

چک لیست سنت ها از موسسه ی گریپ واین A.A.

AA**GRAPEVINE**

www.aagrapevine.org

این سؤالات در اصل در موسسه ی گریپ واین AA همراه با مجموعه ای از مقالات در مورد سنت های دوازده گانه منتشر شد که از نوامبر ۱۹۶۹ تا سپتامبر ۱۹۷۱ اجرا شد. در حالی که آنها در ابتدا به عنوان پیشنهادهایی برای استفاده فردی در نظر گرفته شده بودند، بسیاری از گروه های AA از آن زمان آنها را پذیرفته اند و از آنها به عنوان مبنایی برای بحث گسترده تر استفاده می کنند.

این اصول را تمرین کنید....

سنت یک:

رفاه و مصالح مشترک ما باید در اولویت باشد؛ بهبود شخصی به وحدت الکلی های گمنام بستگی دارد.

۱. آیا من در گروهم فردی هستم که التیام بخش، ترمیم و یکپارچه سازی می کند؟ آیا گاهی اوقات باعث تفرقه می شوم؟ آیا

گاهی در مورد دیگر اعضا شایعه پراکنی می کنم یا از آنها انتقاد می کنم؟

۲. آیا من صلح طلب هستم؟ یا با گفتن جملاتی مانند "فقط برای بحث" وارد جدل می شوم؟

۳. آیا با کسانی که مرا ناراحت می کنند، ملایم هستم یا خشن؟

۴. آیا نظرات رقابتی در AA می دهیم، مانند مقایسه یک گروه با گروه دیگر یا مقایسه AA در یک مکان با AA در مکان دیگر؟

۵. آیا برخی فعالیت های AA را تحقیر می کنم، طوری که انگار به دلیل شرکت نکردن در این یا آن جنبه از AA، برتر هستم؟

۶. آیا در مورد AA به طور کلی اطلاعات دارم؟ آیا از AA به طور کلی حمایت می کنم، یا فقط از بخش هایی که درک می کنم

و تأیید می کنم حمایت می کنم؟

Traditions Checklist

۷. آیا به اندازه‌ای که می‌خواهم اعضای AA با من با ملاحظه باشند، با آن‌ها با ملاحظه هستم؟

۸. آیا در حالی که رفتارهای پر از خصومت انجام می‌دهم و به طور پنهانی آن‌ها را توجیه می‌کنم، درباره عشق یاوه سرایی می‌کنم؟

۹. آیا به اندازه کافی به جلسات AA می‌روم یا به اندازه کافی نشریات AA را می‌خوانم تا واقعاً با AA در ارتباط بمانم؟

۱۰. آیا همه‌ی وجودم -بدی‌ها و خوبی‌ها- را با AA به اشتراک می‌گذارم، هم کمک می‌کنم و هم کمک می‌پذیرم؟

سنت دو:

برای هدف گروه ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد—خداوندی مهربان آن گونه که ممکن است خود را در وجدان گروه ما ابراز نماید. رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد هستند؛ آن‌ها حکومت نمی‌کنند.

۱. آیا به خدمتگزاران گروه، کمیته‌های AA و کارکنان دفتر، تازه‌واردها و قدیمی‌ها؟ اعتماد دارم و حمایت می‌کنم یا —فقط— انتقاد می‌کنم؟

۲. آیا من کاملاً قابل اعتماد هستم، حتی در خلوت، در کارهای قدم دوازدهم یا سایر مسئولیت‌های AA؟

۳. آیا در انجام کارهای AA به دنبال کسب اعتبار هستم یا تحسین برای ایده‌های من در AA؟

۴. آیا باید در بحث گروهی اصرار بر حفظ آبرو و اعتبار دارم، یا می‌توانم با روحیه خوب تسلیم وجدان گروه باشم و با شادی در کنار آنها کار کنم؟

۵. آیا با وجود اینکه چند سالی است که هوشیارم، هنوز هم حاضرم سهم خود را در کارهای روزمره ی AA انجام دهم؟

۶. آیا در بحث‌های گروهی درباره مسائل که بی تجربه ام و دانش کمی دارم اظهار نظر می‌کنم؟

Traditions Checklist

سنت سه:

تنها شرط عضویت در AA تمایل به توقف نوشیدن است.

