

ترانز نامه سنت های AA انر مجله برگ مو

سنت یک

مصالح مشترک ما می بایست در رأس قرار گیرد، بهبودی شخصی به وحدت الکلی های گمنام بستگی دارد.

- ۱- آیا من در گروه خود التیام بخش، ترمیم کننده ی روابط مخدوش و فردی وحدت بخش هستم یا تفرقه افکنم؟ در مورد غیبت و شایعه پراکنی و گرفتنِ ترانزنامه ی اعضای دیگر چطور؟
- ۲- آیا من یک صلح آفرین هستم؟ یا با مقدمه چینی های روحانی مآبانه و ریاکارانه، مانند گفتن: "فقط به خاطر بحث و تبادل نظر عرض می کنم"، درگیری و مشاجره راه می اندازم؟
- ۳- آیا من با کسانی که به نحوی نادرست با من اصطکاک پیدا می کنند ملایم، یا نسبت به آنها تندخو هستم؟
- ۴- آیا من در AA، اظهاراتی رقابت برانگیز می کنم، مانند مقایسه ی یک گروه با گروه دیگر، یا مقابله کردنِ AA در یک مکان با AA در مکان دیگر؟
- ۵- آیا برخی از فعالیت های AA را کنار می گذارم، گویی که شأن من بالاتر از آن است و به این دلیل است که در این جنبه یا آن جنبه از AA شرکت نمی کنم؟
- ۶- آیا من از AA به عنوان یک کل، آگاه شده ام؟ آیا از هر لحاظ که می توانم از AA به عنوان یک کل پشتیبانی می کنم یا فقط از قسمتهایی که می فهمم و تایید می کنم پشتیبانی می کنم؟
- ۷- آیا من همانقدر که می خواهم اعضای AA ملاحظه ام را بکنند، با آنها با ملاحظه رفتار می کنم؟
- ۸- آیا من در خصوص عشق و محبت یاوه سرایی می کنم، در حالی که مخفیانه به دنبال توجیه رفتارهایی هستم که خصومت از آنها موج می زند؟
- ۹- آیا به اندازه ی کافی به جلسات AA می روم یا آنقدر نشرياتِ AA را می خوانم که بتوانم واقعاً با انجمن در ارتباط مستمر باشم؟
- ۱۰- آیا من همه ی خوب و بدم را با انجمن مشارکت می کنم، هم کمکِ انجمن را می پذیرم، و هم این کمک را به دیگران می رسانم؟

سنت دو

برای هدف گروه ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان، آن گونه که خود را در وجدان گروه ما ابراز می نماید. رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند، آنها حکومت نمی کنند.

۱- آیا من از خدمتگزاران گروه، کمیته‌های AA و کارکنان دفتر خدماتی، عیب جویی می کنم یا به آنها اعتماد دارم و حمایت شان می کنم؟ در خصوص تازه واردین و قدیمی ها چطور؟

۲- آیا من کاملاً، حتی در خفا، در کارهای مربوط به دوازدهمین گام AA یا مسئولیت‌های دیگر AA قابل اعتماد هستم؟

۳- آیا در کارهایی که در AA انجام می‌دهم به دنبال اعتبار هستم؟ آیا به دنبال تایید و تمجید ایده هایم در رابطه با AA هستم؟

۴- آیا من باید در بحث های گروه به دنبال حفظ کردن وجهه ی خود باشم، یا میتوانم با روحیه ای خوب تسلیم وجدان گروه باشم و در راستای وجدان گروه با نشاط کار کنم؟

۵- اگرچه چند سال هوشیار بوده‌ام، اما آیا هنوز هم مایلم به نوبه ی خود در کارهای یدی AA (مانند نظافت و پذیرایی و ...) خدمت کنم؟

۶- آیا در بحث های گروهی، درباره ی موضوعاتی که تجربه و دانش کمی در مورد آنها دارم، سکوت می کنم؟

سنت سه

تنها لازمه ی عضویت در الکلی های گمنام تمایل به ترک نوشیدن الکل است.

