، فروتنی، برابری و تمرکز بر اصول روحانی را در قلب AA قرار می‌دهد. این سنت‌ها می‌کند. سنت دوازدهم گمنامی را اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌داند و همیشه یادآور می‌شود که اصول را به باید گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم. این سنت، فروتنی و عدم خودنمایی را ترویج نگه می‌دارد. سنت یازدهم بر سیاست روابط عمومی ما تأکید دارد که بر جاذبه به جای تبلیغ استوار است و ما همیشه AA هرگز نباید وارد مباحث عمومی شود. این سنت، AA را از درگیر شدن در سیاست، مذهب و سایر مسائل خارجی دور سنت دهم بیان می‌کند که الکلی‌های گمنام هیچ نظری در مورد مسائل خارجی ندارد و از این رو نام

Best Quotes

"ما اقرار کردیم که در برابر الکل عاجز بودیم و زندگیمان غیرقابل اداره شده بود."

قدم اول

که الکل بر او غلبه کرده و زندگی‌اش از کنترل خارج شده است. این پذیرش، بنیان رهایی از انکار و آغاز مسیر جدید است. این اولین قدم از دوازده قدم است و بیانگر نقطه شروع بهبودی است. فرد باید بپذیرد

"به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند."

قدم دوم

نیست و هر فرد می‌تواند آن را به شیوه خود درک کند. این باور امید و راهی برای بازگشت به تعادل روانی فراهم می‌کند. این قدم دوم است و بر اهمیت ایمان به یک نیروی برتر تأکید دارد. این نیرو لزوما مذهبی

"تصمیم گرفتیم اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم."

قدم سوم

کنترل را رها کرده و به نیروی برتر بسپارد. این اقدام نشان‌دهنده آمادگی برای تغییر و پذیرش راهنمایی‌های روحانی است. قدم سوم، نقطه عطف تسلیم و اعتماد است. فرد تصمیم می‌گیرد

"یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم."

قدم چهارم

قوت و ضعف، اشتباهات و رنجش‌های خود می‌پردازد. این ترازنامه، زمینه‌ساز شناخت خود و آمادگی برای تغییر است. قدم چهارم، دعوت به خودکاوی عمیق و صادقانه است. فرد با شجاعت به بررسی نقاط

"اقرار کردیم که دقیقا چه اشتباهاتی مرتکب شده‌ایم."

قدم پنجم

بار سنگین گناه و شرم را از دوش برمی‌دارد و به فرد کمک می‌کند تا با گذشته خود صلح کند و به جلو حرکت کند. در قدم پنجم، فرد اشتباهات خود را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اعتراف می‌کند. این اعتراف صادقانه،

"کاملا آماده شدیم تا خداوند تمام این نواقص شخصیتی را برطرف کند."

قدم ششم

مایل باشد که این نواقص توسط نیروی برتر برطرف شوند. این آمادگی نشان‌دهنده فروتنی و تمایل به رشد روحانی است. قدم ششم، مرحله آمادگی برای رهایی از نواقص شخصیتی است. فرد باید کاملا

"با فروتنی از او خواستیم کمبودهای ما را برطرف کند."

قدم هفتم

از نواقص، فرد با تواضع از خداوند می‌خواهد که این کمبودها را از او بگیرد. این قدم، تسلیم فعالانه را نشان می‌دهد. قدم هفتم، عمل فروتنی و درخواست کمک از نیروی برتر است. پس از شناسایی و آمادگی برای رهایی

"از تمام کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و مایل شدیم که خسارت آن‌ها را جبران کنیم."
"فهرستی

قدم هشتم

می‌کند و تمایل خود را برای جبران خسارت نشان می‌دهد. این گامی مهم در بازسازی روابط و پاکسازی گذشته است. هشتم، مرحله‌ای برای پذیرش مسئولیت اعمال گذشته است. فرد فهرستی از افرادی که به آن‌ها آسیب رسانده، تهیه قدم

مستقیم از این افراد به هر طریق ممکن، مگر در مواردی که این کار به آن‌ها یا دیگران آسیب می‌رساند.” “جبران خسارت

قدم نهم

بیشتر شود. این قدم، شجاعت، صداقت و مسئولیت‌پذیری را می‌طلبد و به فرد کمک می‌کند تا با گذشته خود صلح کند. خسارت است. فرد به طور مستقیم به کسانی که آسیب رسانده، جبران خسارت می‌کند، مگر اینکه این کار باعث آسیب قدم نهم، عمل جبران

“به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه اشتباهی مرتکب شدیم، فورا به آن اقرار کردیم.”

