

جلسات در یک مجله

چهار قالب اصلی جلسه AA
شامل خوانش ها و دعاها

مقدمه

گروه های AA عزیز"

در این فایل PDF، چهار قالب اصلی ۶۰ دقیقه‌ای جلسات الکلی‌های گمنام (AA) همراه با بخش‌هایی از متون مرتبط ارائه شده است. این قالب‌ها می‌توانند در شروع یک جلسه جدید، تغییر قالب جلسه، یا در صورت گم شدن قالب جلسه و نیاز به آن در لحظه‌ای خاص، مفید باشند.

می‌توانید از این قالب‌ها روی تبلت یا تلفن هوشمند استفاده کنید و در صورت لزوم، زوم کنید. دنبال کردن این قالب‌ها نسبتاً آسان است، به شرطی که **رنگ قالب خود را به خاطر بسپارید** تا پس از پیمایش بتوانید به آن برگردید.

این سند به هیچ وجه قصد دیکته کردن قالب جلسات گروه‌های AA را ندارد. تمام جلسات مستقل هستند. بنابراین، در صورت تمایل، می‌توانید متن ارائه شده را برای تطبیق با نیازهای گروه خود ویرایش کنید.

آرزوی ما: این که شما هوشیار باشید و به جلسه بروید.

– پیت آ، مسئول نشریات – دفتر مرکزی لس آنجلس

- فرمت سخنرانی تک نفره ۰۳
- سخنرانی ۴۵ دقیقه‌ای؛ چپ‌ها و تولدها.
- فرمت سخنرانی/مشارکت ۰۴
- سخنرانی: ۳۰ دقیقه. مشارکت: ۱۵ دقیقه.
- فرمت مطالعه کتاب بزرگ/سخنرانی/مشارکت ۰۵
- مطالعه کتاب بزرگ؛ سخنرانی: ۲۰ دقیقه. مشارکت: ۱۲ دقیقه.
- فرمت مشارکت چرخشی ۰۶
- مشارکت چرخشی: ۴۵ دقیقه.
- چگونگی عملکرد ۰۷ - ۰۸
- سنت‌های دوازده گانه ۰۹
- چشم‌اندازی برای شما ۱۰
- وعده‌های AA ۱۱
- دعاهای AA ۱۲

(گرداننده)

به یک جلسه‌ی الکلی‌های گمنام خوش آمدید.

نام من __ است و من یک الکلی هستم.

الکلی‌های گمنام متشکل از افرادی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل کنند و به دیگر الکلی‌ها در بهبودی از الکلیسم کمک کنند. تنها شرط عضویت، تمایل به توقف نوشیدن است. برای عضویت در الکلی‌های گمنام هیچ حق عضویتی وجود ندارد؛ ما از طریق کمک‌های داوطلبانه خودکفا هستیم.

الکلی‌های گمنام با هیچ فرقه، مذهب، گروه سیاسی، سازمان یا نهاد دیگری وابستگی ندارد؛ نمی‌خواهد در هیچ مجادله‌ای شرکت کند؛ و هیچ جنبشی را تأیید یا رد نمی‌کند. هدف اصلی ما این است که هوشیار بمانیم و به دیگر الکلی‌ها کمک کنیم تا به هوشیاری برسند.

آیا الکلی‌های دیگری غیر از من اینجا حضور دارند؟

آیا تازه‌واردانی هستند که در ۳۰ روز اول بهبودی خود به سر می‌برند؟ اگر چنین است، لطفاً بایستید و نام خود و مدت زمان بهبودی‌تان را به ما بگویید.

از __ خواهش می‌کنم که بخشی از فصل ۵، "چگونگی عملکرد" از کتاب بزرگ "الکلی‌های گمنام" را بخواند. (به صفحه ۷ مراجعه کنید).

(گرداننده)

ما در این زمان، هوشیاری را جشن می‌گیریم، مسئول چیپ و سکه ما لطفاً بایستد؟

(چیپ‌ها)

(گرداننده)

اکنون زمان رعایت سنت هفتم فرا رسیده است، که بیان می‌کند ما خودکفا هستیم و از کمک‌های خارجی چشم‌پوشی می‌کنیم. لطفاً کارت‌های اعتباری و رسیدهای خانه‌تان را در سبد بگذارید؛ آن‌ها پس از پایان جلسه بازگردانده خواهند شد. من از __ خواهش کرده‌ام که "دوازده سنت" را بخواند. (به صفحه ۹ مراجعه کنید).