- ۱- آیا در ذهنم، برخی از اعضای جدید AA را از پیش بازنده قضاوت می کنم؟
- ۲- آیا گونه‌ای از الکلیها هستند که در دم دوست ندارم در گروه AA ما باشند؟
- ۳- آیا من خود را در مقام قضاوت بی ریا بودن یا متظاهر بودن یک تازه وارد قرار میدهم؟
- ۴- آیا اجازه می دهم زبان، دین (یا فقدان دین)، نژاد، تحصیلات، سن یا موارد دیگر از این قبیل، در پیام رسانی من خللی ایجاد کند؟
- ۵- آیا من بیش از حد تحت تاثیر یک فرد مشهور قرار می‌گیرم، مثلاً تحت تاثیر یک دکتر، یک روحانی یا یک زندانی سابق؟ یا اینکه می توانم با این عضو جدید به سادگی و به طور طبیعی به عنوان یک انسان بیمار دیگر که مانند باقی ما بیمار است، رفتار کنم؟
- ۶- وقتی کسی برای کسب آگاهی یا احتیاج به کمک به AA روی می آورد (حتی اگر نتواند آن را با صدای بلند درخواست کند)، آیا واقعاً برای من مهم است که او برای امرار معاش چه کاری انجام می دهد؟ در کجا زندگی می کند؟ شرایط خانوادگی او چیست؟ قبلاً در AA بوده؟ و یا اینکه چه مشکلات دیگری دارد؟

سنت چهارم

هر گروه می بایست خودگردان باشد مگر در موضوعاتی که دیگر گروه ها و الکلی های گمنام را در کل متأثر سازد.

۱- آیا من اصرار دارم که فقط چند روش درست برای انجام کارها در AA وجود دارد

۲- آیا گروه من در اقدامات و تصمیمات خود مصالح گروه های مجاور و AA به عنوان یک کل را در نظر می گیرد؟

۳- آیا وقتی که رفتار اعضای دیگر با رفتار من متفاوت است آنها را قضاوت یا از ایشان انتقاد می کنم یا اینکه از این

قضیه چیزی یاد می گیرم؟

۴- آیا من همیشه به خاطر دارم دارد که برای آن عده که در خارج از انجمن می دانند من در

AA هستم، ممکن است من به نوعی نماینگر کل انجمن عزیزان باشم؟

۵- آیا من حاضرم به یک تازه وارد کمک کنم که تا هر میزان، کوشش کند تا هوشیار بماند؟ - هر میزانی که خودشان لازم می دانند، نه من.

۶- آیا من هرگز از گروه خاصی انتقاد می کنم، چون فکر میکنم که کارها را آنگونه که من اعتقاد دارم باید در AA انجام بشود انجام نمی دهند؟

سنت پنج

هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد- رساندن پیام خود به الکلی هایی که هنوز در عذابند.

۱- آیا من حاضرم محدودیت‌های کمکِ AA را به تازه‌واردان کاملاً توضیح دهم، حتی اگر ممکن است از من به خاطر ندادنِ وام، یا اجتناب از دادنِ توصیه‌های همسریابی و کمک‌های شغلی به آنها عصبانی شوند؟

۲- آیا من به بهانه اینکه یک الکلیِ همدرد هستم، خودم را به عضوی از AA تحمیل کرده‌ام که لطف یا عنایت خاصی را در حق من بکند و کاری برایم انجام دهد؟

۳- آیا حاضرم بدون توجه به اینکه چه کسی مخاطبِ من خواهد بود یا چه چیزی عاید من خواهد شد، قدم دوازدهم را در خصوص تازه‌واردِ بعدی انجام دهم و به او پیام برسانم؟

۴- آیا برای تحقق هدف اصلی خود از هر لحاظ به گروه خود کمک می‌کنم؟

۵- آیا به خاطر دارم که اعضاء قدیمیِ AA نیز می‌توانند الکلی‌هایی باشند که هنوز در عذابند؟ آیا سعی می‌کنم هم به آنها کمک کنم و هم از آنها یاد بگیرم؟