۱. آیا در ذهنم برخی از اعضای جدید AA را به عنوان کسانی که بازنده هستند قضاوت می‌کنم؟
۲. آیا نوع خاصی از الکلی وجود دارد که من به گونه ای خاص، نمی‌خواهم در گروه AA من باشد؟
۳. آیا خودم را به عنوان قاضی قرار می‌دهم که یک تازه‌وارد صادق است یا یک شخصیت ساختگی دارد؟
۴. آیا اجازه می‌دهم زبان، مذهب (یا فقدان آن)، نژاد، تحصیلات، سن یا چیزهای دیگر در انتقال پیام من اختلال ایجاد کنند؟
۵. آیا من بیش از حد تحت تأثیر بیش از حد یک فرد مشهور قرار می‌گیرم؟ یک پزشک، یک روحانی، یک سابقه‌دار؟ یا می‌توانم با این عضو جدید به سادگی و به طور طبیعی مانند یک انسان بیمار دیگر، مانند بقیه ما، رفتار کنم؟
۶. وقتی کسی به AA مراجعه می‌کند که به اطلاعات یا کمک نیاز دارد (حتی اگر نتواند آن را با صدای بلند بخواهد)، آیا واقعاً برای من مهم است که او برای امرار معاش چه می‌کند؟ کجا زندگی می‌کند؟ وضعیت زندگی شخصی او چیست؟ آیا او قبلاً به AA رفته است یا مشکلات دیگر او چیست؟

سنت چهار:

هر گروه باید مستقل باشد، به جز در مواردی که بر گروه‌های دیگر یا AA به طور کل تأثیر گذارد.

۱. آیا اصرار دارم که تنها چند روش درست برای انجام کارها در AA وجود دارد؟
۲. آیا گروه من همیشه رفاه و مصالح بقیه AA را در نظر می‌گیرد؟ گروه‌های نزدیک؟ افراد تنها در آلاسکا؟ اعضای بین‌المللی که کیلومترها از بندر فاصله دارند؟ یک گروه در رم یا السالوادور؟

Traditions Checklist

۳. آیا رفتار دیگر اعضا را وقتی با رفتار من متفاوت است تحقیر می‌کنم، یا از آن درس می‌گیرم؟

۴. آیا همیشه به خاطر دارم برای کسانی که خارج از AA هستند و می‌دانند من در AA هستم، ممکن است تا حدی نماینده کل انجمن محبوبمان باشم؟

۵. آیا مایلیم به یک تازه‌وارد کمک کنم تا هر کاری که لازم است—البته به اندازه‌ای که او می‌تواند، نه من—برای هوشیار ماندن انجام دهد؟

۶. آیا دانش خودم درباره ابزارهای AA را با سایر اعضای که ممکن است از آنها نشنیده‌اند به اشتراک می‌گذارم؟

سنت پنجم:

هر گروه تنها یک هدف اصلی دارد _ انتقال پیام خود به الکلی ای که هنوز در رنج است.

۱. آیا تا به حال با گفتن این جمله شانه خالی کرده‌ام: «من یک گروه نیستم، بنابراین این یا آن سنت شامل من نمی‌شود»؟

۲. آیا مایلیم با قاطعیت محدودیت‌های کمک AA را به یک تازه‌وارد توضیح دهیم، حتی اگر او از من عصبانی شود که به او وام نمی‌دهم؟

۳. آیا من امروز به بعضی از اعضای AA برای یک لطف یا توجه ویژه، صرفاً به این دلیل که یک هم نوع الکلی هستم تحمیل شده‌ام؟

۴. آیا مایلیم قدم دوازدهم را با تازه‌وارد بعدی کار کنم بدون توجه به اینکه چه کسی یا چه چیزی برای من در آن وجود دارد؟

