អ្នកចំណូលថ្មីម្នាក់សួរ...

លិខិតនេះធ្វើឡើងសម្រាប់អ្នកដែលមកទាក់ទងនឹងអ្នកញៀនស្រារអនាមិក (AA) លើកដំបូង ។ ក្នុងលិខិតនេះ យើងបានសាកល្បងឆ្លើយសំណួរជារឿយៗរបស់អ្នកចូលមកថ្មី សំណួរដែលយើងមាននៅក្នុងគំនិតយើងពេលយើងទាក់ទងសមាគមមិត្តភាពលើកដំបូង។

តើខ្ញុំជាអ្នកញៀនស្រាឬ ?

បើសិនជាអ្នកផឹកស្រាញឹកញាប់ជាងអ្នកមានបំណង ឬចង់ផឹក បើសិនជាអ្នកមានកង្វល់ ឬប្រសិនបើអ្នកមានការភ្លេចភ្លាំងនៅពេលអ្នកផឹកស្រា គឺអ្នកអាចទៅជាអ្នកញៀនស្រា ។ មានតែខ្លួនអ្នកទេដែលអាចសម្រេចបាន គ្មានអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងAAអាចនឹងប្រាប់អ្នកបានថា តើអ្នកជាអ្នកញៀនស្រាឬអត់នោះទេ។

- តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្ដេច បើសិនជាខ្ញុំព្រួយបារម្ភ អំពីការផឹករបស់ខ្ញុំ ?

  អ្នកត្រូវរកជំនួយ ។ ក្រុមអ្នកញៀនស្រារអនាមិកអាចជួយអ្នកបាន ។

- តើអ្នកញៀនស្រារអនាមិកជានរណាទៅ ?

យើងជាសមាជិកមិត្តភាពនៃបុរស និងស្ត្រីដែលបានបាត់បង់សមត្ថភាពទប់ទល់នឹងការផឹកស្រា មានកង្វល់គ្រប់បែបយ៉ាងដែលបណ្ដាលមកពីការផឹកស្រា។ យើងប៉ុនប៉ងភាគច្រើនមានជោគជ័យដែលអាចនឹងបង្កើតនូវជីវភាពមួយដ៏ពេញចិត្តដោយគ្មានស្រា។ ដូច្នេះយើងយល់ឃើញថា យើងត្រូវការជំនួយនឹងការគាំទ្រពីអ្នកញៀនស្រាដទៃទៀតនៅក្នុង AA ។

- បើសិនជាខ្ញុំទៅប្រជុំនៅក្នុង AA តើការប្រជុំនោះមានតម្រូវឲ្យខ្ញុំធ្វើអ្វីផ្សេងៗទៀតទេ?

ទេ។ AAគ្មានកាន់ទុកសំណុំរឿងនៃសមាជិក ឬកត់ទុកនូវការប្រជុំទេ។ អ្នកមិនចាំបាច់ប្រាប់ឲ្យគេដឹងអ្វីអំពីអ្នកទេ ។ គ្មានអ្នកណានឹងរករឿងអ្នក បើសិនជាអ្នកមិនចង់ត្រលប់មកវិញ ។

- តើខ្ញុំនឹងមានរឿងអ្វីកើតឡើងទេ បើសិនជាខ្ញុំជួបមនុស្សដែលខ្ញុំស្គាល់ ?

ពួកគេនៅទីនោះក៏មានហេតុផលដូចអ្នកដែរ។ គេនឹងមិនប្រាប់ឈ្មោះ ឬរូបរាងអ្នកទៅអ្នកក្រៅទេ ។ នៅក្នុងAAអាចរក្សាការសម្ងាត់ជូនអ្នកតាមដែលអ្នកចង់បាន នេះជាហេតុផលមួយដែលយើងឲ្យឈ្មោះខ្លួនយើងថាជាអ្នកញៀនស្រាអនាមិក ។

- តើនឹងមានអ្វីដកើតឡើងនៅពេលប្រជុំ?