۶- آیا گروه ما هیچ وقت از سببِ اعانات، برای تدارکِ شام یا برگزاریِ رویدادها یا مراسمِ یادبودِ اعضایی که فوت شده‌اند استفاده می‌کند؟

سنت شش

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

۱- چرا مهم است که ما به سرمایه گذاری های خارجی ورود نکنیم؟

۲- آیا این عاقلانه است که یک گروه، یک ساختمان کوچک را رهن و اجاره نماید یا یک رویداد خارجی را تأیید کند؟

۳- آیا همه ی خدمتگزاران اداری و اعضای کلپ محلی ما با "رهنمودهای مربوط به کلپ ها" که به صورت رایگان از طرف دفتر خدمات عمومی الکلیهای گمنام در دسترس قرار داده شده است آشنا هستند؟

۴- آیا منشی گروه ما بایستی در کمیته ی مشورتی شهردارِ شهرمان در خصوصِ اعتیاد به الکل فعالیت کند؟

۵- مالک محل برگزاری جلسه ی گروه ما در حال جمع آوری پول برای پرداخت هزینه ی بازسازی و اجرای یک سقف جدید در ساختمان است. آیا گروه ما باید برای این کار کمک مالی نماید؟ اگر مالک به طور خاص از گروه کمک مالی بخواهد چه؟

سنت هفت

هر گروه الکلی های گمنام می بایست کاملاً خودکفا باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.

۱- اکنون صادقانه، آیا من تلاش خود را برای کمک به AA (گروهم، دفتر مرکزی، دفتر خدمات عمومی الکلی های گمنام GSO) انجام می دهم؟ آیا می توانم کمی بیشتر، از طرف تازه واردی که هنوز توانایی کمک به سبد را ندارد به سبد مالی کمک کنم؟ زمانی که در بار مشروب مست می شدم، چقدر دست و دلباز بودم؟

۲- چگونه من (یا گروهم) از نشریات بین المللی انجمن الکلی های گمنام، یعنی La و Grapevine حمایت می کنیم؟

۳- اگر در یکی از سال ها دفتر خدمات عمومی با کمبود بودجه مواجه شود، آیا جایز نیست که بگذاریم دولت برای کمک به گروه های AA در بیمارستانها و زندانها کمک هزینه به ما بدهد؟

۴- آیا برای یک گروه، گرفتن یک کمک مالی بزرگ از تعداد اندکی از اعضای AA اهمیت بیشتری دارد یا جمع آوری کمک های مالی خردتر که اعضای بیشتری در پرداخت آن سهیم هستند؟

۵- آیا گزارش خزانه داری گروه یک کار بی اهمیت در AA است؟ خزانه دار(تان) در این باره چه احساسی دارد؟

۶- آیا گروه من یک "پس انداز محتاطانه" دارد؟ اگر دارد، آیا می دانم این مبلغ چقدر است؟

۷- اگر یکی از اعضای خانواده، یکی از همکاران یا یک دوست صمیمی که عضو AA نیست، بخواهد به گروه ما کمک مالی کند، آیا گروه باید آن را بپذیرد؟ اگر گروه من کمبود بودجه داشته باشد چه؟

سنت هشت

الکلی های گمنام می بایست برای همیشه غیرحرفه ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می توانند کارمندان خاصی استخدام کنند.

