

# دعای آرامش:

خداوند! آرامش عطا فرما تا سبیزم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهم

شهامت را تغییر دهم آنچه را که میتوانم

و پیشتر که تفاوت اینست و را بدانم

به کارگاه های آموزشی

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

# کتاب و نگاه

## ۱- سنت دوازدهم

۲۶ آذرماه ۹۸

درباره افزایش فری کنفرانس

سایت رسمے انجمن SA

[WWW.SA-IRAN.ORG](http://WWW.SA-IRAN.ORG)

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

کانال رسمے کمیٲہ کارگاہ SA

@workshop\_sa

# نکاتی ضروری درباره ی این جلسه کارگاهی

لطفا از ضبط صدا و گرفتن عکس خودداری کنید. این مسئله باعث مشکلات زیادی برای انجمن ما خواهد شد که به چند نکته ی آن اشاره می شود:

- ✓ شخصیت سازی و ترجیح دادن یک شخصیت به اصول روحانی
- ✓ از بین بردن جاذبه های جلسه ها و گروه ها.
- ✓ تکیه کردن دل و ذهن بر امور خارجی و محدود کردن حضور خود به ضبط صدا و در لحظه نبودن در آینده و محرومیت از کشف و شهود و الهامات درونی.
- ✓ اختلال در خدمت رسانی و پیام سینه به سینه که بزرگترین بخش پیام رسانی در انجمن ماست.

# اهداف کارگاه

۱- رفع چالش ها

۲- رشد

۳- توسعه

۴- رشد گروه ها و همسان سازی

---

آنچه برای ما اهمیت دارد کارگاه های شورا در دسترس همه اعضای با تجربه و بی تجربه قرار گیرد.  
تا اعضاء بی تجربه احساس تعلق نموده و آموزش و آشناسازی به سهولت و مداوم برای خدمت گزاران جدید فراهم شود.

---



و همچنین برای اعضاء با تجربه شرایطی را فراهم نماید تا تجربه خدمت را مشارکت کرده و در اختیار دیگران گذارند. در همین راستا کمیته کارگاه ها تمام فرصت های خدمت و مشارکت را برای تمام اعضاء باز گذاشته است و از تک تک اعضاء دعوت می کنیم با حضور و فعالیت خود منابع ما را قوی تر کنند.

---

ما می توانیم شما را مطمئن سازیم تا همه ما با شما هستیم و تجارب ما نمایانگر اشخاصی چون شماست. ما اینجا جمع شده ایم تا به مرور تجربه بپردازیم که در رابطه با چگونگی بهبود بخشیدن به بیماریمان، چگونه متحد بودن در یک گروه، و چگونگی انتقال پیام SA به همه کسانی که از این بیماری حيله گر، مبهوت کننده رنج می برند

---

ما می‌پذیریم که همچون یک جامعه دارای ضعف‌های شخصیتی هستیم و این ضعف‌ها مدام ما را تهدید می‌کند، سنت‌های ما در حکم راهنمایی برای بهتر زندگی کردن و بهتر کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماری‌های مختلف است سنت‌های دوازده‌گانه برای بقاء و هماهنگی قدم‌های دوازده‌گانه است، تا تمامی افراد هوشیار شده و ذهنی آرام داشته باشند.

---

## تاریخچه و چگونگی شکل گیری سنت های ۱۲ گانه

با رشد انجمن الگلی های گمنام در ۱۵ سال نخست چالش هایی در رابطه با اصول اجرایی انجمن پیش آمد این مسایل در طول سالها باعث شکل گیری سنت های ۱۲ گانه شد و نهایتا به انتشار کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت منجر شد و انجمن معتادان جنسی گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندکی اقتباس کرد.

## قدم در عمل ۳۳

---

# روحانیت خدمت

زمانی که برای یک جایگاه مسؤلیت و خدمت در انجمنمان انتخاب شده و به عنوان یک خدمتگزار مورد اعتماد شناخته می شویم! فرصتی برای پیشرفت در مسیر بلوغ روحانی به ما عطا می شود. ما شروع می کنیم به خدمت به عنوان یک تمرین روحانی نگاه کنیم. تمرین و تجربه ای که توسط خداوندی عاشق، که خود را در وجدان آگاه گروه نمایان می کند رهبری می شود.

سرویس منوآل Sa

## روحانیت خدمت

با اصل روحانی اتحاد، یکسان بودن، ومسئولیت پذیری، متوجه می شویم که بخشی از یک انجمن بزرگ هستیم که هدف اصلی اتحاد و اجتماعمان کمک به یکدیگر برای حل مشکل مشترکی است که؟! نمیتوانیم به تنهایی آن را حل کنیم. برای حفظ انجمن خود باید پیام بهبودی را به معتادان جنسی در حال عذاب از اعتیاد برسانیم.

**سرویس منوآل Sa**

# روحانیت خدمت

با انتقال پیام بهبودی از طریق خدمت شاهد بوقوع پیوستن کلمات دعای قدم سوم خواهیم بود. هنگامی که پیروزی بر نواقص و کمبودهای ما، مدرک و نشانه واقعی برای کسانی می شود که با قدرت عظیم عشق و روش خداوند برای زندگی، آنها را یاری می دهیم. بادر اختیار داشتن ابزارهایی به اسم اصول قدمها، سنت ها، و مفاهیم ، در این ماموریت و سفر عظیم بایکدیگر شریک می شویم.

