

مرحله 2 نحوه انجام آن: (پیشنهادات)

• الف) این مرحله را با یکی از اعضای گروه بردارید.

ب) هر سوال را با صدای بلند بخوانید، به هر یک از آنها بله یا خیر علامت بزنید. و

ج) اگر در مورد هر سوال متقاعد شده اید، با مرحله 2 احساس راحتی خواهید کرد و باید 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. بخشی از مرحله که با آن مشکل دارید را شناسایی کنید. صادق باش! ب) به مرحله قبل برگردید، شاید مشکل از آنجا باشد. "آیا من صمیمانه به مرحله 1 متقاعد شده ام؟"

ج) فصل 2 را که حاوی ایده اصلی است، صفحات 44-57، 100 بار بخوانید و دوباره 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:

ما به این باور رسیدیم که قدرتی بزرگتر از خودمان می تواند ما را به سلامت بازگرداند.»

1. من متقاعد شده ام که باید قدرتی متفاوت از نیروی انسانی پیدا کنم تا جایگزین قدرت الکلیسم شود. اما \_\_\_\_\_

2. من متقاعد شده ام که اصول اخلاقی یا فلسفه زندگی من کافی نیست. من نمی توانم به روش خودم (به دلیل اعتیاد به \_\_\_\_\_

الکل) به طور مداوم خودم را راحت نگه دارم. اما \_\_\_\_\_

3. من متقاعد شده ام که هوش انسانی به اندازه ای نیست که به تنهایی هوشیار بمانم (به دلیل اعتیاد به الکل). اما \_\_\_\_\_

4. من متقاعد شده ام که ایده خودکفایی من جواب نداد. خودکفایی یعنی راحت ماندن بدون کمک. اما \_\_\_\_\_

5. من متقاعد شده ام که هرگز به طور مداوم و پیوسته به زندگی معنوی فرصت عادلانه ای نندادم. معنوی یعنی اعتقاد به \_\_\_\_\_

نیرویی غیر از نیروی انسانی. اما \_\_\_\_\_

6. من متقاعد شده ام که فقدان قدرت معضل من بود. قدرت اراده من، وقتی صحبت از اعتیاد به الکل می شود، صفر \_\_\_\_\_

است. من نمی توانم اعتیاد را ترک کنم و تنها با اراده (به دلیل اعتیاد به الکل) احساس راحتی کنم. اما \_\_\_\_\_

7. من متقاعد شده ام که اعتقاد به "قدرتی برتر از خودمان" یک قوت است، نه یک ضعف. اما \_\_\_\_\_

8. من متقاعد شده ام که باور مداوم به "قدرتی برتر از خودمان" بدون اعتیاد به من هدف و جهت در زندگی می دهد. \_\_\_\_\_

ثابت یعنی هر روز و گاهی اوقات چندین بار در طول روز. اما \_\_\_\_\_

9. من متقاعد شده ام که در تحلیل نهایی، تنها من می توانم به قدرتی دسترسی داشته باشم که در دسترس همه ماست. من بر \_\_\_\_\_

این باورم که در اعماق من ایده اساسی خدا وجود دارد. من باید واقعیت بزرگ را در اعماق خودم پیدا کنم. اما \_\_\_\_\_

10. من متقاعد شده ام که باور همیشگی به «قدرتی برتر از خودمان» در نهایت وسواس من در مصرف اعتیاد را از بین \_\_\_\_\_

می برد یا از بین می برد. وسواس به معنای فکر یا ایده ای است که روزی می توانم آن را کنترل کنم و از راه امن بازگردم. \_\_\_\_\_

به اعتیادهای من بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

11. من متقاعد شده ام که وقتی این وسواس که ممکن است به اعتیاد برگردم از بین رفت یا از بین رفت، به سلامت عقل \_\_\_\_\_

بازگشته ام. این تفکر و ایده های قبل از استفاده است که دیوانگی تفکر من است. اما \_\_\_\_\_

12. من متقاعد شده ام که احتمالاً هیچ نیروی انسانی نمی تواند اعتیاد به الکل من را کاهش دهد (صفحه 60). بله \_\_\_\_\_

نه \_\_\_\_\_

13. من متقاعد شده ام که اگر خدا بخواهد می تواند و انجام می دهد. من باید تلاش کنم (صفحه 60). بله \_\_\_\_\_ نه \_\_\_\_\_

در سراسر جهان می گویند که حضور این قدرت مهمترین واقعیت در زندگی 14AA. من متقاعد شده ام که وقتی هزاران \_\_\_\_\_

امروز آنها است، من معتقدم. اما \_\_\_\_\_

15. من متقاعد شده ام که اگر بخواهم زندگی خود را بازسازی کنم، باید هر روز و گاهی اوقات در طول روز بارها \_\_\_\_\_

کمک بخواهم. اما \_\_\_\_\_

خواندن برای مرحله 3

- چگونه کار می کند (صفحات 58-64)