

## مرحله 1

نحوه انجام آن: (پیشنهادات)

الف) این مرحله را با یکی از اعضای گروه انجام دهید. ب) هر کدام را بخوانید

با صدای بلند بپرسید، برای هر کدام بله یا خیر علامت بزنید. و ج) اگر هستید

با متقاعد شدن از هر سوال، با قدم 1 و باید احساس راحتی کنید

به مرحله بعدی بروید

اگر قانع نشدم چه کار کنم؟

الف) مشکل خود را به یکی از اعضای گروه بگویید. گام را با او مرور کنید.

به بخشی از مرحله که با آن مشکل دارید اشاره کنید. صادق باش! ب) قبل از مرحله 1، من باید حاضر بودم به هر

افراطی بروم! آیا من مخلصم؟ ج)

فصل 1 را که حاوی ایده اصلی است، یعنی «بیشتر در مورد الکلیسم»، صفحات 30-43 را بخوانید و در صورت لزوم

آن را 100 بار بخوانید.

د) تا حد امکان در جلسات شرکت کنید و به کلماتی که به متقاعد کردن شما کمک می کند گوش دهید و توجه کنید.

چیزی که من متقاعد شدم بگویم این است:

1. من متقاعد شده ام که توانایی کنترل اعتیاد(های) خود را از دست داده ام. من نمی توانم تضمین کنم که وقتی درگیر آنها

شوم به دلیل اعتیاد به الکل چه اتفاقی می افتد. اما \_\_\_\_\_

2. من متقاعد شده ام که قدرت انتخاب درگیر شدن را از دست داده ام.

در اعتیاد من یا نه به دلیل اعتیاد به الکل نمی توانم به اراده خودم برای جلوگیری از استفاده از آنها تکیه کنم. اما \_\_\_\_\_

3. من متقاعد شده ام که بیماری به نام الکلیسم دارم. از نظر روحی، روحی و جسمی بیمار هستم، اما می توانم بهبود پیدا

کنم. بیمار روحی به معنای تفکر بیش از حد در مورد خود، خود محوری، اراده کنترل نشده است. بیمار روانی به معنای

این است که به نوعی، در مقطعی اعتیاد (های) خود را کنترل کرده و از آن لذت خواهم برد. از نظر جسمی بیمار بودن

به این معنی است که من یک

آلرژی، میل به بیشتر با هر بار استفاده ایجاد می شود. اما \_\_\_\_\_

4. من متقاعد شده ام که اعتیاد به الکل من یک حالت دائمی روحی و جسمی است، من آن را برای زندگی خواهم داشت.

اعتیادها پیشرونده هستند و عوارض جانبی آنها همیشه در طول زمان بدتر می شوند، هرگز بهبود نمی یابند. اما \_\_\_\_\_

5. من متقاعد شده ام که اعتیاد به الکل تنها در صورتی می تواند به جنون یا مرگ زودرس ختم شود که به اعتیاد ادامه

دهم و اعتیاد به الکل خود را درمان نکنم.

مانند سرطان مصرف کننده ذهن و بدن است. اما \_\_\_\_\_

6. من متقاعد شده ام که اعتیاد به الکل من یک وضعیت دائمی است (تا آخر عمر آن را خواهم داشت) - "یک بار الکلی،

همیشه الکلی"، اما می توان آن را با استفاده از یک پاسخ معنوی به جای اعتیاد و رنجش درمان کرد.

اما \_\_\_\_\_

7. من متقاعد شده ام که قبل از شروع به استفاده از اعتیاد باید ترک کنم

الکلیسم را درمان کنید اما \_\_\_\_\_

8. من متقاعد شده ام که نمی توانم اعتیاد به الکل خود را تنها با خودشناسی درمان کنم.

اما \_\_\_\_\_

9. من متقاعد شده ام که دیگر هرگز نمی توانم با خیال راحت از اعتیاد استفاده کنم. دارند

به جای درمان اعتیاد به الکل اما \_\_\_\_\_

10. من متقاعد شده ام که برای درمان اعتیاد به الکل باید مصرف را متوقف کنم.

ماه یک روز در یک زمان (فقط برای امروز). اما \_\_\_\_\_

11. من متقاعد شده ام که صرف نظر از هر مدت متانتی که ممکن است

مثل یک هفته، یک ماه، شش ماه، یک سال، پنج سال، ده یا بیست سال، اگر دوباره از اولین اعتیاد استفاده کنم، در مدت

کوتاهی در همان شرایط یا بدتر از زمانی که آخرین اعتیاد را ترک کردم، خواهم بود. زمان چون اعتیاد به الکل را

امتحان نکردم آره \_\_\_\_\_

نه

12. من متقاعد شده ام که تنها با نگرش نابردباری یا انکار جنگ طلبانه - ذهن بسته (از تجربه معنوی" صفحه 569) می

توانم شکست بخورم. بله نه

13. من متقاعد شده ام که تمایل، صداقت و ذهن باز برای بهبودی ضروری است. اینها ضروری هستند (صفحه 570).

اما

14. یقین دارم که اگر تحقیر می کردم در جهل ابدی خواهم ماند

از طریق کل برنامه بازیابی قبل از بررسی آن (صفحه 570).

اما

15. من متقاعد شده ام که اعتیاد به الکل اصلی ترین چیز غیرقابل کنترل زندگی من است. با درمان اعتیاد به الکل، این

فرصت را دارم که با روابط شخصی، احساسات، احساس بی ارزشی، ترس ها و ناراحتی ام دست و پنجه نرم کنم (صفحه

52).

اما

16. من به واقعیت وضعیتم متقاعد شده ام، نه آنطور که فکر می کنم یا آن طور که دوست دارم باشد. واقعیت این است که

از اعتیاد و رنجش برای درمان اعتیاد به الکل استفاده می شود. واژه پزشکی برای فردی که

این وضعیت روحی و جسمی الکی است. اما

خواندن برای مرحله 2:

ما ناشناسان (صفحات 44-57)