

الکلی های گمنام

by بیل ویلسون • Language: FA

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/fa/الکلی-های-گمنام>

Overview

به یک قدرت برتر، انجام یک خودکاو اخلاقی، جبران خسارت و کمک به دیگر الکلی ها برای حفظ هوشیاری تأکید دارد. به یک زندگی رضایت بخش و هدفمند را ترسیم می کند. این کتاب بر اهمیت پذیرش ناتوانی در برابر الکلی، اعتقاد یافته اند. هسته اصلی برنامه، دوازده قدم است که یک مسیر روحانی و عملی برای غلبه بر اعتیاد به الکلی و دستیابی طرحی برای بهبودی از الکلیسم ارائه می دهد که بر اساس تجربیات اولیه صدها مرد و زن است که از این بیماری رهایی بزرگ «شناخته می شود، متن بنیادی انجمن الکلی های گمنام (AA) است. این کتاب که در سال ۱۹۳۹ منتشر شد، کتاب «الکلی های گمنام»، که اغلب به عنوان «کتاب

دیگر برای انواع مختلف اعتیاد و مشکلات رفتاری شده است، که نشان دهنده قدرت اصول آن در تغییر زندگی است. و هوشیاری جمعی گرد هم آورده است. تأثیر آن فراتر از الکلیسم رفته و الهام بخش بسیاری از برنامه های دوازده قدمی فردی است، بلکه پایه و اساس یک جامعه جهانی را بنا نهاد که میلیون ها نفر را در سراسر جهان برای حمایت متقابل بیماری جسمی و روانی معرفی کرد که نیاز به یک راه حل روحانی دارد. این کتاب نه تنها یک راهنمای عملی برای بهبودی که الکلیسم عمدتاً به عنوان یک ضعف اخلاقی یا نقص شخصیتی تلقی می شد، «الکلی های گمنام» آن را به عنوان یک اهمیت این کتاب در رویکرد انقلابی آن به الکلیسم نهفته است. در زمانی

Key Takeaways

پذیرش ناتوانی در برابر الکلی اولین گام حیاتی در مسیر بهبودی است. اعتقاد به یک قدرت برتر، هرچند به صورت شخصی تعریف شود، می تواند سلامت عقل را بازگرداند. انجام یک خودکاو اخلاقی دقیق و بی باکانه برای درک ریشه های مشکلات ضروری است. اقرار به اشتباهات خود در برابر یک قدرت برتر و یک انسان دیگر، بار گناه را کاهش می دهد. جبران خسارت به کسانی که به آنها آسیب رسانده ایم، بخشی اساسی از فرآیند بهبودی است. کمک به الکلی های دیگر، نه تنها به آنها یاری می رساند، بلکه به حفظ هوشیاری خود فرد نیز کمک می کند. تمرین مداوم اصول دوازده قدم در تمام جنبه های زندگی برای رشد روحانی و حفظ بهبودی لازم است.

Chapter Summaries

داستان بیل

از امید و نشان می دهد که چگونه یک الکلی ناامید می تواند راهی برای بهبودی پیدا کند و الهام بخش دیگران شود. ناموفق برای ترک، و در نهایت بیداری روحانی که منجر به هوشیاری او شد، به اشتراک می گذارد. این داستان نمونه ای داستان شخصی بیل ویلسون، بنیان گذار الکلی های گمنام، را روایت می کند. او تجربیات خود را با الکلیسم، تلاش های این فصل

راه حل هست

می‌کند. این برنامه بر اساس تجربیات افرادی است که موفق به ترک شده‌اند و راهی برای زندگی جدید ارائه می‌دهد. از بیماری الکلیسم و ناتوانی فرد در کنترل آن، این فصل امید به بهبودی را از طریق یک برنامه ساده اما قدرتمند معرفی این فصل به خواننده اطمینان می‌دهد که برای مشکل الکلیسم یک راه‌حل وجود دارد. با ارائه خلاصه‌ای

بیشتر درباره الکلیسم

سمت مصرف بیشتر سوق می‌دهد. این فصل به خواننده کمک می‌کند تا درک بهتری از بیماری خود یا عزیزانش پیدا کند. توضیح می‌دهد که چرا الکلی‌ها نمی‌توانند نوشیدن را کنترل کنند و چگونه وسواس ذهنی و حساسیت جسمی آن‌ها را به این فصل به بررسی عمیق‌تر ماهیت الکلیسم می‌پردازد و آن را به عنوان یک بیماری جسمی و روانی توصیف می‌کند.

ما ندانم‌گرایان

به پذیرش یک دین خاص نیست، بلکه کافی است ذهن باز داشته باشیم و به یک قدرت بزرگتر از خودمان ایمان بیاوریم. دوازده قدم مشکل داشته باشند. با ارائه دیدگاه‌های مختلف در مورد معنویت و ایمان، این فصل نشان می‌دهد که نیازی این فصل به نگرانی‌های افرادی می‌پردازد که ممکن است با مفهوم «قدرت برتر» در برنامه

چگونه کار می‌کند

به خواننده یک نقشه راه عملی برای شروع سفر بهبودی و غلبه بر الکلیسم ارائه می‌دهد و بر اقدام و عمل تأکید دارد. معرفی می‌کند. هر قدم به طور خلاصه توضیح داده شده و اهمیت آن در فرآیند بهبودی روشن می‌شود. این فصل این فصل قلب برنامه الکلی‌های گمنام است و دوازده قدم را به تفصیل

در عمل

شویم. این فصل بر اهمیت صداقت، فروتنی و اقدام برای پاکسازی گذشته و حرکت به سوی آینده‌ای سالم تأکید دارد. دقیق تهیه کنیم، اشتباهات خود را اقرار کنیم، و برای جبران خسارت به کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده‌ایم، آماده این فصل به کاربرد عملی قدم‌های چهار تا نه می‌پردازد. توضیح می‌دهد که چگونه یک فهرست اخلاقی