(گرداننده)

اکنون می‌خواهم از سخنران مان، __ استقبال کنم.

(سخنران به مدت ۴۵ دقیقه صحبت می‌کند).

(گرداننده)

ما در این جلسه سالگردهای هوشیاری (هر ۳۶۵ روز هوشیاری پیوسته) را جشن می‌گیریم. امشب __ سالگرد هوشیاری داریم. لطفاً شخص مسئول کیک بیاید.

(جشن سالگردها)

(منشی)

بیایید دوباره از تازه‌واردان __ استقبال کنیم. و به کسانی که سالگرد هوشیاری خود را جشن می‌گیرند، __، دست بدهیم. و دوباره از سخنران ما، __، تشکر کنیم. آیا گزارشی از طرف مسئول نشریات داریم؟ (در مورد راهنما رهجو و غیره).

آیا اطلاعیه‌ای مرتبط با الکلی‌های گمنام وجود دارد؟

از شما برای حضورتان تشکر می‌کنیم و به یاد داشته باشید: آنچه اینجا می‌شنوید و هرکسی که اینجا می‌بینید، وقتی اینجا را ترک می‌کنید، در همین مکان باقی بگذارید.

من از __ خواهش کرده‌ام که بخش "چشم‌اندازی برای شما" را بخواند و ما را در دعای __ همراهی کند. (به صفحه ۱۰ مراجعه کنید).

(گرداننده)

به یک جلسه‌ی الکلی‌های گمنام خوش آمدید.

نام من __ است و من یک الکلی هستم. الکلی‌های گمنام متشکل از افرادی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل کنند و به دیگر الکلی‌ها در بهبودی از الکلیسم کمک کنند. تنها شرط عضویت، تمایل به توقف نوشیدن است. برای عضویت در الکلی‌های گمنام هیچ حق عضویتی وجود ندارد؛ ما از طریق کمک‌های داوطلبانه خود کفا هستیم.

الکلی‌های گمنام با هیچ فرقه، مذهب، گروه سیاسی، سازمان یا نهاد دیگری وابستگی ندارد؛ نمی‌خواهد در هیچ مجادله‌ای شرکت کند؛ و هیچ جنبشی را تایید یا رد نمی‌کند. هدف اصلی ما این است که هوشیار بمانیم و به دیگر الکلی‌ها کمک کنیم تا به هوشیاری برسند. آیا الکلی‌های دیگری غیر از من اینجا حضور دارند؟ آیا تازه‌واردانی هستند که در ۳۰ روز اول بهبودی خود به سر می‌برند؟ اگر چنین است، لطفاً بایستید و نام خود و مدت زمان بهبودی‌تان را به ما بگویید.

از __ خواهش می‌کنم که بخشی از فصل ۵، "چگونگی عملکرد" از کتاب بزرگ "الکلی‌های گمنام" را بخواند. (به صفحه ۷ مراجعه کنید).

(گرداننده)

ما در این زمان، هوشیاری را جشن می‌گیریم، مسئول چیپ و سکه ما لطفاً بایستد؟

(چیپ‌ها)

(گرداننده)

اکنون می‌خواهم از سخنران مان، __ استقبال کنم.

(سخنران به مدت ۳۰ دقیقه صحبت می‌کند).

(گرداننده)

اکنون زمان رعایت سنت هفتم فرا رسیده است، که بیان می‌کند ما خود کفا هستیم و از کمک‌های خارجی چشم‌پوشی می‌کنیم. لطفاً کارت‌های اعتباری و رسیدهای خانه‌تان را در سبد بگذارید؛ آن‌ها پس از پایان جلسه بازگردانده خواهند شد. من از __ خواهش کرده‌ام که "دوازده سنت" را بخواند. (به صفحه ۹ مراجعه کنید).

(گرداننده)

اکنون جلسه برای اشتراک تجربیات ۳ دقیقه‌ای باز است. چه کسی تمایل دارد آغاز کند؟ (مدت زمان اشتراک تجربیات ۱۵ دقیقه)

(منشی)

آیا «درخواست فوری» وجود دارد؟

بار دیگر از تازه واردان __ استقبال می‌کنیم. با کف‌زدن، سالگردهای هوشیاری __ را گرمی می‌داریم. و مجدداً از سخنران عزیز __ تشکر می‌نماییم.