قدم دهم

ارزیابی می‌کند و در صورت بروز اشتباه، فورا آن را می‌پذیرد. این قدم، برای حفظ هوشیاری و رشد مداوم ضروری است. قدم دهم، بر نگهداری و تداوم بهبودی تأکید دارد. فرد به طور مداوم خود را

بدان گونه که او را درک می‌کردیم، بودیم و فقط برای آگاهی از اراده او برای ما و قدرت انجام آن دعا می‌کردیم.” “از طریق دعا و مراقبه در پی بهبود ارتباط آگاهانه خود با خداوند،

قدم یازدهم

درک اراده خداوند و کسب قدرت برای اجرای آن است. این قدم، عمق بخشیدن به زندگی روحانی را تشویق می‌کند. قدم یازدهم، بر رشد روحانی و ارتباط با نیروی برتر تمرکز دارد. فرد از طریق دعا و مراقبه، به دنبال

سعی کردیم این پیام را به الکلی‌های دیگر برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به کار بندیم.” “با بیداری روحانی حاصل از این قدم‌ها،

قدم دوازدهم

اصول دوازده قدم را در تمام جنبه‌های زندگی خود به کار گیرد. این قدم، معنای واقعی زندگی در بهبودی را نشان می‌دهد. دوازدهم، اوج بهبودی و خدمت است. پس از تجربه بیداری روحانی، فرد تلاش می‌کند پیام بهبودی را به دیگران برساند و قدم

“منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد؛ بهبودی شخصی به وحدت انجمن الکلی‌های گمنام بستگی دارد.”

سنت اول

انسجام و هدف مشترک انجمن است. این اصل، خودخواهی را کنار گذاشته و منافع جمعی را در اولویت قرار می‌دهد. این سنت اول است و بر اهمیت وحدت گروهی تأکید دارد. بهبودی فردی در گرو حفظ

را در وجدان گروهی ما بیان کند. رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد هستند؛ آن‌ها حکومت نمی‌کنند.” “برای هدف گروهی ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد – خداوندی مهربان که ممکن است خود

سنت دوم

از طریق وجدان گروهی و با راهنمایی یک نیروی برتر اتخاذ می‌شوند. رهبران فقط خدمتگزاران مورد اعتماد هستند.
سنت دوم، مفهوم رهبری خدماتی را توضیح می‌دهد. در AA هیچ رهبر حاکمی وجود ندارد؛ بلکه تصمیمات

"تنها شرط عضویت در الکلی‌های گمنام، تمایل به قطع مصرف الکل است."

سنت سوم

الکل برای عضویت لازم نیست. این اصل، موانع را برداشته و درها را به روی هر کسی که نیاز به کمک دارد، باز می‌کند.
سنت سوم، سادگی و فراگیری عضویت در AA را بیان می‌کند. هیچ شرط دیگری جز تمایل به ترک

"هر گروه باید مستقل باشد، مگر در مواردی که بر گروه‌های دیگر یا کل انجمن الکلی‌های گمنام تأثیر بگذارد."

سنت چهارم

گروه‌های دیگر یا کل انجمن آسیب برساند. این اصل، تعادل بین خودمختاری و مسئولیت‌پذیری جمعی را حفظ می‌کند.
گروه‌ها را تشریح می‌کند. هر گروه AA می‌تواند به طور مستقل عمل کند، اما این استقلال نباید به گونه‌ای باشد که به
سنت چهارم، استقلال

"هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد – رساندن پیام خود به الکلی که هنوز در رنج است."

سنت پنجم

پیام امید و بهبودی به الکلی‌های در حال رنج متمرکز باشد. این اصل، از انحراف از مأموریت اصلی جلوگیری می‌کند.
سنت پنجم، هدف اصلی و واحد تمام گروه‌های AA را مشخص می‌کند. تمام فعالیت‌ها و تلاش‌ها باید بر رساندن

مالی یا نام خود را به آن قرض دهد، مبادا مسائل پولی، ملکی و پرستیژ ما را از هدف اصلی‌مان منحرف کند."
"یک گروه الکلی‌های گمنام هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط یا سرمایه‌گذاری خارجی را تأیید، تأمین

سنت ششم

حفظ استقلال و تمرکز بر هدف اصلی است، تا مسائل مالی، قدرت یا شهرت، انجمن را از رسالت خود منحرف نکند.
سنت ششم، از وابستگی AA به نهادهای خارجی هشدار می‌دهد. این اصل برای

"هر گروه الکلی‌های گمنام باید کاملا متکی به خود باشد و کمک‌های مالی خارجی را رد کند."