۵. آیا به گروه‌هم به هر روش ممکن کمک می‌کنم تا هدف اصلی‌مان را محقق کنیم؟

۶. آیا به یاد دارم که قدیمی‌های AA هم می‌توانند الکلی‌هایی باشند که هنوز رنج می‌کشند؟ و آیا سعی می‌کنم هم به آنها کمک کنم و هم از آنها یاد بگیرم؟

Traditions Checklist

سنت ششم:

یک گروه الکلی های گمنام هرگز نمی بایست هیچ مؤسسه مرتبط و یا هر ساز مان دیگری را تأیید کرده، حمایت مالی نماید و یا اجازه استفاده از نام الکلی های گمنام را به آنها بدهد، مبدا که مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی مان منحرف سازد.

۱. آیا من و اعضای گروه مان باید برویم و پول جمع آوری کنیم تا چند تخت برای AA - بنام انجمن - در بیمارستان محلی مان مهیا و تأمین مالی کنیم؟

۲. آیا خوب است که یک گروه یک ساختمان کوچک اجاره کند؟

۳. آیا همه خدمتگزاران - مسئولان - و اعضای باشگاه محلی ما با - جزوه ی - "رهنمودهای باشگاه ها" که به رایگان از طرف دفتر خدمات عمومی در دسترس است، آشنا هستند؟

۴. آیا منشی گروه ما باید در کمیته مشورتی شهردار در مورد الکلیسم خدمت کند؟

۵. برخی از الکلی ها فقط در صورتی در اطراف AA می مانند که اتاق تلویزیون و کارت داشته باشیم. اگر این چیزی است که برای رساندن پیام به آنها لازم است، آیا ما باید این امکانات را داشته باشیم؟

Traditions Checklist

سنت هفتم:

هر گروه AA باید کاملاً خودکفا باشد و از کمک‌های خارجی خودداری کند.

۱. صادقانه بگوییم، آیا هر کاری که می‌توانم، انجام می‌دهم تا AA (گروه‌هم، دفتر میان گروهی/مرکزی‌ام، دفتر خدمات عمومی‌ام) خودکفا بماند؟ آیا می‌توانم کمی بیشتر در سبد بگذارم تا نماینده فرد جدیدی باشم که هنوز توانایی مالی ندارد؟ وقتی مست بودم در یک بار چقدر سخاوتمند بودم؟

۲. آیا مجله‌ی گریپ واین باید فضای تبلیغاتی را به ناشران کتاب و شرکت‌های دارویی بفروشد تا بتواند سود زیادی به دست آورد و به مجله بزرگ‌تر، تمام رنگی، با قیمت ارزان‌تر برای هر نسخه تبدیل شود؟

۳. اگر دفتر خدمات عمومی -GSO- در سالی با کمبود بودجه مواجه شود، آیا اشکالی ندارد که دولت به گروه‌های AA در بیمارستان‌ها و زندان‌ها کمک مالی کند و یارانه بدهد؟

۴. آیا این مهم‌تر است که یک گروه مبلغ زیادی فقط از چند نفر جمع‌آوری کند یا تعداد بیشتری از اعضا در آن -هزینه‌ها- مشارکت کنند ولی با مبلغی کمتر - به ازای هر نفر -؟

۵. آیا گزارش خزانه‌دار گروه یک کار غیرمهم AA است؟ خزانه‌دار در این مورد چه احساسی دارد؟

۶. چقدر در بهبودی من، احساس احترام به خودم مهم است، در مقایسه با احساس مدیون بودن به دلیل کمک‌های خیریه‌ای که دریافت کرده‌ام؟

Traditions Checklist

سنت هشتم:

الکلی‌های گمنام باید برای همیشه غیرحرفه‌ای باقی بمانند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان خاصی استخدام کنند.