آیا اطلاعیه‌ای از مسئول نشریات داریم؟ در مورد راهنما و رهجو و سایر موارد.

آیا اطلاعیه‌های مرتبط با انجمن وجود دارد؟

از شما برای حضورتان تشکر می‌کنیم و به یاد داشته باشید: آنچه اینجا می‌شنوید و هرکسی که اینجا می‌بینید، وقتی اینجا را ترک می‌کنید، در همین مکان باقی بگذارد.

از __ خواهشمندیم "وعده‌های AA" را قرائت نموده و ما را در دعای __ همراهی نمایند. (به صفحه ۱۱ مراجعه شود)

(گرداننده)

به یک جلسه‌ی الکلی‌های گمنام خوش آمدید.

نام من __ است و من یک الکلی هستم. الکلی‌های گمنام متشکل از افرادی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل کنند و به دیگر الکلی‌ها در بهبودی از الکلیسم کمک کنند. تنها شرط عضویت، تمایل به توقف نوشیدن است. برای عضویت در الکلی‌های گمنام هیچ حق عضویتی وجود ندارد؛ ما از طریق کمک‌های داوطلبانه خودکفا هستیم.

الکلی‌های گمنام با هیچ فرقه، مذهب، گروه سیاسی، سازمان یا نهاد دیگری وابستگی ندارد؛ نمی‌خواهد در هیچ مجادله‌ای شرکت کند؛ و هیچ جنبشی را تایید یا رد نمی‌کند. هدف اصلی ما این است که هوشیار بمانیم و به دیگر الکلی‌ها کمک کنیم تا به هوشیاری برسند. آیا الکلی‌های دیگری غیر از من اینجا حضور دارند؟ آیا تازه‌واردانی هستند که در ۳۰ روز اول بهبودی خود به سر می‌برند؟ اگر چنین است، لطفاً بایستید و نام خود و مدت زمان بهبودی‌تان را به ما بگویید.

از __ خواهش می‌کنم که بخشی از فصل ۵، "چگونگی عملکرد" از کتاب بزرگ "الکلی‌های گمنام" را بخواند. (به صفحه ۷ مراجعه کنید).

(گرداننده)

در این جلسه، بخشی از کتاب بزرگ را به مدت ۱۰ دقیقه می‌خوانیم، هر بار یک پاراگراف. بیاید با فصل __ در صفحه __ شروع کنیم. (خوانش)

(گرداننده)

اکنون می‌خواهم از سخنران مان، __، استقبال کنم.

(سخنران به مدت ۲۰ دقیقه صحبت می‌کند.)

(گرداننده)

اکنون زمان رعایت سنت هفتم فرا رسیده است، که بیان می‌کند ما خودکفا هستیم و از کمک‌های خارجی چشم‌پوشی می‌کنیم. لطفاً کارتهای اعتباری و رسیدهای خانه‌تان را در سبد بگذارید؛ آن‌ها پس از پایان جلسه بازگردانده خواهند شد. من از __ خواهش کرده‌ام که "دوازده سنت" را بخواند. (به صفحه ۹ مراجعه کنید.)

(گرداننده)

اکنون جلسه برای اشتراک تجربیات سه دقیقه‌ای باز است. چه کسی تمایل دارد آغاز کند؟ (مدت زمان اشتراک تجربیات ۱۲ دقیقه)

(منشی)

بیاید دوباره از تازه‌واردان __ استقبال کنیم. و به کسانی که سالگرد هوشیاری خود را جشن می‌گیرند، __ دست بدهیم. و دوباره از سخنران ما، __ تشکر کنیم. آیا گزارشی از طرف مسئول نشریات داریم؟ (در مورد راهنما رهجو و غیره.)

آیا اطلاعیه‌ای مرتبط با الکلی‌های گمنام وجود دارد؟

از شما برای حضورتان تشکر می‌کنیم و به یاد داشته باشید: آنچه اینجا می‌شنوید و هرکسی که اینجا می‌بینید، وقتی اینجا را ترک می‌کنید، در همین مکان باقی بگذارید.

من از __ خواهش کرده‌ام که بخش "چشم‌اندازی برای شما" را بخواند و ما را در دعای __ همراهی کند. (به صفحه ۱۰ مراجعه کنید.)

فرمت مشارکت چرخشی

(گرداننده)

به یک جلسه‌ی مشارکت چرخشی الکی‌های گمنام خوش آمدید.