سنت هفتم

خود را تأمین کنند و کمک‌های مالی از منابع خارجی را نپذیرند. این اصل، استقلال و عدم وابستگی را تضمین می‌کند.
سنت هفتم، بر خودکفایی مالی AA تأکید دارد. گروه‌ها باید از طریق کمک‌های داوطلبانه اعضا، هزینه‌های

گمنام باید همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان ویژه‌ای را استخدام کنند."
"الکلی‌های

سنت هشتم

داوطلبانه است، نه خدمات حرفه‌ای. با این حال، برای انجام وظایف اداری، می‌توان کارمندان متخصص استخدام کرد. سنت هشتم، ماهیت غیرحرفه‌ای AA را توضیح می‌دهد. بهبودی در AA بر اساس تجربه مشترک و کمک

"هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی ایجاد کنیم که مستقیما مسئول کسانی باشند که به آن‌ها خدمت می‌کنند." "الکلی‌های گمنام هرگز نباید سازماندهی شود؛ اما می‌توانیم

سنت نهم

کمیته‌ها و هیئت‌های خدماتی که به اعضا پاسخگو هستند، اداره می‌شود. این اصل، از تمرکز قدرت جلوگیری می‌کند. سنت نهم، ساختار سازمانی AA را روشن می‌کند. AA به عنوان یک سازمان سلسله مراتبی عمل نمی‌کند، بلکه از طریق

نظری در مورد مسائل خارجی ندارد؛ بنابراین نام الکلی‌های گمنام هرگز نباید در بحث‌های عمومی به میان آید." "الکلی‌های گمنام هیچ

سنت دهم

موضع‌گیری کند. این اصل، وحدت انجمن را حفظ کرده و از درگیر شدن در مناقشات غیرضروری جلوگیری می‌کند. سنت دهم، بر بی‌طرفی AA در مسائل خارجی تأکید دارد. AA نباید در سیاست، مذهب یا سایر مسائل عمومی

توجه و نه تبلیغ است؛ ما همیشه باید گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم." "سیاست روابط عمومی ما بر پایه جلب

سنت یازدهم

تمرکز دارد. حفظ گمنامی شخصی در رسانه‌ها برای جلوگیری از شهرت‌طلبی و حفظ تمرکز بر اصول ضروری است. سنت یازدهم، سیاست روابط عمومی AA را بیان می‌کند. AA به جای تبلیغات، بر جذب افراد از طریق نمونه‌های بهبودی

پایه روحانی تمام سنت‌های ماست و همیشه یادآور این است که اصول را بر شخصیت‌ها ترجیح دهیم." "گمنامی

سنت دوازدهم

مهم‌تر از شخصیت‌ها هستند و از غرور و خودخواهی جلوگیری می‌کند. این اصل، فروتنی و برابری را تقویت می‌کند. دوازدهم، گمنامی را به عنوان ستون فقرات روحانی AA معرفی می‌کند. گمنامی به اعضا یادآوری می‌کند که اصول برنامه سنت

Questions & Answers

پیام اصلی کتاب «الکلی‌های گمنام و ۱۲ قدم ۱۲ سنت» چیست؟

تأکید دارد. کتاب نشان می‌دهد که بهبودی نه تنها ممکن است، بلکه منجر به یک زندگی معنادار و هدفمند می‌شود. از بیماری خود بهبود یابند. این برنامه بر پذیرش عجز، ایمان به نیروی برتر، خودکاوی، جبران خسارت و خدمت به دیگران پیام اصلی کتاب این است که الکلی‌ها می‌توانند از طریق یک برنامه روحانی متشکل از دوازده قدم،

هدف اصلی از نگارش این کتاب چه بود؟

قدم به هوشیاری و یک زندگی جدید دست یافت. این کتاب به عنوان متن اصلی انجمن الکلی‌های گمنام عمل می‌کند. ویلسون، بنیانگذار AA، تجربیات خود و دیگر اعضای اولیه را گردآوری کرد تا نشان دهد چگونه می‌توان از طریق دوازده از نگارش این کتاب، ارائه یک راهنمای عملی و روحانی برای الکلی‌هایی بود که به دنبال رهایی از اعتیاد خود بودند. بیل هدف اصلی

