

شهامت تغییر

نویسنده: فتح اله بیطرفان

«سروهای خانوادگی العنون»: امیدی برای دوستان و

خانواده های الکلی

سر شناسه	: بی طرفان فتح، اله ۱۳۳۱
عنوان و نام پدید آور	: شهامت تغییر کردن / مولف فتح
اله بیطرفان	
مشخصات نشر	: تهران
مشخصات ظاهری	: ۳۸۴ ص
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۷۹-۹۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: الکیها - روابط خانوادگی
یادداشت	: الکیها - توانبخشی
موضوع	: برنامه های دوازده قدمی
موضوع	: الکیهای بهبود یافته
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸، ش ۹، پ ۵۷۷۸/ HV
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۲۹۲

انتشارات سیمین

نام کتاب	: شهامت تغییر کردن
نویسنده	: فتح اله بیطرفان
چاپ اول	: سیمین ۱۳۹۰
شمارگان	: ۱۰۰۰
چاپ و صحافی	: سیمین
قیمت	: ۳۸۰۰۰
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۷۹-۹۲-۱

گروههای خانوادگی الانان، جامعه ای از خویشاوندان و دوستان الکلی می باشند که در تجربه، توان، و خواست خود سهیم می شوند تا مسائل و مشکلات مشترک خود را حل کنند. ما معتقدیم که الکلیسم (الکلی بودن) یک بیماری خانوادگی است و نگرش هایی که به بهبودی می توانند کمک کنند را تغییر داده است. الانان با هیچ فرقه، ماهیت سیاسی، سازمان یا موسسه ای همکاری نیست و در هیچ بحث و مشاجره ای دخالت ندارد و با هیچ موردی موافق یا مخالف نیست. تنها هدف الانان کمک به خانواده های الکلی است. ما با بکارگیری دوازده قدم، با خوش آمدگویی و آرامش دادن به خانواده های الکلی، و همچنین با درک و تشویق شخص الکلی این کار را انجام می دهیم

((مقدمه پیشنهادی برای دوازده قدم))

دعای آرامش:

خداوندا آرامشی عطا فرما، تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم،
شهامتی که تغییر دهم، آنچه را که نمی‌توانم
و دانشی که تفاوت این دو را بدانم.

www.ketab.ir

پیشگفتار :

کتاب " یک روز زندگی کن " در برنامه بهبودی الانان برای افرادی که زندگی شان به طور نامساعدی تحت تاثیر مسئله الکلیسم با خویشاوند یا یک دوست قرار گرفته ؛ بسیار مهم است . تاکید این کتاب همانند کتاب یک روز زندگی با گروه الانان بر امروز می باشد و به ما شهامت می دهد تا چیزهایی که می توانیم تغییرشان دهیم را تغییر بدهیم . کنفرانس خدمات جهانی الانان در سال ۱۹۸۸ تصمیم گرفت دومین کتاب روزانه خود را ارائه دهد تا اعضاء جامعه ما که نویسندگان واقعی این مجموعه هستند را بهتر و کاملتر معرفی کند . چنین عقل و خرد گروهی به ما کمک می کند تا با تمرکز و تاکید بر واقعیت امروز فارغ از مسؤولیت و فشار دیروز و ترس از فردا ؛ هر روز را فرصتی برای شادی بدانیم . از آنجائیکه افراد مختلف انتخاب های مختلفی می کنند ، منابعی مختلف نیز برای جنسیت و روابط ویژه وجود دارد ولی تفکرات برای تمام افراد قابل اجراء می باشند . همانطوریکه در کتاب یک روز زندگی با گروه الانان مشهود است ، نقل قول های مناسب می توانند باعث تقویت تفکر (مدیتیشن) شوند . استفاده از این نقل قول ها به معنی تایید شخص یا کتابی که نقل کرده نیست . این نقل قول ها برای چیزی که گفته شده انتخاب شده اند نه برای کسی که آن ها را گفته است .

ما در جامعه ای با خوشنودی فوری زندگی می کنیم : قهوه فوری ، صبحانه فوری ، پول فوری و نقد از ماشین پول شمار بانک و ... که به هر جا بنگریم می توانیم آن را ببینیم . تعجبی ندارد که بسیاری از ما هنگامیکه وارد گروه الانان می شویم به دنبال پاسخ فوری برای تمام مسائل و مشکلات زندگی با یک الکلی و دوست داشتن او هستیم . بهبودی در اصل یک فرآیند است ، بدست

اعتماد و اطمینان پیدا کردن ، تغییر یافتن ، التیام بخشیدن زخم های قدیمی همگی به زمان احتیاج دارند و هیچ راه حل فوری و حاضر و آماده ای برای آن ها وجود ندارد . ولی ابزار و اصول برنامه ما _ یعنی قدم ها ، رسوم و سنن ، شعارها ، جلسات ، حمایت مالی ، خدمات _ ما را به سوی پاسخ هایی که برای ما صحیح می باشند ، هدایت می کنند . ما همگی در زندگی مان اوقات تیره و تاریکی داشته ایم ولی حرکت به سوی اوقات بهتر اغلب همان چیزی است که ما را خوشحال تر و قوی تر می کند . هنگامیکه انتظار آرامش فوری را از ذهن خود دور می کنیم ممکن است به این باور برسیم که جائیکه ما هستیم دقیقاً جایی است که نیروی برترمان از ما می خواهد آن جا باشیم .