نام من — است و من یک الکی هستم. الکی‌های گمنام متشکل از افرادی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل کنند و به دیگر الکی‌ها در بهبودی از الکلیسم کمک کنند. تنها شرط عضویت، تمایل به توقف نوشیدن است. برای عضویت در الکی‌های گمنام هیچ حق عضویتی وجود ندارد؛ ما از طریق کمک‌های داوطلبانه خودکفا هستیم.

الکی‌های گمنام با هیچ فرقه، مذهب، گروه سیاسی، سازمان یا نهاد دیگری وابستگی ندارد؛ نمی‌خواهد در هیچ مجادله‌ای شرکت کند؛ و هیچ جنبشی را تایید یا رد نمی‌کند. هدف اصلی ما این است که هوشیار بمانیم و به دیگر الکی‌ها کمک کنیم تا به هوشیاری برسند. آیا الکی‌های دیگری غیر از من اینجا حضور دارند؟ آیا تازه‌واردانی هستند که در ۳۰ روز اول بهبودی خود به سر می‌برند؟ اگر چنین است، لطفاً بایستید و نام خود و مدت زمان بهبودی‌تان را به ما بگویید.

آیا الکی‌های دیگری غیر از من اینجا حضور دارند؟ آیا تازه‌واردهایی در ۳۰ روز اول هوشیاری خود هستند؟ لطفاً بایستید و نام و مدت هوشیاری خود را اعلام کنید. از — خواهش می‌کنم که بخشی از فصل ۵، "چگونگی عملکرد" از کتاب بزرگ "الکی‌های گمنام" را بخواند. (به صفحه ۷ مراجعه کنید.)

(گرداننده)

ما در این زمان، هوشیاری را جشن می‌گیریم، مسئول چیپ و سکه ما لطفاً بایستد؟

(چیپ‌ها)

(گرداننده)

اکنون زمان مشارکت چرخشی است. در گروه به نوبت مشارکت می‌کنیم (هر نفر ۳ تا ۵ دقیقه). به شما یادآوری می‌کنیم که در این جلسه هیچ گفتگوی متقابلی وجود ندارد، این به معنای این است که وقتی شخصی در حال به اشتراک گذاشتن تجربیاتش است، صحبت او را قطع نمی‌کنیم و مستقیماً به صحبت‌هایش پاسخ نمی‌دهیم. چه کسی مایل است شروع کند؟

(مشارکت چرخشی به مدت ۴۵ دقیقه)

(گرداننده)

اکنون زمان رعایت سنت هفتم فرا رسیده است، که بیان می‌کند ما خودکفا هستیم و از کمک‌های خارجی چشم‌پوشی می‌کنیم. لطفاً کارت‌های اعتباری و رسیدهای خانه‌تان را در سبد بگذارید؛ آن‌ها پس از پایان جلسه بازگردانده خواهند شد. من از — خواهش کرده‌ام که "دوازده سنت" را بخواند. (به صفحه ۹ مراجعه کنید.) (منشی)

آیا «درخواست فوری» وجود دارد؟

بار دیگر از تازه‌واردان — استقبال می‌کنیم. با کف‌زدن، سالگردهای هوشیاری — را گرامی می‌داریم. و مجدداً از سخنان عزیز — تشکر می‌نماییم.

آیا اطلاعیه‌ای از مسئول نشریات داریم؟ در مورد راهنما و رهجو و سایر موارد. آیا اطلاعیه‌های مرتبط با انجمن وجود دارد؟

از شما برای حضورتان تشکر می‌کنیم و به یاد داشته باشید: آنچه اینجا می‌شنوید و هرکسی که اینجا می‌بینید، وقتی اینجا را ترک می‌کنید، در همین مکان باقی بگذارد.