۱- آیا رفتار خود من سنت ها را به درستی منعکس می کند؟ در غیر این صورت، چه چیزی نیاز به تغییر دارد؟

۲- آیا وقتی که سنت بخصوصی را زیر پا می گذارم، می فهمم که این رفتار چه تاثیری بر دیگران دارد؟

۳- آیا بعضی اوقات سنگ می کنم برای زحمت هایی که در AA کشیده ام پاداشی هرچند غیر پولی دریافت کنم؟

۴- آیا سعی می کنم در AA همچون یک آدم خیره در زمینه ی الکلیسم جلوه کنم؟ یا به عنوان یک خیره در خصوص بهبودی، طبابت، جامعه شناسی، AA شناسی، روانشناسی، امور معنوی، یا حتی در مورد فروتنی - خدا کمک مان کند - بخواهم خود را مطرح کنم؟

۵- آیا تلاشی می کنم که بفهمم کارکنان AA چه کاری انجام می دهند؟ و کارکنان سایر مراکز الکلیسم چه کاری انجام می دهند؟ آیا می توانم به طور واضح بین آنها تفکیک قائل شوم؟

۶- آیا میدانم فهرست جلسات محلی من از کجا می آید؟

۷- آیا در زندگی AA خود، تجربه هایی داشتم که به من نشان دهد چه حکمتی در این سنت نهفته است؟

۸- آیا من کتاب دوازده قدم و دوازده سنت را خوانده ام؟ جزوه ی "سنت های - AA چگونه پرورش یافت" را چطور؟

۹- آیا گروه من می تواند به من اعتماد کند تا مسئولیت های خدماتی خود را انجام دهم بدون اینکه کسی مرا بازرسی کند؟

سنت نه

الکلی های گمنام، به گونه ای که هست؛ هرگز نمی بایست سازماندهی شود، اما می توانیم هیأت ها یا کمیته های خدماتی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آنها خدمت می کنند مسئول باشند.

۱- آیا سعی می کنم در AA بر کارها "ریاست" کنم؟

۲- آیا من هرگز در مقابل جنبه های رسمی AA مقاومت می کنم چون که آنها را تحکم آمیز می دانم؟

۳- آیا کوشش خود را می کنم که با حس مسئولیت پذیری، تمام عناصر برنامه AA را بفهمم و آنها را به کار بندم - حتی اگر کسی مرا وادار به این کار نکند؟

۴- آیا من در همه ی کارهایی که در AA انجام می دهم صبر و فروتنی را اعمال می کنم؟

۵- آیا من در هر کار AA از همه ی کسانی که در برابر آنها مسئول و موظفم آگاه هستم؟

۶- چرا هر گروه AA به اساسنامه و آیین نامه نیاز ندارد؟

۷- آیا من یاد گرفته ام که وقتی زمان آن فرا می رسد، با کمال میل از یک کار و خدمت در AA بیرون روم و بدانم که این اقدامم به سود و صلاح من خواهد بود؟

۸- چرخش خدماتی چه ارتباطی با گمنامی دارد؟ چه رابطه ای با فروتنی دارد؟

سنت ده

الکلی های گمنام هیچ عقیده ای در مورد موضوعات خارجی ندارد و نام

الکلی های گمنام هرگز نمی بایست به مباحث عمومی کشیده شود.

۱- آیا هرگز تصور می‌کنم که واقعاً چیزی وجود داشته باشد تحت عنوان "نظر AA" در مورد پزشکان

یا روانپزشکان یا کلیساها یا بیمارستانها یا زندانها یا در مورد الکل یا داروهایی که پزشکان تجویز

می‌کنند یا سایر مواد یا برنامه‌های دوازده قدمی دیگر یا ویتامین ها یا الانان دولت مرکزی و ایالتی؟

۲- آیا می‌توانم صادقانه تجربه شخصی خود را در مورد هر یک از موارد فوق (سوال ۱) مشارکت کنم

بدون این که چنین القاء کنم که دارم "نظر AA" را بیان می‌کنم؟

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

۴- بدون این سنت چه بر سر AA می‌توانست بیاید؟ و من اکنون کجا بودم؟

۵- آیا این سنت یا هر یک از آداب و رسوم پشتوانه‌ی آن را به روشی ظریف، چه بسا ناخودآگاه نقض

می‌کنم؟

۶- چگونه می‌توانم روح این سنت را در زندگی شخصی خود در داخل و خارج از AA ابراز دارم؟

۷- آیا اگر عضوی شروع به انتقاد از یک حزب سیاسی در قیاس با دیگر احزاب یا طرفداری از یک

مذهب نسبت به دیگر مذاهب کند، آیا منشی جلسه باید مداخله کند تا سنت ۱۰ را به اعضای گروه

یادآوری کند؟

سنت یا زده

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.