مفهوم «عجز در برابر الکل» در قدم اول به چه معناست؟

رهایی از انکار و شروع مسیر بهبودی است، زیرا فرد متوجه می‌شود که نمی‌تواند به تنهایی با بیماری خود مقابله کند. در ترک، بلکه به معنای عدم توانایی در کنترل مصرف پس از شروع نوشیدن نیز هست. پذیرش این عجز، اولین گام برای این معناست که فرد الکلی توانایی کنترل مصرف الکل خود را از دست داده است. این عجز نه تنها به معنای عدم توانایی مفهوم «عجز در برابر الکل» به

نقش «نیروی برتر» در برنامه دوازده قدم چیست و چگونه تعریف می‌شود؟

برتر، جایگزین اراده شخصی می‌شود که در برابر الکل عاجز بوده و به فرد کمک می‌کند تا سلامت عقل و تعادل را بازیابد. گونه‌ای تعریف می‌کند که هر فرد می‌تواند آن را به شیوه خود درک کند؛ لزوما یک مفهوم مذهبی خاص نیست. این نیروی نقش «نیروی برتر» در برنامه دوازده قدم، فراهم آوردن منبعی از امید و قدرت برای بهبودی است. کتاب این نیرو را به

چرا «گمنامی» برای انجمن الکلی‌های گمنام و اعضای آن اهمیت حیاتی دارد؟

همچنین از سوءاستفاده از نام AA برای مقاصد شخصی یا تبلیغاتی جلوگیری می‌کند و وحدت انجمن را حفظ می‌نماید. اجازه می‌دهد بدون ترس از قضاوت یا انگ، به دنبال کمک باشند و محیطی امن برای بهبودی فراهم می‌آورد. گمنامی دارد زیرا از شهرت‌طلبی شخصی جلوگیری کرده و بر اصول برنامه به جای شخصیت‌ها تأکید می‌کند. این اصل به اعضا گمنامی برای AA اهمیت حیاتی

تفاوت اصلی بین «دوازده قدم» و «دوازده سنت» چیست؟

به فرد کمک می‌کنند تا هوشیار بماند، در حالی که سنت‌ها به گروه‌ها کمک می‌کنند تا به عنوان یک نهاد مؤثر عمل کنند. عملکرد گروه‌های AA و کل انجمن است و به چگونگی حفظ وحدت، استقلال و هدف اصلی AA می‌پردازد. قدم‌ها راهنمایی برای بهبودی شخصی فرد الکلی است و بر تغییرات درونی و روحانی تمرکز دارد. دوازده سنت، اصول راهنمای دوازده قدم،

«بیداری روحانی» که در قدم دوازدهم ذکر شده، به چه معناست؟

و جهان می‌شود. فرد از خودمحوری رها شده و به سمت زندگی با اصول روحانی و خدمت به دیگران سوق می‌یابد. این بیداری لزوما یک تجربه مذهبی ناگهانی نیست، بلکه یک تحول تدریجی است که منجر به درک جدیدی از خود، دیگران قدم دوازدهم به معنای یک تغییر عمیق در نگرش و دیدگاه فرد نسبت به زندگی است که نتیجه اجرای دوازده قدم است. بیداری روحانی در

آیا اصول دوازده قدم و دوازده سنت را می‌توان برای مشکلات دیگری غیر از اعتیاد به الکل نیز به کار برد؟

به مواد مخدر، قمار، غذا) بر اساس همین اصول شکل گرفته‌اند، زیرا این اصول بر رشد شخصی و روحانی تأکید دارند. رفتاری، یا چالش‌های زندگی به کار روند. بسیاری از انجمن‌های دوازده قدمی دیگر برای مشکلات مختلف (مانند اعتیاد ریشه در بهبودی از اعتیاد به الکل دارند، اما ماهیت جهانی دارند و می‌توانند برای مقابله با سایر اعتیادها، مشکلات بله، اصول دوازده قدم و دوازده سنت، اگرچه

چرا «خودکفایی مالی» برای گروه‌های الکلی‌های گمنام اهمیت دارد؟

تمرکز کنند و از درگیر شدن در مسائل مالی یا سیاسی که می‌تواند وحدت آن‌ها را به خطر اندازد، جلوگیری می‌کند. یا کنترل بیرونی مصون می‌ماند. این اصل به گروه‌ها اجازه می‌دهد تا بر هدف اصلی خود، یعنی رساندن پیام بهبودی، زیرا استقلال آن‌ها را تضمین می‌کند. با رد کمک‌های مالی خارجی و تکیه بر کمک‌های داوطلبانه اعضا، AA از هرگونه نفوذ خودکفایی مالی برای گروه‌های AA اهمیت دارد