از — خواهشمندیم «وعده‌ها» را قرائت نموده و ما را در دعای — همراهی نمایند. (به صفحه ۱۱ مراجعه شود)

بندرت کسی را دیده ایم که راه ما را کاملاً پیروی کند و شکست بخورد. کسانی که بهبود نمی یابند آنهایی هستند که نمی توانند یا نمی خواهند خود را کاملاً به این برنامه ی ساده بسپارند. آنها معمولاً مردان و زنانی هستند که اساساً نمی توانند با خود صادق باشند. چنین بدشانسی هایی وجود دارند. آنها مقصر نیستند و به نظر می رسد که این گونه به دنیا آمده اند. آنها طبیعتاً نمی توانند روش زیستی را که نیاز به صداقت کامل دارد، درک و پرورش دهند. شانس آنها کمتر از حد معمول است. اشخاصی نیز وجود دارند که از اختلال های شدید احساسی و فکری رنج می برند، اما بسیاری از آنها حتماً بهبود می یابند مشروط بر آنکه ظرفیت صادق بودن را داشته باشند. داستان های ما به طور کلی بیان کننده ی این می باشد که ما چگونه بودیم، چه اتفاقی برای مان افتاد و اکنون چگونه هستیم. اگر شما تصمیم گرفته اید آنچه را که ما داریم، به دست آورید و مایلید بدین منظور به هر اقدامی دست بزنید، در آن صورت آماده اید که قدم های مشخصی را بردارید.

ما در مقابل بعضی از این قدم ها طفره رفتیم و فکر کردیم می توانیم راه ساده تر و آسان تری پیدا کنیم ولی نتوانستیم. با

همه ی وجود و مُلتمسانه از شما تقاضا داریم که از همان ابتدا کاملاً بی پروا و دقیق باشید. بعضی از ما سعی کردیم به عقاید کهنه ی خود بچسبیم اما هیچ نتیجه ای نگرفتیم، تا آنکه کاملاً آنها را رها کردیم.

به خاطر داشته باشید که با الکل سر و کار داریم - که حيله گر، مبهوت کننده و با قدرت است!! بدون کمک غلبه بر آن بسیار دشوار است، اما مرجعی وجود دارد که تمام قدرت ها در دست اوست - که آن خداوند است، باشد که اکنون او را پیدا کنید! از میانبرها حاصلی نگرفتیم. به نقطه ی تغییر رسیدیم. با تسلیم کامل از خداوند درخواست محافظت و مراقبت نمودیم. اینها قدم هایی است که ما برداشتیم و به عنوان یک برنامه بهبودی پیشنهاد می شوند:

(۱) ما پذیرفتیم در مقابل الکل قدرتی نداشتیم - که زندگی مان غیرقابل اداره شده بود.

(۲) به این باور رسیدیم که قدرتی برتر از خودمان قادر است سلامت عقل را به ما بازگرداند.

(۳) تصمیم گرفتیم اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند آن گونه که او را درک کردیم بسپاریم.

(۴) یک تراژنامه ی بی باکانه و جستجوگرانه ی اخلاقی از خود گرفتیم.

(ادامه ی چگونگی عملکرد در صفحه ی بعد)

(۵) در برابر خداوند، خودمان و یک انسان دیگر، ماهیت دقیق اشتباهات خود را پذیرفتیم.

(۶) کاملاً آماده بودیم خداوند کلیه ی نقص های شخصیتی ما را از میان بردارد.

(۷) با فروتنی از او خواستیم کمبودهای ما را بر طرف کند.

(۸) فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم تهیه کردیم و برای جبران خسارت از همه ی آنها تمایل پیدا کردیم.

(۹) در هر جا که امکان داشت به طور مستقیم از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران آسیب برساند.

(۱۰) به گرفتن ترازنامه ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً آن را پذیرفتیم.

(۱۱) از راه دعا و مراقبه خواهان بهبود رابطه آگاهانه ی خود با خداوند آن گونه که او را درک کردیم شدیم، فقط برای آگاهی از خواست او برای ما و قدرت انجامش دعا می کنیم.

(۱۲) با داشتن بیداری روحانی حاصل از این قدم ها، سعی کردیم این پیام را به کلی ها برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود تمرین کنیم.

بسیاری از ما فریاد زدند: "این چه دستورالعملی است، من نمی توانم آن را انجام بدهم". مایوس نشوید. هیچ یک از ما نتوانسته این اصول را بدون عیب و نقص رعایت کند. ما از مقدسین نیستیم. نکته این است که ما تمایل به رشد در مسیر معنوی داریم. اصولی که مطرح کرده ایم راهنمای ما برای پیشرفت هستند. ما ادعای پیشرفت معنوی داریم نه کمال معنوی.

توصیف ما از الکلی، فصل مربوط به شگاکان به وجود یا عدم وجود خدا و ماجراهای شخصی ما در گذشته و حال، سه نظر مرتبط را به وضوح مشخص می کند:

الف - اینکه ما الکلی بودیم و نمی توانستیم زندگی خود را اداره کنیم.