۱. آیا رفتار من به طور دقیق توسط سنت‌ها توصیف می‌شود؟ اگر نه، چه چیزی نیاز به تغییر دارد؟

۲. وقتی از یک سنت خاص ایراد می‌گیرم و ناراحت می‌شوم، آیا متوجه می‌شوم که چگونه بر دیگران تأثیر می‌گذارد؟

۳. آیا گاهی سعی می‌کنم برای تلاش‌های شخصی‌ام در AA پاداشی_حتی اگر پول نباشد_ به دست آورم؟

۴. آیا سعی می‌کنم در AA مانند یک متخصص در مورد الکلیسم به نظر برسم؟ در مورد بهبودی؟ پزشکی؟ جامعه‌شناسی؟ خود

AA؟ روانشناسی؟ مسائل معنوی؟ یا حتی در مورد فروتنی؟

۵. آیا تلاش می‌کنم بفهمم کارکنان AA چه می‌کنند؟ کارکنان سایر سازمان‌های الکلیسم چه می‌کنند؟ آیا می‌توانم به وضوح

بین آن‌ها تمایز قائل شوم؟

۶. در زندگی شخصی‌ام در AA، آیا تجربیاتی دارم که نشان‌دهنده بینش و خرد این سنت باشد؟

۷. آیا کتاب *دوازده قدم و دوازده سنت* را خوانده‌ام؟ در مورد جزوه "سنت‌های AA_چگونه توسعه یافت" چگونه؟

سنت نهم:

AA، به گونه‌ای که هست، هرگز نباید سازمان‌دهی شود؛ اما می‌توانیم هیئت‌ها یا کمیته‌های خدماتی ایجاد کنیم که

مستقیماً در برابر کسانی که خدمت می‌کنند مسئول باشند.

۱. آیا سعی می‌کنم در AA "رئیس‌بازی" کنم؟

۲. آیا من در برابر ابعاد و جنبه‌های رسمی AA مقاومت می‌کنم زیرا از آنها به عنوان مرجعیت مقتدر، می‌ترسم؟

Traditions Checklist

۳. آیا سعی می‌کنم همه عناصر برنامه AA را—حتی اگر کسی مرا مجبور نکند—با حس مسئولیت شخصی درک و استفاده کنم؟

۴. آیا در هر کاری که در AA انجام می‌دهم صبر و فروتنی به خرج می‌دهم؟

۵. آیا از همه کسانی که در هر کاری در AA به آن‌ها پاسخگو هستم آگاهم؟

۶. چرا هر گروه AA نیازی به یک آیین نامه و اساسنامه ندارد؟

۷. آیا یاد گرفته‌ام که وقتی زمانش رسید، با وقار از یک کار—خدمت—در AA کنار بکشم _ و از آن سود ببرم؟

۸. چرخش چه ارتباطی با گمنامی دارد؟ و با فروتنی؟

سنت دهم:

الکلی‌های گمنام هیچ نظری در مورد مسائل خارجی ندارد؛ بنابراین نام AA هرگز نباید وارد مجادلات عمومی شود.

۱. آیا من این تصور را ایجاد می‌کنم که واقعاً از طرف AA یک «نقطه نظر» در مورد آنتابوز - دارویی که برای درمان وابستگی به الکل استفاده می‌شود-؟ آرام‌بخش‌ها؟ پزشکان؟ روانپزشکان؟ کلیساهای بیمارستان‌ها؟ زندان‌ها؟ الکل؟ دولت فدرال یا ایالتی؟ قانونی کردن ماری‌جوانا؟ ویتامین‌ها؟ الانون؟ یا آلایتین وجود دارد؟

۲. آیا می‌توانم صادقانه تجربه شخصی خود را در مورد هر یک از آن‌ها به اشتراک بگذارم بدون اینکه این تصور را ایجاد کنم که "نظر AA" را بیان می‌کنم؟

۳. چه چیزی در تاریخ AA باعث ایجاد سنت دهم ما شد؟

۴. آیا تجربه مشابهی در زندگی شخصی‌ام در AA داشته‌ام؟

۵. بدون این سنت، AA چه می‌شد؟ من کجا می‌بودم؟

Traditions Checklist

۶. آیا این سنت یا هر یک از سنت‌های پشتیبان آن را به روش‌های ظریف و شاید ناخودآگاه، نقض می‌کنم؟

۷. چگونه می‌توانم روح این سنت را در زندگی شخصی‌ام خارج از AA و همچنین داخل AA نشان دهم؟

سنت یازدهم:

خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اساس جاذبه است نه تبلیغ؛ ما همیشه باید گمنامی شخصی را در سطح مطبوعات، رادیو

و فیلم حفظ کنیم.