منظور از «غیرحرفه‌ای» بودن انجمن الکلی‌های گمنام چیست؟

بماند و از تبدیل شدن به یک سازمان درمانی پولی جلوگیری می‌کند، هرچند ممکن است کارمندان اداری استخدام کند. به عنوان همدرد و همتا به یکدیگر کمک می‌کنند. این اصل تضمین می‌کند که AA یک برنامه روحانی و خودیاری باقی انجمن بر اساس تجربه مشترک، حمایت همتایان و اصول روحانی است، نه خدمات درمانی یا مشاوره حرفه‌ای. اعضا منظور از «غیرحرفه‌ای» بودن AA این است که بهبودی در این

«رساندن پیام» در قدم دوازدهم دقیقا به چه معناست؟

انجام شود. این عمل نه تنها به دیگران کمک می‌کند، بلکه برای حفظ هوشیاری و رشد روحانی خود فرد نیز حیاتی است. هستند. این کار می‌تواند از طریق صحبت کردن در جلسات، حمایت از یک تازه وارد، یا صرفا زندگی کردن با اصول AA پیام» در قدم دوازدهم به معنای به اشتراک گذاشتن تجربه، نیرو و امید بهبودی با الکلی‌های دیگری است که هنوز در رنج «رساندن

چرا تهیه «ترازنامه اخلاقی» (قدم چهارم و دهم) در برنامه بهبودی بسیار مهم است؟

گناه و شرم، و آمادگی برای تغییر است. ترازنامه مداوم (قدم دهم) نیز برای حفظ هوشیاری و رشد مستمر ضروری است. نقاط قوت و ضعف، اشتباهات، رنجش‌ها و ترس‌های خود را شناسایی کند. این خودکاوی عمیق، زمینه‌ساز رهایی از بار «ترازنامه اخلاقی» بسیار مهم است زیرا به فرد کمک می‌کند تا با صداقت و شجاعت به بررسی گذشته خود بپردازد و تهیه

و ۱۲ قدم ۱۲ سنت» چگونه به خواننده کمک می‌کند تا با احساس گناه و شرم ناشی از گذشته خود کنار بیاید؟ کتاب «الکلی‌های گمنام

و با رها کردن بار سنگین گناه، به سوی آینده‌ای روشن‌تر حرکت کند. پذیرش و بخشش خود نیز از نتایج این فرآیند است. خسارت (قدم هشتم و نهم). این فرآیند، فرد را قادر می‌سازد تا مسئولیت اعمال خود را بپذیرد، از گذشته درس بگیرد، گناه و شرم کنار بیاید از طریق تشویق به خودکاوی صادقانه (قدم چهارم)، اعتراف به اشتباهات (قدم پنجم)، و جبران کتاب به خواننده کمک می‌کند تا با احساس

کتاب چه دیدگاهی نسبت به نقش خانواده و دوستان در بهبودی یک الکلی دارد؟

شخصیتی فرد الکلی، به بهبود روابط خانوادگی و اجتماعی کمک می‌کند، زیرا فرد مسئولیت‌پذیرتر و همدل‌تر می‌شود. کتاب بر اهمیت ترمیم روابط آسیب‌دیده و بازسازی اعتماد تأکید دارد. همچنین، به طور غیرمستقیم، با تأکید بر تغییرات دوستان در بهبودی یک الکلی می‌پردازد، به ویژه در بخش‌هایی که به جبران خسارت (قدم‌های ۸ و ۹) مربوط می‌شود. این کتاب به طور مستقیم به نقش خانواده و

نتیجه نهایی یا «پایان» برای کسی که اصول این کتاب را دنبال می‌کند، چیست؟ :Spoiler

به او امکان می‌دهد با چالش‌های زندگی به شیوه‌ای سازنده روبرو شود و به یک عضو مفید جامعه تبدیل گردد :Spoiler روحانی، بهبود روابط، آرامش درونی و توانایی خدمت به دیگران می‌شود. فرد به یک «بیداری روحانی» دست می‌یابد که را دنبال می‌کند، دستیابی به هوشیاری پایدار و یک زندگی جدید و معنادار است. این شامل رهایی از وسوسه الکل، رشد .نتیجه نهایی برای کسی که اصول این کتاب