

موضوعات پیشنهادی برای جلسات بحث و گفتگو

ایده های کلی

(۱) گام های دوازده گانه

برخی گروه ها هر هفته درباره یک قدم بحث می کنند یا یک فصل از کتاب بزرگ یا کتاب دوازده قدم و دوازده سنت را می خوانند و پس از آن، اجازه بحث و گفتگو می دهند.

(۲) سنت های دوازده گانه

برخی از گروه ها پس از اتمام بحث های هفتگی قدم و/یا خواندن مطالب، چند جلسه را به بررسی سنت های الکلی های گمنام (A.A.) اختصاص می دهند که از کتاب های "دوازده قدم و دوازده سنت" یا "الکلی های گمنام به بلوغ می رسد" انتخاب شده اند.

(۳) دوازده مفهوم برای خدمات جهانی

برخی گروه ها از هفته چهارم هر ماه برای ارائه تجربیات «سخنران خدمات» در مورد دوازده مفهوم استفاده می کنند. گروه های دیگر مستقیماً از جزوه ی مصور «دوازده مفهوم برای خدمت جهانی» یا از کتابچه ی راهنمای خدمات AA به همراه «دوازده مفهوم برای خدمت جهانی» می خوانند و فرصتی برای پرسش و پاسخ و بحث فراهم می کنند.

(۴) خواندن از **از دیدگاه بیل** یا بازتاب های روزانه می تواند الهام بخش بحث باشد.

(۵) **هوشیار زیستن** نیز موضوعات زیادی دارد که توسط گروه ها استفاده می شود.

(۶) برخی از شعارهای A.A. (الکلی های گمنام) می توانند به عنوان موضوع استفاده شوند، مانند «زندگی کن و بگذار زندگی کنند»، «آرام بگیر»، «اولویت ها را اول انجام بده»، و «گ.ع.ت.خ.» (در موقعیت گرسنگی، عصبانیت، تنهایی یا خستگی شدید قرار نگیرید).

(۷) موضوعات دیگر را ممکن است در ماهانه AA Grapevine در بخش "موضوعات بحث" پیدا کنید.

برخی از موضوعات خاص

۱. پذیرش
۲. نگرش سپاسگزاری
۳. اعتقاد به نیروی برتر
۴. خودپسندی یا رضایت از خود
۵. تحقیر قبل از تحقیق (قصاص قبل از جنایت)
۶. وابستگی
۷. ترس
۸. بخشش
۹. آزادی از طریق فروتنی
۱۰. تراز گروه
۱۱. امید
۱۲. فروتنی
۱۳. هویت
۱۴. ناتوانی (عجز)
۱۵. ترازنامه
۱۶. رها کردن خشم
۱۷. بیایید با دوستانمان دوست باشیم
۱۸. زندگی یک روز در یک زمان
۱۹. جبران خسارت
۲۰. مدیتیشن
۲۱. گشاده رویی
۲۲. مشارکت و اقدام
۲۳. صبر و بردباری
۲۴. تجربه معنوی شخصی و بیداری روحانی
۲۵. برای عمل برنامه ریزی کنید نه نتیجه
۲۶. به کارگیری این اصول در تمام امور ما
۲۷. اصول قبل از شخصیت ها
۲۸. رنجش ها
۲۹. اعلامیه مسئولیت
۳۰. صداقت کامل
۳۱. آرامش
۳۲. خدمات
۳۳. راهنما و رهجو
۳۴. دور ماندن از اولین نوشیدنی
۳۵. تسلیم شدن
۳۶. سه میراث - بهبودی، اتحاد و خدمات
۳۷. کارکرد قدم دوازدهم
۳۸. درک گمنامی
۳۹. راه های رساندن پیام A.A.
۴۰. هوشیاری چیست
۴۱. تمایل
۴۲. کار با دیگران

دفتر خدمات عمومی
صندوق پستی، جعبه ۴۵۹
ایستگاه بزرگ مرکزی
نیویورک، ایالت نیویورک ۱۰۱۶۳
www.aa.org