ب - اینکه احتمالاً هیچ نیروی انسانی قادر نبوده است ما را از الکلیسم نجات دهد.

ج - اینکه خداوند می تواند، و نجات مان خواهد داد اگر در جستجویش باشیم.

سنت‌های دوازده‌گانه الکی‌های گمنام

- (۱) مصالح و رفاه مشترک ما می بایست در رأس قرار گیرد، بهبودی شخصی به وحدت الکی‌های گمنام بستگی دارد.
- (۲) برای هدف گروه ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان، آنگونه که ممکن است خود را در وجدان گروه ما ابراز نماید. رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند، آنها حکومت نمی کنند.
- (۳) تنها لازمه ی عضویت در الکی‌های گمنام تمایل به ترک نوشیدن الکل است.
- (۴) هر گروه می بایست خودگردان باشد مگر در موضوعاتی که دیگر گروه‌ها و الکی‌های گمنام را درکّل متأثر سازد.
- (۵) هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد - رساندن پیام خود به الکی‌هایی که هنوز در عذابند.
- (۶) یک گروه الکی‌های گمنام هرگز نمی بایست هیچ مؤسسه مرتبط و یا هر سازمان دیگری را تأیید کرده، حمایت مالی نماید و یا اجازه استفاده از نام الکی‌های گمنام را به آنها بدهد، مبادا که مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی مان منحرف سازد.

- (۷) هر گروه الکی‌های گمنام می بایست کاملاً خودکفا باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
- (۸) الکی‌های گمنام می بایست برای همیشه غیر حرفه ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می توانند کارمندان خاصی استخدام کنند.
- (۹) الکی‌های گمنام، به گونه ای که هست؛ هرگز نمی بایست سازماندهی شود، اما ما می توانیم هیأت‌ها یا کمیته‌های خدماتی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آنها خدمت می کنند مسئول باشند.
- (۱۰) الکی‌های گمنام هیچ عقیده ای در مورد موضوعات خارجی ندارد و نام الکی‌های گمنام هرگز نمی بایست به مباحث عمومی کشیده شود.
- (۱۱) خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است نه تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.
- (۱۲) گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می باشد، همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

چشم اندازی برای شما

کتاب ما فقط جنبه پیشنهادی دارد، ما متوجه شدیم که بسیار کم می دانیم، اما خداوند همواره اسرار بیشتری برای شما و ما فاش خواهد کرد. هر روز در مراقبه ی صبحگاهی از او سؤال کنید برای شخصی که هنوز بیمار است چه کاری می توانید انجام دهید. اگر خانه تکانی شما انجام شده باشد، جواب خواهد رسید. اما واضح است که از جیب خالی نمی توان بخشش کرد. رابطه ی خود را با پروردگار درست کنید تا رویدادهای عظیمی در زندگی شما و دیگران پدید آید. برای ما این یک حقیقت بزرگ است.

خود را به خدایی که درک میکنی بسیار، خطاهایت را در مقابل خداوند و دیگران بپذیر، خرابی های گذشته را جبران نما. از آنچه که به دست می آوری آزادانه ایثار کن و به ما بپیوند. ما در این انجمن روحانی همراه تو خواهیم بود و در این راه پُرفراز و نشیب به سوی سرنوشت خیرت، به طور قطع با بعضی از ما ملاقات خواهی کرد.

تا آن موقع – خدا یار و نگهدارت باشد.

وعده های AA

در صورتی که در این مرحله از بازسازی خود از تحمل رنج و زحمت ابا نکنیم، قبل از رسیدن به نیمه راه از نتیجه آن مبهوت می شویم.

(۱) ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه‌ای آشنا می شویم.

(۲) از گذشته خود متأسف نیستیم و آرزوی فراموش کردنش را هم نمی کنیم.

(۳) مفهوم آرامش را درک و به معنای صلح و آشتی پی می بریم.

(۴) هر قدر هم که به قعر رفته باشیم، به دنبال راهی می گردیم تا دیگران از تجربه ما بهره‌مند شوند.

(۵) احساس بی ثمری و افسوس از میان می رود.

(۶) علائق خودخواهانه را از دست می دهیم.

(۷) به مسائل مربوط به هموعانمان علاقمند می شویم.

(۸) خودپرستی تحلیل می رود.

(۹) طرز تلقی و برخورد ما با زندگی به کلی تغییر می کند.

