

آنچه در این برنامه آموخته

نویسنده:

بیل پی

مترجم:

مجتبای دشته

عرفان زهرموند



سرشناسه: بی. بی. ۱۳۴۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور: آنچه در این برنامه آموختم/
نویسنده بی. بی. مرحوم مجتبی دشتی و عرفان زهرهوند

مشخصات نشر: تهران - رسا، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۶۲ ص

شابک: 978-600-5045-81-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فبا

موضوع: Alcoholics Anonymous

موضوع: برنامه‌های توارده قلمی

موضوع: الکلی‌ها -- زیارات متجده -- توانبخشی

رده‌بندی کنگره: HV۵۲۷۹/۹۸۸ ۱۳۹۴

رده‌بندی دیویی: ۳۶۴/۲۹۳۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۵۱۳۳۸



■ نام کتاب: آنچه در این برنامه آموختم

■ مؤلف: بیل بی

■ مترجم: مجتبی دشتی - عرفان زهرهوند

■ ناشر: آریسا

■ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

■ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

■ قیمت: ۱۰۵۰۰ تومان

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۵-۸۱-۹

■ حق چاپ و نشر محفوظ می‌باشد

آدرس دفتر مرکزی و پخش: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، بن بست پورجوادی، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱ - ۶۶۴۰۹۳۲۰

آدرس کتابفروشی: خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و خیابان قدس، جنب سینما سپیده،

کوچه اسکو، بن بست ثریا، پلاک ۴، طبقه اول، کتابفروشی و پخش حامی

تلفن: ۶۶۴۹۱۸۶۳ - ۶۶۴۹۱۸۷۲ - ۰۹۱۳۱۷۵۱۴۲۲

www.hamibook.ir

فهرست مطالب

۷	گام ششم: صخره را رها کن
۹	گام ششم: کاملاً آماده بودن
۱۱	گام ششم: نگاهی رو به بالا و به درون خویش
۱۳	ماهیت واقع‌بینانه محبوب
۱۵	خوب‌بین‌داری
۱۷	از قدم‌ها استفاده نکردم
۱۹	جس خوب داشتن در مورد خودم
۲۱	شکستن حلقه فریب
۲۲	خداوند می‌خواهد که ما بهتر شویم
۲۳	لزوم رسیدن به انتهای خط
۲۵	مراقبت
۲۶	کنترل خشم
۲۸	خداوند یا گروه؟
۳۰	جوینده یابنده است
۳۲	اجرای تمام قدم‌ها
۳۳	یک سی، ارزشمند
۳۵	چیزهایی که امروز می‌توانم به خاطرشان شکرگزار باشم
۳۷	یک نوع نیروی جدید
۳۹	چرخه‌های یادگیری
۴۲	خدمت کردن
۴۳	نسکین یافتن با عشق
۴۴	اعتقاد داشتن به معجزه
۴۶	اجرای قدم چهارم

- ۴۸ یافتن خویشتن واقعی
- ۵۰ برندها
- ۵۱ این روش مؤثر است
- ۵۲ من کیستم؟
- ۵۳ تحت تأثیر برنامه بهبودی
- ۵۴ رها کردن اشتباهات
- ۵۵ گام دهم
- ۵۶ رهایی تا عشق
- ۵۸ تصمیم آگاهانه
- ۶۱ نمایل
- ۶۳ اینجا بودن
- ۶۳ شاهزاده
- ۶۴ چه چیزی واقعاً اشتباه است
- ۶۷ درخت سمی
- ۶۸ آموختن اعتماد
- ۶۹ دخترم دوباره با من حرف می زند!
- ۷۱ هنوزها
- ۷۱ دیگر به جلسات نرفتم
- ۷۳ جاهای نامطمئن
- ۷۵ پذیرش چیست؟
- ۸۱ دعا و نیایش
- ۸۲ دیگر، چیز بهتر نمی دالم
- ۸۳ روزهای مخاطره آمیز
- ۸۴ اقرار فوری
- ۸۵ دلایل زندگی کردن
- ۸۷ مراقب ماسک پاکی باشید
- ۸۸ طنز و نافرمانی
- ۸۹ تسلیم نشو
- ۹۰ اینجا هستم تا بشنوم - راهنمایی ۱
- ۹۲ اینجا هستم تا خدمت کنم - راهنمایی ۲

- ۹۴..... قواید مشارکت
- ۹۵..... بهبود روابط
- ۹۶..... مجسمه کم کم حرکت می کند
- ۹۷..... پذیرفتن تغییر
- ۹۸..... خطوری عمل کنید که نشان دهد هنوز معتادید
- ۹۹..... تغییر دادن دیدگاهها
- ۱۰۰..... تولید ثادی
- ۱۰۱..... غلبه کردن بر ترس
- ۱۰۲..... نیاز به خداوند
- ۱۰۴..... دیگر نافرمانی نکنید
- ۱۰۵..... شناخت تغییر در خودمان
- ۱۰۷..... آرامش همراهی هم نوع
- ۱۰۸..... نباید راحت تر از این باشد؟
- ۱۱۰..... ستایش خداوند
- ۱۱۳..... آرامش
- ۱۱۳..... امتیازات گمنامی
- ۱۱۵..... بهبودی در یک کلمه
- ۱۱۷..... «نه» گفتن
- ۱۱۸..... کارها را ساده بگیرید
- ۱۲۰..... کمک کنیم تا خدا کمکمان کند
- ۱۲۲..... قلبهای شکسته
- ۱۲۲..... اجتناب از اعتیاد دوباره
- ۱۲۶..... نیروی پذیرش
- ۱۲۸..... ظرفیت رنج داشتن
- ۱۳۰..... عجز و ناتوانی
- ۱۳۲..... ایمان
- ۱۳۳..... بیابید، سر فرود آورید، ایمان بیاورید
- ۱۳۵..... گام سوم
- ۱۳۷..... همه چیز یا هیچ چیز
- ۱۳۸..... کشف حیرت آور

- ۱۳۹..... من این را مدیون قدمهای اول و دوم و سوم هستم.
- ۱۴۲..... هنوز در حال رشد.
- ۱۴۴..... آیا آدم بزرگ‌ها، این طور رفتار می‌کنند؟
- ۱۴۶..... اعتماد کردن را بیاموزیم.
- ۱۴۷..... جبران خسارت کردن.
- ۱۵۰..... تا چیزی خراب نشد، درستی نکن.
- ۱۵۱..... اجتناب از چشم و هم‌جسمی.
- ۱۵۴..... دوران جذاب‌تر.
- ۱۵۵..... تکلیف (بد نیست) چه می‌سود؟
- ۱۵۷..... عشق ورزیدن به زندگی.
- ۱۵۹..... آموختن از دیگران.
- ۱۶۱..... چندجمله در خلوت.
- ۱۶۲..... راهنمای من.
- ۱۶۳..... نیاز به دیگران.
- ۱۶۵..... بهتر شدن، نه کامل شدن.
- ۱۶۷..... به امروز نگاه کن.
- ۱۶۸..... مشکلات، پیش می‌آیند.
- ۱۶۹..... چه کسی مسئول است؟
- ۱۷۱..... قدم چهارم: رهایی.
- ۱۷۲..... شعارها.
- ۱۷۸..... همه این بالاها، سرمان می‌آید.
- ۱۸۲..... اشتباهات گذشته.
- ۱۸۳..... نگرش دو عضو.
- ۱۸۳..... عجز.
- ۱۸۶..... کلید در جیب خودتان است.
- ۱۸۸..... نژادی دیگر.
- ۱۹۰..... یخشش.
- ۱۹۰..... شکرگزاری.