ការប្រជុំAAមានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ប៉ុន្តែនៅពេលប្រជុំណាក៏ដោយអ្នកនឹងបានឮអ្នកញៀនស្រានិយាយអំពីអ្វីដែលហៅថាការស្រវឹងស្រាបានធ្វើឲ្យជីវិត និងតម្លៃមនុស្សព្រមទាំងសកម្មភាពដែលគាត់បានប្រព្រឹត្តដើម្បីជួយដល់ខ្លួនគាត់ ហើយសព្វថ្ងៃនេះគាត់មានជីវភាពរស់នៅយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ ។

- តើការប្រជុំនេះបានជួបនូវបញ្ហាអ្វីខ្លះ ចំពោះបញ្ហាស្រវឹងស្រារបស់ខ្ញុំ?

នៅក្នុងAAយើងដឹងនូវការញៀនស្រាជាអ្វី ហើយថែមទាំងដឹងថាវាពិតជាមិនអាចរក្សានូវពាក្យសន្យាជាមួយនឹងអ្នកដទៃហើយនឹងខ្លួនឯងថា យើងនឹងឈប់ផឹកស្រានោះទេ។ យើងមិនមែនជាអ្នកឯកទេសខាងព្យាបាលជំងឺទេ។ គុណភាពរបស់យើងមានតែមួយគត់ គឺដើម្បីជួយអ្នកដទៃឲ្យបានជាសះស្បើយអំពីជម្ងឺញៀនស្រាដូចដើមឡើងវិញ គឺថាយើងបានឈប់ផឹកស្រាដោយខ្លួនយើង ប៉ុន្តែអ្នកញៀនស្រាដែលមានបញ្ហាមករក យើងដឹងថាគេមានការជាសះស្បើយដូចដើមវិញអាចមានលទ្ធភាពពីព្រោះគាត់ឃើញមនុស្សខ្លះបានសម្រេចលទ្ធផលអំពីការឈប់ផឹកស្រា ។

- តើហេតុអ្វីបានជាសមាជិកAA នៅតែត្រូវទៅប្រជុំក្រោយពីជម្ងឺញៀនស្រាបានជាសះស្បើយហើយ ?

នៅក្នុងAA មិនជឿថាជម្ងឺញៀនស្រាមិនអាចជាសះស្បើយទាំងស្រុងនោះទេ។ ពេលណាមួយយើងនឹងអាចផឹកធម្មតាឡើងវិញដែរហើយយើងអាចជៀសចេញពីការផឹកស្រាបាន នៅពេលណាមានសុខភាពល្អ និងស្មារតីរឹងប៉ឹងប៉ុណ្ណោះ។ យើងអាចមានស្មារតីរឹងប៉ឹងបាន លុះត្រាតែយើងទៅប្រជុំឲ្យបានទៀងទាត់ហើយធ្វើតាមបទពិសោធន៍ដែលយើងបានឮនៅពេលប្រជុំ ។ ម្យ៉ាងទៀតយើងយល់ឃើញថាការដែលយើងជួយអ្នកញៀនស្រាឯទៀតៗនោះ គឺវាបានជួយយើង ឲ្យឈប់ស្រវឹងដែរ ។

- តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីចូលរួមក្នុងAA?

អ្នកនឹងក្លាយទៅជាសមាជិកAAម្នាក់ បើសិនជាអ្នកថាខ្លួនអ្នកជាសមាជិកAA។ លក្ខខ័ណ្ឌនៃការចូលជាសមាជិកAA មានតែមួយគត់ គឺមានបំណងចង់ឈប់ផឹកស្រា ហើយគ្នាយើងភាគច្រើនមិនអស់ចិត្តនឹងការហ្នឹងទេ នៅពេលដំបូងដែលយើងទាក់ទងនឹងក្រុម AA ។

តើសមាជិក AA ត្រូវបង់ថ្លៃសមាជិកភាពប៉ុន្មាន ?

