

یادداشت‌های غار ۲

یادداشت‌های مغزی برای رهایی

نویسنده:

شلی مارشال

دیو.ک

مترجم:

علیرضا فرهمند

سرشناسه: ک. دیو
 عنوان و نام پدیدآور: یادداشت‌های غار ۲ / نویسنده دیو. ک: مترجم علیرضا فرهنگند
 مشخصات نشر: تهران، آریسا، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص
 شابک: 978-600-5045-91-8
 وضعیت فهرست‌نویسی: قیفا
 موضوع: برنامه‌های دوازده قدمی - کلمات قصار
 موضوع: معنادان بهبودیافته - کلمات قصار
 موضوع: معنادان بهبودیافته - آثار و نوشته‌ها
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۲ ۱۵/۱۷۵۸۰
 رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۰۳۲۸۹

کتابخانه ملی ایران

■ نام کتاب: یادداشت‌های غار

■ مؤلف: دیو.ک

■ مترجم: علیرضا فرهنگند

■ ناشر: آریسا

■ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

■ تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

■ قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۵-۹۱-۸

■ حق چاپ و نشر محفوظ می‌باشد

مرکز پخش:

فهرست

۵	راهنمای استفاده از این کتاب
۷	آگاهی
۲۲	روشن بینی
۴۱	نیروی رتر
۵۵	فقط برای امروز
۶۸	اعتماد
۷۴	پذیرش
۹۱	صبر
۹۳	اصول برنامه
۱۰۴	انکار
۱۰۵	سلامت عقل
۱۰۸	تسلیم
۱۱۱	امید
۱۱۳	تغییر
۱۲۰	باور
۱۲۲	سیاس گزاری
۱۲۹	ایمان
۱۳۳	بهبودی
۱۴۸	رشد
۱۶۷	عجز
۱۷۲	عشق
۱۸۰	فروتنی
۱۸۲	اعتماد به نفس
۱۸۳	صداقت

۱۸۷.....	نواقص
۱۹۱.....	عملکرد
۱۹۷.....	احساسات
۲۰۲.....	پیام
۲۰۴.....	آرامش
۲۰۷.....	دعا و مراقبه
۲۱۱.....	تأثیر دعا
۲۱۳.....	خدا
۲۱۴.....	رافض
۲۱۵.....	راهنما
۲۱۷.....	برنامه
۲۱۹.....	بیماری
۲۲۰.....	روحانیت
۲۲۱.....	بخشش
۲۲۲.....	تمایل
۲۲۳.....	مسئولیت پذیری

راهنمای استفاده از این کتاب

این کتاب به صورت یک برنامه شبانه روزی برای وابستگان مواد شیمیایی طراحی شده است. هر چیزی در این کتاب نیست که آن را در جلسات نشینده باشید و یا راهنمایان آن را به شما نگفته باشد. به این ترتیب همیشه می‌توانید تعدادی از موارد برنامه را همراه خود داشته باشید. اینکه چطور شروع به خواندن آن کنید، بستگی به موقعیت شما دارد.

اگر تازه شروع کرده‌اید (و یا دوباره شروع کرده‌اید)

اگر یک مبتدی هستید، خواندن این کتاب را بلافاصله پس از آخرین مصرف خود (الکل، مواد، قرص) شروع کنید. اولین روز ترکتان، روز اول شما محسوب می‌شود.

در غیر این صورت، همان‌طور که این کتاب را روز رها کردن درمان شروع کنید. روز اول روزی است که جلسات را کنار گذاشته‌اید.

اگر تنها چند ۲۴ ساعت است که در برنامه شده‌اید

برای استفاده از این کتاب، آن را با ماهی که در آن هستید مطابقت دهید. با تاریخ روز شروع کنید. مثلاً امروز ششم است. پس به روز ششم نگاه کنید و پیغام آن ساعت از روز ششم را بخوانید. این کار را به همین روش ادامه دهید. می‌توانید در زمان‌های مختلف از آن استفاده کنید و پیغام‌های بهیودی متفاوتی را دریافت کنید. این کتاب اگرچه برای هر ساعت از روز پیغامی دارد، اما نیازی نیست که هر ساعت آن را بخوانیم. بهتر است هر صبح پس از برخاستن از خواب و یا هر شب قبل از خوابیدن، کتاب را گشوده و به آرامی مربوط به آن ساعت را بخوانیم. هر زمان از روز که احساس ناراحتی کردیم، می‌توانیم پیغام آن روز و آن ساعت را بخوانیم؛ به خصوص در حین HALT! (یعنی زمان‌هایی که خیلی گرسنه، خشمگین، تنها و خسته هستیم)

قلمرو معنوی

منبع معنوی ما هرچه که باشد (خدا، گروه یا نیکی)، این کتاب برای ما مفید واقع خواهد شد، چرا که با یک دید و بینش کلی طرح‌ریزی شده‌است. ما در این کتاب از لفظ «خدا» جهت اشاره به «باری تعالی» استفاده می‌کنیم و مفهوم دوازده قدم را که همانا استفاده از قدرتی بزرگ‌تر و بدتر از خودمان است، باور داریم.

از نظر ما، قلمرو معنوی، وسیع، پهن‌آور و در برگیرنده همه است و تنها به کسانی که مشتاقانه به دنبالش هستند اختصاص ندارد. ورود به این حیطه برای همه آزاد است و هیچ محدودیتی ندارد. بنابراین، وقتی از خدا برایتان سخن می‌گوییم؛ در واقع منظورمان همان تصویری است که شما از او دارید.»

سعی‌مان بر این بود که در این کتاب، که «سخن گفتن از خدا» مایه نگرانی‌مان نباشد؛ پس زبان را در این کتاب، به گونه‌ای تغییر داده‌ایم که کارساز باشد. البته به خاطر داشته باشید که ن خودمان را نخواستیم، هیچ چیز کارساز نخواهد بود!

تاریخ پاکي.....
 اسم راهنمای من.....
 شماره تلفن راهنمای من.....
 شماره بقیه راهنماها.....