

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 یابد 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 ترانزنامه 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

مقدمه و ریشه‌های انجمن الکلی‌های گمنام

جسمی و روانی ارائه می‌دهد و هدف اصلی آن کمک به الکلی‌ها برای رسیدن به هوشیاری و زندگی رضایت‌بخش است. برنامه‌ای برای بهبودی از اعتیاد به الکل ایجاد کردند. تأکید بر این است که AA یک راه حل روحانی برای یک بیماری کلی آن می‌پردازد. توضیح می‌دهد که چگونه بیل ویلسون و دکتر باب، با تکیه بر تجربیات شخصی و اصول معنوی، این بخش به تاریخچه شکل‌گیری AA و فلسفه

قدم‌های ۱ تا ۳: پذیرش، ایمان و تسلیم

آن نیروی برتر را مطرح می‌کند. این قدم‌ها پایه و اساس تغییر را بنا می‌نهند و فرد را برای مراحل بعدی آماده می‌سازند. سلامت عقل از طریق ایمان به نیرویی برتر از خود می‌پردازد. قدم سوم نیز تصمیم برای سپردن اراده و زندگی به مراقبت را تشکیل می‌دهند. قدم اول بر پذیرش عجز در برابر الکل و غیرقابل اداره بودن زندگی تأکید دارد. قدم دوم به بازگرداندن این سه قدم اولیه، هسته اصلی برنامه بهبودی فردی

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

کردن نواقص شخصیتی را می‌طلبد و قدم هفتم درخواست فروتنانه از نیروی برتر برای رفع این نواقص و کاستی‌ها است. بر اقرار اشتباهات به خدا، خود و یک انسان دیگر تأکید دارد تا بار گناهان سبک شود. قدم ششم آمادگی برای برطرف و پاکسازی درونی می‌پردازد. قدم چهارم شامل تهیه یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود است. قدم پنجم این قدم‌ها به فرایند عمیق خودشناسی