គឺគ្មានការបង់ថ្លៃប្រចាំខែ ឬថ្លៃអ្វីផ្សេងៗទៀតចំពោះសមាជិកAAទេ ។ ជាធម្មតានៅពេលប្រជុំម្តងៗនៃក្រុមAA មានការចូលវិភាគទានខ្លះដើម្បីទុកសម្រាប់ការចំណាយទៅលើឈ្នួលផ្ទះភេសជ្ជៈជាដើម ។ល។ សមាជិកទាំងឡាយមានសេរីភាពក្នុងការធ្វើវិភាគទាននេះ ទោះបីតិច ឬច្រើនក្តីគឺតាមសទ្ធា ។

- តើ AA ជាអង្គការសាសនាណាមួយទេ?

ទេ ។ AA ក៏មិនចងសម្ព័ន្ធមិត្តជាមួយនឹងអង្គការសាសនាណាមួយដែរ។ មានការនិយាយច្រើនអំពីព្រះ ។

- តើមានព្រះឬទេ?

សមាជិកភាគច្រើនជឿថា យើងរកឃើញដំណោះស្រាយនូវបញ្ហានៃការផឹកស្រារបស់យើងមិនមែនដោយសារបំណងរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗនោះទេ តែដោយសារមានកម្លាំងមួយទៀតធំជាងកម្លាំងរបស់យើង។ ប៉ុន្តែមនុស្សម្នាក់ៗឲ្យន័យទៅលើកម្លាំងនេះតាមការដែលគេយល់ឃើញ។ មនុស្សភាគច្រើនហៅកម្លាំងនេះថាព្រះ។ អ្នកខ្លះយល់ឃើញថាកម្លាំងនេះគឺជាក្រុមAA។ អ្នកដទៃខ្លះទៀតមិនជឿលើអ្វីៗទាំងអស់។ នៅក្នុងAAមានអ្នកជឿសាសនាអ្វីក៏មាន ហើយអ្នកមិនជឿសាសនាអ្វីទាំងអស់ក៏មានដែរ។

- តើខ្ញុំអាចនាំគ្រួសារខ្ញុំចូលរួមក្នុងពេលប្រជុំ នៃក្រុម AA បានដែរឬទេ?

នៅពេលប្រជុំនៃក្រុមAA គ្រួសារ ឬមិត្តជិតស្និទ្ធនៃសមាជិកAA នឹងត្រូវបានទទួលស្វាគមន៍ឲ្យចូលរួម ។ សូមពិភាក្សារឿងនេះជាមួយ អ្នកដែលត្រូវទាក់ទងនៅតំបន់ របស់អ្នក ។

- តើអ្នកឲ្យដំបូន្មានអ្វីខ្លះចំពោះសមាជិកថ្មី?

តាមបទពិសោធន៍របស់យើង អ្នកដែលបានព្យាបាលជាឡើងវិញក្នុងក្រុមAAជាអ្នកដែលៈ

ក- ចៀសវាងការផឹកស្រាលើកដំបូង

ខ-ចូលរួមប្រជុំជាមួយក្រុម AA ឲ្យបានទៀងទាត់ ។

គ- ស្វែងរកមនុស្សណានៅ AA ដែលបានស្វាងពីការស្រវឹងដោយជោគជ័យនៅពេលខ្លះ ។

ឃ- សាកល្បងនឹងប្រតិបត្តិតាមកម្មវិធីនៃ AA ។

- តើខ្ញុំត្រូវទាក់ទងនឹង AA យ៉ាងដូចម្តេច?

រកអាសយដ្ឋាននៃអ្នកញៀនស្រាអនាមិកអក្សរអង់គ្លេសដាក់ថា Alcoholic Annoymous នៅក្នុងតំបន់អ្នកតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទ។ ទូរស័ព្ទនឹងបានឆ្លើយដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៃAAដែលគេឆ្លើយតបនូវសំណួរអ្នកដោយរីករាយ ឬគេនឹងប្រាប់អ្នកឲ្យទាក់ទងជាមួយអ្នកណាក៏បានតាមតម្រូវការ។ បើសិនណាឥតមានទូរស័ព្ទនៅកន្លែងធ្វើការនៃAAជិតផ្ទះអ្នកទេ សូមសរសេរ ឬទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យទូទៅនៃក្រុមAA ។