- ۱- آیا من بعضی اوقات AA را چنان متعصبانه تبلیغ می‌کنم که باعث شود غیر جذاب جلوه کند؟
- ۲- آیا به عنوان یک عضو AA مراقب هستم که مسائل محرمانه ای را که با من مشارکت می‌کنند، همواره محرمانه حفظ کنم؟
- ۳- آیا مراقب هستم که در اینجا و آنجا، نام اعضای AA را - حتی در درون انجمن، برای جلب توجه جار نزنم؟
- ۴- آیا من از اینکه یک الکلی بهبود یافته و یا در حال بهبودی ام خجالت می‌کشم؟
- ۵- اگر ما با آگاهی بخش‌های سنت یازدهم هدایت نمی‌شدیم، AA به چه شکلی در می‌آمد؟ کار من می‌توانست به کجا بکشد؟
- ۶- آیا من مراقب هستم که هنگام ارسال موارد بخصوصی در شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، توییتر یا اینستاگرام، خود و دیگران را به عنوان عضو AA معرفی نکنم؟
- ۷- آیا هوشیاری ام در AA به اندازه ی کافی جذاب هست که یک بیمار الکلی طالب چنین کیفیتی برای خود باشد؟
- ۸- اگر گروه من وب سایت خودش را داشته باشد، آیا ما این سنت را هنگام طراحی میزان دسترسی و نوع محتوایی که وب سایت مان ارائه می‌دهد در نظر گرفته‌ایم؟

سنت دوازده

گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ما می باشد، همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت ها ترجیح دهیم.

- ۱- چرا این ایده خوب است که من مصالح مشترک همه ی اعضای AA را مقدم شمارم بر مصلحت انفرادی؟ اگر AA به صورت یک مجموعه ی کامل و پیوسته از بین برود برای من چه اتفاقی می افتد؟
- ۲- وقتی من به خدمتگزاران فعلی AA اعتماد ندارم یا با آنها موافق نیستم، چه کسی را دارای صلاحیت می دانم که ایشان را اصلاح کند؟
- ۳- آیا در نظرات و اظهارات خود در مورد سایر اعضای AA، آیا این نکته را القا می کنم که شرایط عضویت، لازمه ای فراتر از میل به هوشیاری دارد؟
- ۴- آیا من مسئولیتی شخصی دارم که به یک گروه AA جهت نیل به هدف اصلی اش کمک کنم؟ سهم من چیست؟
- ۵- آیا تمام توانم را برای حمایت مالی از AA به کار می برم؟
- ۶- آیا باید عضویت در AA را مخفی نگه دارم یا اینکه فقط در مکالمه های خصوصی زمانی که ممکن است افشای عضویت به یک الکلی دیگر (و بنابراین به من) کمک کند، عضویت را فاش کنم؟ آیا برنید انجمنی بودن من چنان جذاب است که شاید سایر الکلی ها خواهان آن باشند؟
- ۷- گمنامی چه معنایی برای من دارد؟
- ۸- با توجه به افزایش آگاهی در مورد الکلیسم و برنامه ی بهبودی AA در بین عموم مردم، چرا اصل گمنام ماندن هنوز مهم است؟
- ۹- آیا من مراقب هستم که به گمنام بودن سایر اعضای AA که ممکن است در محل کار من یا کار خانه ی من شاغل باشند احترام بگذارم؟ در خصوص اعضای AA که در منطقه یا محله من زندگی می کنند چطور؟
- ۱۰- مقدم شمردن "اصول به شخصیت" برای من چه معنایی دارد؟