

مادداشت‌های غار

Cave notes

نویسنده: دیو. ک. Dave . K

مترجم: فروهر، ت

سرشناسه: کد، دیو DAVE K،
 عنوان و نام پدیدآور: یادداشت‌های غار = CAVE NOTES/نویسنده دیو. کد: مترجم فروهر ت.
 مشخصات نشر: مشهد: مکتبه‌الامام الهادی (ع)، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۸ ص.
 شابک: ۶۰۰۰-۹-۲۴-۷۰۳۷-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: چاپ قبلی: فروهر تشویقی، ۱۳۸۵.
 یادداشت: عنوان روی جلد: یادداشت‌های غار: گنجینه‌ای از دانش و طنز ۱۲ قدم بهبودی.
 عنوان روی جلد: یادداشت‌های غار: گنجینه‌ای از دانش و طنز ۱۲ قدم بهبودی.
 موضوع: برنامه‌های دوازده قدمی — کلمات قصار
 موضوع: الکلیسم — درمان
 موضوع: الکلیها — توانبخشی
 شماره افزوده: تشویقی، فروهر، ۱۳۲۳، — مترجم
 ه بندی کنگره: ۱۳۹۲ ی ۱۵ ک/۱ HV۵۸۰
 رده: نویسی: ۳۶۲/۲۹۲
 شابک کتابخانه ملی: ۳۳۴۳۲۸۵

نام کتاب: یادداشت‌های غار (Cave notes)

نویسنده: دیو، کد Dave

مترجم: فروهر ت.

ناشر: مکتب امام هادی (ع)

طراح جلد و ناظر فنی: مرضی بزم

حروفچین: مرتضی فراهانی

صفحه آرا: مسعود درویش

ویراستار: نازنین جوادیه

چاپ اول ناشر: ۱۳۹۲

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۶۰۰-۹-۲۴-۷۰۳۷-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: جمعیت خیریه تولد دوباره

تهران، فلکه دوم صادقیه، بلوار اشرفی اصفهانی، ترسیده به مرزداران، پلاک ۱۱۹.

واحد ۱ تلفن: ۴۴۲۵۲۰۰۰ - ۴۴۲۵۳۰۰۰

فهرست مطالب

۱۱	 (Acceptance) پذیرش
۲۳	 (Action) حرکت
۳۹	 (Amends) جبران خسارت
۴۶	 (Character defects) نقص های شخصیت
۵۳	 (Fear) ترس
۵۹	 (Feelings) احساسات
۶۹	 (Gratitude) سپاسگزاری
۷۵	 (Growth) رشد
۱۰۱	 (Higher Power) نیروی برتر
۱۱۲	 (Humility) فروتنی
۱۱۹	 (Love) عشق
۱۲	 (Reality) واقعیت
۱۲۱	 (Relationships) روابط
۱۵۰	 (Resentment) رنجش
۱۵۵	 (Various) گوناگون

به نام خدا

مقدمه‌ی مترجم

ده سال پیش، در جشن تولد ۹ سالگی ام، دوست و همیار قدیمی ام علی. ع این کتاب را به من هدیه داد. آن روزها نطقه‌ی گروه ما تازه گذاشته شده بود. تعداد اعضای گروه نویای ما از ده نفر تجاوز نمی کرد و روابط عاشقانه ای بر ما حکم فرما بود. دریافت این کتاب از یک دوست، تعهد ترجمه آن را نیز از همان زمان برای من به ارمغان آورد که توفیق آن پس از ده سال، اکنون میسر شده است.

این کتاب، متن اصلی و ترجمه در کنار هم آمده است تا بلکه بدین وسیله برایان، اضمن بهره برداری از کلمات قصار این گنجینه، با زبان اصلی کتاب نیز قدر آشناتر شوند و به رشد خود در سایر قسمت ها نیز کمک کنند. با تشکر فانی از:

مقدمه‌ی مترجم و دانش‌های دوازده قدمی به خاطر رهایی ام از اسارت اعتیاد؛ همسر عزیز، به خاطر تحمل شرایط و معضلات زندگی من و فرزندانم آیدا و آرین به خاطر حضور در کنار من.

اعضای دفتر مترجمی به خاطر زحمات و فداکاری های شان؛

سرکارخانم فانی افشار به خاطر ویرایش رایگان متن انگلیسی؛

سرکار خانم شایسته به خاطر ویرایش رایگان متن فارسی؛

آقای رسول ابراهیمی به خاطر همکاری و انتشار آن؛

و هر کس که به هر شکل در تهیه و تنظیم این کتاب کمک داشته است.

با تقدیم عرض به خدا

همیار قدیمی: ف. ع. ت.

INTRODUCTION

“ A Man Thinks with His Memory “

This book is dedicated to my family and friends in the program who have helped me grow in spiritual awareness daily. You have helped me to restock and enrich a memory that was lost to addiction.

I give back to you a portion of what you gave to me.

Love always

D. A. K.

سدمی یسندہ :

انسان به مدر حافظه من اندیشد

این کتاب را به خانواده و دوستان خود در برنامه که با شما روز به روز، در رشد آگاهی معنوی من یاری ام کرده اند تقدیم می کنم. شما در بازسازی و ترمیم حافظه من که در اثر اعتیاد از کار افتاده بود، مفید و مؤثر بودید. اکنون بخشی از آن چه را که به من داده اید، به شما باز می کنم.

همیشه با عشق

دیو. ک