កុំភ្លេចថាជម្ងឺញៀនស្រាជាជម្ងឺរាលដាលធ្ងន់ទៅៗ ត្រូវប្រយ័ត្នឲ្យមែនទែនទោះបីជាអ្នកយល់ឃើញថា អ្នកគ្រាន់តែនៅថ្នាក់ដំបូងនៃជម្ងឺនេះក៏ដោយ។ ជម្ងឺញៀនស្រាអាចសម្លាប់មនុស្សបាន ។ បើសិនជាអ្នកប្រមឹកហើយ ហើយនៅតែបន្តការផឹកស្រាតទៅទៀត នោះអ្នកនឹងត្រូវទទួលរងគ្រោះវេទនាទៅថ្ងៃអនាគត ។

ដប់ពីរជំហាននៃអ្នកញៀនស្រាអនាមិក

១- យើងទទួលស្គាល់ថា យើងគ្មានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទប់ទល់នឹងការញៀនស្រាទេ ហើយជីវិតយើងនឹងក្លាយទៅជាស្ថានភាពមួយដែលមិនអាចដោះស្រាយបាន ។

២- ជឿថាកម្លាំងមួយខ្លាំងជាងខ្លួនយើង ហើយអាចជួយយើងឲ្យមានភាពមិនឆ្កួតវង្វេងដូចមុនវិញ។

៣- សម្រេចថាប្រគល់ឆន្ទៈ និងជីវិតយើយថ្វាយព្រះសុំឲ្យទ្រង់ថែរក្សាយើងដូចដែលយើងបានបន់ស្រន់ ។

៤- រកនឹក និងធ្វើបញ្ជីមួយអំពីសីលធម៌របស់យើងដោយគ្មានខ្មាសអៀនអ្វីទាំងអស់ ។

៥- ត្រូវស្មោះត្រង់ ហើយទទួលស្គាល់កំហុសរបស់ខ្លួនឯងចំពោះព្រះ ចំពោះខ្លួនឯង និងចំពោះមនុស្សឯទៀត ។

៦- រៀបចំខ្លួនរួចជាស្រេច ដើម្បីសុំព្រះជួយលុបលាងកំហុស ហើយនឹងអាកប្បកិរិយា ទាំងអស់នេះចោល ។

៧- ក្រុមAAនិមួយៗត្រូវផ្គត់ផ្គង់ខ្លួនឯងទាំងស្រុងមិនត្រូវទទួលវិភាគទានពីខាងក្រៅទេ។

៨-សមាគមអ្នកញៀនស្រាអនាមិក ត្រូវស្ថិតនៅជាសមាគមមិនប្រកបមុខការវិជ្ជាជីវៈជានិច្ច តែមន្ទីរចាត់ការយើងអាចប្រើមនុស្សធ្វើការពិសេស។

៩- ដូច្នេះAAមិនត្រូវរៀបចំដូចអង្គការទេ តែយើងអាចបង្កើតក្រុមប្រឹក្សា ឬគណៈកម្មាធិការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ចំពោះអ្នកដែលគេបំរើ។

១០-សមាគមអ្នកញៀនស្រាអនាមិកគ្មានយោបល់អ្វី ចំពោះរឿងសមាគមទេ ដូច្នេះហើយនៅពេលណាក៏មិនត្រូវឲ្យមានឈ្មោះAAនៅក្នុងវាទប្បដិវាទសាធារណៈទេ។

១១- គោលការណ៍ទាក់ទងសាធារណៈ យើងផ្អែកទៅលើការទាញទឹកចិត្តជាជាងការផ្សាយ យើងត្រូវតែថែទាំអនាមិកភាពផ្ទាល់របស់យើងចំពោះការសែត វិទ្យុ និងប្រពន្ធ័ផ្សព្វផ្សាយគ្រប់មុខ។

១២- អនាមិកភាពជាគ្រឹស្ថានខាងផ្លូវចិត្តនៃប្រពៃណីយើងទាំងអស់ រំលឹកយើងជាដរាបថាយើងត្រូវដាក់គោលការណ៍បុគ្គលិកលក្ខណៈ។