۱. آیا گاهی اوقات AA را آن قدر متعصبانه تبلیغ می‌کنم که آن را غیرجذاب جلوه دهم؟

۲. آیا همیشه مراقب هستم رازهایی که به عنوان عضو AA به من سپرده شده‌اند را حفظ کنم؟

۳. آیا در مورد استفاده از نام‌های AA در اطراف و اکناف، و حتی درون انجمن، محتاط هستم؟

۴. آیا از اینکه یک الکلی بهبودیافته یا در حال بهبودی هستم، خجالت می‌کشم؟

۵. اگر توسط ایده‌های سنت یازدهم راهنمایی نشویم، AA چه شکلی می‌شد؟ من کجا می‌بودم؟

۶. آیا بهبودی من در AA به اندازه‌ای جذاب هست که یک فرد الکلی بیمار بخواهد چنین کیفیتی را برای خودش داشته باشد؟

سنت دوازدهم:

گمنامی اساس روحانی همه سنت‌های ماست؛ و همیشه یادآور این است که اصول را بر شخصیت‌ها مقدم بدانیم.

۱. چرا این ایده خوبی است که رفاه مشترک همه اعضای AA را قبل از رفاه شخصی قرار دهم؟ اگر AA به طور کلی ناپدید شود، چه اتفاقی برای من می‌افتد؟

۲. وقتی به خدمتگزاران فعلی AA اعتماد ندارم، آرزو دارم چه کسی این اختیار را داشت که آنها را اصلاح کند؟

Traditions Checklist

۳. آیا در نظرات و اظهاراتم درباره سایر اعضای AA، شرایطی غیر از تمایل به هوشیار ماندن را به عنوان شرایط عضویت القا می‌کنم؟
۴. آیا تا به حال سعی کرده‌ام که یک گروه AA خاص را وادار به تطابق با استانداردهای خودم کنم، نه استانداردهای خودش؟
۵. آیا من مسئولیت شخصی در کمک به یک گروه AA برای انجام هدف اصلی آن دارم؟ نقش من چیست؟
۶. آیا رفتار شخصی من سنت ششم را منعکس می‌کند یا آن را نقض می‌کند؟
۷. آیا همه آنچه را که می‌توانم، انجام می‌دهم تا از AA حمایت مالی کنم؟ آخرین بار چه زمانی یک اشتراک گریپ واین را به طور ناشناس -گمنام- هدیه دادم؟
۸. آیا از رفتار برخی اعضای AA شکایت می‌کنم—به ویژه آنهایی که برای کار در AA حقوق دریافت می‌کنند؟ چه کسی مرا اینقدر باهوش کرده است؟
۹. آیا تمام مسئولیت های AA را به گونه ای انجام می‌دهم که بتوانم وجدان خودم را راضی کنم؟ واقعا؟
۱۰. آیا اظهارات من همیشه سنت دهم را منعکس می‌کند، یا به منتقدان AA مهمات واقعی می‌دهم؟
۱۱. آیا باید عضویت در AA را مخفی نگه دارم، یا آن را در گفتگوهای خصوصی زمانی که ممکن است به الکی دیگری -و بنابراین به خودم- کمک کند، فاش کنم؟ آیا نوع AA من آنقدر جذاب است که سایر مستان -الکیهای در رنج- خواهان آن باشند؟
۱۲. اهمیت واقعی من در میان بیش از یک میلیون عضو AA چیست؟

موسسه ی گریپ واین AA شماره ۴۷۵ خیابان ریورساید، طبقه ۱۱، نیویورک NY 10115

www.aagrapevine.org