برای همسران

درک و مراقبت از خود تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه خانواده می‌تواند در فرآیند بهبودی نقش مثبتی ایفا کند. برای درک بیماری الکلیسم و چگونگی حمایت از همسرشان در مسیر بهبودی ارائه می‌دهد. بر اهمیت صبر، این فصل به همسران الکلی‌ها اختصاص دارد و راهنمایی‌هایی

برای کارفرمایان

بر اهمیت درک ماهیت بیماری، ارائه فرصت برای بهبودی و حمایت از آن‌ها در بازگشت به کار و زندگی سالم تأکید دارد. به کارفرمایان الکلی‌ها توصیه‌هایی ارائه می‌دهد و توضیح می‌دهد که چگونه می‌توانند به کارمندان الکلی خود کمک کنند. این فصل

چشم‌انداز برای شما

دارد. این فصل یک چشم‌انداز روشن از یک زندگی جدید و پرمعنا را برای کسانی که برنامه را دنبال می‌کنند، ارائه می‌دهد. دیگر الکلی‌ها کمک کند. بر اهمیت خدمت به دیگران به عنوان راهی برای حفظ هوشیاری خود و گسترش پیام امید تأکید این فصل نهایی، خواننده را تشویق می‌کند تا برنامه الکلی‌های گمنام را بپذیرد و به

Themes

بهبودی از اعتیاد
قدرت برتر
خدمت به دیگران
صداقت و فروتنی
تغییر شخصی
امید و رهایی

Notable Quotes

بود. — این جمله اولین قدم از دوازده قدم الکی‌های گمنام است که بر پذیرش ناتوانی در برابر الکل تأکید دارد. "ما اقرار کردیم که در برابر الکل ناتوان بودیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده

این جمله دومین قدم از دوازده قدم است که اهمیت ایمان به یک قدرت برتر را در فرآیند بهبودی نشان می‌دهد. "ما به این باور رسیدیم که قدرتی بزرگتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند." —

کردیم. — این جمله چهارمین قدم از دوازده قدم است که بر خودکاو و صداقت در ارزیابی شخصیت تأکید دارد. "ما یک فهرست اخلاقی دقیق و بی‌باکانه از خود تهیه

— این جمله یازدهمین قدم از دوازده قدم است که بر اهمیت رشد روحانی و ارتباط با یک قدرت برتر تأکید می‌کند. "ما سعی کردیم از طریق دعا و مراقبه، ارتباط آگاهانه خود را با خدا، آنگونه که او را درک می‌کردیم، بهبود بخشیم."

اصل اساسی در سراسر کتاب تکرار می‌شود و بر اهمیت خدمت به دیگران به عنوان بخشی از بهبودی تأکید دارد. "تنها راهی که می‌توانیم از الکلیسم رهایی یابیم، کمک به الکی‌های دیگر است." — این

Frequently Asked Questions

کتاب الکی‌های گمنام درباره چیست؟

هوشیاری و زندگی سالم را شامل می‌شود. هدف آن کمک به الکی‌ها برای غلبه بر بیماری و یافتن یک زندگی جدید است. بهبودی از الکلیسم ارائه می‌دهد. این کتاب داستان‌های شخصی، اصول روحانی و راهنمایی‌های عملی برای دستیابی به کتاب «الکی‌های گمنام» متن اصلی انجمن الکی‌های گمنام (AA) است که دوازده قدم را به عنوان برنامه‌ای برای

آیا الکی‌های گمنام ارزش خواندن دارد؟

سراسر جهان به هوشیاری رسانده است. اصول آن فراتر از الکلیسم نیز کاربرد دارد و می‌تواند به رشد شخصی کمک کند. را دارد، بسیار ارزشمند است. این کتاب یک راهنمای جامع و اثبات‌شده برای بهبودی ارائه می‌دهد و میلیون‌ها نفر را در بله، «الکی‌های گمنام» برای هر کسی که با الکلیسم دست و پنجه نرم می‌کند، یا عزیزی دارد که این مشکل

کتاب الکی‌های گمنام چگونه به پایان می‌رسد؟ Spoiler:

به دیگران کمک کند و اصول دوازده قدم را در تمام جنبه‌های زندگی خود به کار گیرد تا بهبودی را حفظ کند. Spoiler: آینده‌ای روشن به اتمام می‌رسد. فصل آخر با عنوان «چشم‌انداز برای شما» خواننده را تشویق می‌کند که برنامه را بپذیرد، کتاب «الکی‌های گمنام» به معنای سنتی یک داستان پایان نمی‌یابد، بلکه با فراخوانی برای عمل و امید به

چه کسی باید الکی‌های گمنام را بخواند؟

است. هر کسی که به دنبال درک عمیق‌تر الکلیسم و مسیر بهبودی از آن است، می‌تواند از این کتاب بهره‌مند شود. است مشکل نوشیدن داشته باشند، و همچنین خانواده‌ها، دوستان، و متخصصانی که با الکلی‌ها سروکار دارند، مناسب این کتاب برای الکلی‌ها، افرادی که فکر می‌کنند ممکن

چقدر طول می‌کشد تا الکلی‌های گمنام را بخوانیم؟

با این حال، بسیاری از خوانندگان آن را به دفعات و با تأمل بیشتری مطالعه می‌کنند تا اصول آن را درک و جذب کنند. «الکلی‌های گمنام» که حدود ۴۰۰ صفحه است، بسته به سرعت مطالعه فرد، معمولاً بین ۸ تا ۱۰ ساعت طول می‌کشد. خواندن کتاب