(۱۰) ترس از مردم و بی پولی از میان می رود.

(۱۱) دانش حل و فصل مسائلی را که قبلاً گیجمان می کردند پیدا می کنیم.

(۱۲) دفعته‌ا متوجه می شویم که خداوند کاری برایمان انجام داده است که خود قادر به انجامش نبوده‌ایم.

آیا اینها وعده‌های گزافی هستند؟ بنظر ما نه.

این وعده‌ها در مورد ما به خود جامه عمل پوشیده‌اند، گاه به سرعت و گاه به آهستگی، اما در صورتی که برای بدست آوردنشان به خود زحمت دهیم، به طور حتم به وقوع خواهند پیوست.

دعاهای AA

دعای آرامش

**خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم،
شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم،
و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.**

دعای قدم سوم

**پروردگارا، خود را تقدیم تو می دارم، با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی، از اسارت نفس
رهایم ساز تا انجام اراده ات را بهتر توانم، مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر آنها شاهی باشد برای
کسانی که با قدرت تو، عشق تو، و راه تو یاریشان خواهم داد. آمین**

دعای قدم هفتم

**آفریدگارا، من اکنون آماده ام که تمام خوب و بد وجودم را به بسپارم، تنها دارم یک یک نقص های
دروغ را که سد راه خدمت به تو و همنوعان من است برطرف کنی و قدرتی عطا فرمایی تا از این
پس به خدمت تو کمر بندم. آمین**

دعاهای AA

دعای قدم یازدهم

پروردگارا، مرا وسیله‌ی صلح و آشتی خویش قرار ده — تا آنجا که نفرت است، عشق بیاورم — آنجا که اشتباه است، روح بخشش را بیاورم — آنجا که اختلاف است، همدلی را موجب شوم — آنجا که گمراهی است، حقیقت را بیاورم — آنجا که تردید است، بذریمان بپاشم — آنجا که ناامیدی است، امید را به‌ارمغان آورم — آنجا که تاریکی است، روشنایی را موجب شوم — و آنجا که اندوه است، شادی بیاورم.

پروردگارا، یاری‌ام ده تا به‌جای آنکه در پی تسلی‌یافتن باشم تسلی‌بخش باشم — دیگران را درک کنم، بیش از آنکه خواهان درک‌کردن از سوی آنها باشم — و عشق‌ورزی کنم، جای آنکه در انتظار عشق‌دادن دیگران باشم. زیرا با فراموش‌کردن خویش است که انسان به خویشتن دست می‌یابد و با بخشیدن است که بخشیده می‌شود و با مرگ است که انسان برای زندگی جاودانه بیدار می‌شود. آمین.

دفتر مرکزی الکلی‌های گمنام لس‌آنجلس
خیابان ویلشیر ۴۳۱۱، واحد ۱۰۴، لس‌آنجلس، کالیفرنیا ۹۰۰۱۰
تلفن: (۳۲۳) ۹۳۶-۴۳۴۳ - وبسایت: www.lacoaa.org
ایمیل: info@lacoaa.org

توضیح: در برخی کشورها قاضی حکم معلق و مشروط به حضور فرد مجرم به جلسات AA را صادر می کند و مجرم پس از حضور در مدت زمان تعیین شده از سمت قاضی -مثلا یک سال- در جلسات AA و انجام ندادن جرم، محکومیت او بخشوده می شود و این فرایند توسط **کارت های اعتباری** که مربوط به دادگاه می باشد انجام می پذیرد و پس از هر حضور در یک جلسه AA کارت اعتباری توسط نماینده گروه به منزله ی تایید حضور در جلسه جهت ارائه به قاضی امضا می شود و همین روند در مورد **رسید های خانه** جاری است فقط با این تفاوت که رسید های خانه برای ارائه به -خانه های بین راهی- و -گرم خانه- و امثال آنها برای اعضای که هیچ مسکنی برای اقامت ندارند از طرف مسئولین مربوطه صادر و توسط نماینده خدمات عمومی گروه امضا و تایید می گردد. خانه های بین راهی به اقامت گاه های موقت برای اقامت پس از ترخیص از مراکز ترک اعتیاد به الکل یا مواد مخدر یا آزادی از زندان گفته می شود که متعلق به دولت است و برای کسانی که هنوز توان مالی اجاره ی اقامت گاه را ندارند تعلق می گیرد.