**پیروزی بر اعتیاد جنسی به لطف و رحمت خداوند**

## روحانیت خدمت

این درس ها بی نهایت با ارزش هستند؛ و این فقط شروع کار ماست. خدمت به معنای کار کردن همراه با اعضا و نیز برای همان اعضا است که داستان ها، تجربه زندگی، امید ها، و ترس ها و انتظارات متفاوت با ما دارند؛ که تمام اینها کمک می کند به آن هدف اصلی (سنت پنجم) که ما را کنار یکدیگر جمع کرده است برسیم.

سرویس منوآل Sa



## روحانیت خدمت

بنابر این بپاخیزید، با اتکا بر اصول بپاخیزید. بیائید به ندای درون، عمیق و منحصر به فرد همه فرمان متعهد باشیم. به سرعت بپاخیزید، ممکن است دیر شود؛ برای حقیقت مبارزه کنید و بالاتر از همه، بیائید از طریق شواهد بهبودی شخصیمان از شهوت، آماده باشیم هر آنچه را که هزاران نفر نیاز داشته و به دنبالش خواهند بود تقدیم کنیم. و بالاتر از همه بیائید همدیگر را حقیقتاً دوست بداریم. زمانی که توسط خداوند، واقعیت به ظاهر غیر ممکن رهائی از شهوت را کشف می کنیم! و خود را در برابر او فروتن می کنیم، تا او بتواند رحمت خود را به کسانی که رنج می کشند ارزاندانی دارد!

معتقدم شروعی تازه در انتظار ماست

## تأثیر خدمت در زندگی

واژه عمل در بر گیرنده پیام انجمن است و به خاطر اهمیتی که دارد در قلب سومین میراث (خدمات) قرار دارد. عمل کلمه جادویی است.

زبان دل

## تأثیر خدمت در زندگی

خدمت کردن، مفهوم جدیدی از هدفمندی و معنا به زندگی ما می‌دهد، چیزی که می‌توانیم آن را بیداری روحانی بنامیم. به‌مرور زمان متوجه می‌شویم که می‌توانیم قسمتی از نفس سرکشان و خودخواهی را تسلیم کرده و به قسمتی از انجمن بهب\_\_\_\_\_ودی تب\_\_\_\_\_دیل ش\_\_\_\_\_ویم.

سرویس منوآل

## تأثیر خدمت در زندگی

استفاده از خدمت به عنوان ابزار بهبودی، از طریق تمرکز بر چیزی خارج از «خود شخص» و «نفس»، به رفع اشتغال فکری و سواس گونه‌ها کمک می‌کند.

فصل سوم مقدمه ای بر خدمات عمومی SA

## تأثیر خدمت در زندگی

خدمت و بهبودی همیشه همراه باهم، لازم و ملزوم یکدیگر و در ارتباط تنگاتنگ هستند. خدمتی که به نفع کل انجمن انجام می‌دهیم، در واقع به معنی تمرین بهبودی به صورت عملی است.

سرویس منوآل

## تأثیر خدمت در زندگی

هنگامی که با دیدگاه روحانی به موضوع رهبری نگاه می‌کنیم و آن را با فروتنی تمرین می‌کنیم، متوجه می‌شویم که خدمت، فرصت‌های بی‌شماری را در اختیار ما می‌گذارد تا چیزهای بیشتری در مورد خودمان، نقاط ضعف و قوتمان، بشناسیم و یاد بگیریم چگونه با دیگران، هم در خارج و هم داخل انجمن، رفتار کرده و با آنها کار کنیم.

سرویس منوآل

## تأثیر خدمت در زندگی

ما یاد گرفته‌ایم که نمی‌توانیم در تنهایی و انزوا بهبود پیدا کنیم. به وسیله خدمت، ما سپاس‌گزار وجود یکدیگر هستیم.

سرویس منوآل

## روحانیت خدمت

عشق کلید است و قدم دوازده، راه را به ما نشان می‌دهد. در قدم دوازده، «ما اقدامات و رفتارهای بر اساس عشق را انجام می‌دهیم تا روابطمان را با دیگران بهتر کنیم» (کتاب سفید، صفحه ۱۴۵). زمانی که عشق، الهام‌بخش خدمت‌مان شود و اشتیاق به خدمت را در وجودمان ایجاد کند، تغییر ۱۸۰ درجه از خودمحوری به خدامحوری انجام می‌گیرد. هر کاری که ممکن است و هر خدمتی را که باشد انجام می‌دهیم؛ هم به خاطر خداوند، از روی سپاس‌گزاری بابت چیزهایی که به ما عطا شده است و هم برای همدردان خود، با تسلیم کردن توقع اینکه چیزی به ما برگردانده شود؛ این جواهره و ماهیت گمنامی است.

سرویس منوآل



## روحانیت خدمت

زمانی که «نفس» و جاه‌طلبی و قدرت‌طلبی خود را از کارهای خدماتی خارج می‌کنیم، خدمت ما روحانی شده و ما را به سمت پیشرفت روحانی در حال رشد هدایت می‌کند. «ما در حال یادگرفتن این بودیم که چگونه ببخشیم و هر اندازه که بخشیدیم به همان اندازه نیز دریافت کردیم» (کتاب سفید، صفحه ۶۲). با چشم‌پوشی از حق دریافت پاداش یا شناخته شدن، تمام تلاش خود را می‌کنیم و نتیجه را به خدا می‌سپاریم.

سرویس منوآل

## روحانیت خدمت

زمانی که «نفس» و جاه‌طلبی و قدرت‌طلبی خود را از کارهای خدماتی خارج می‌کنیم، خدمت ما روحانی شده و ما را به سمت پیشرفت روحانی در حال رشد هدایت می‌کند. «ما در حال یادگرفتن این بودیم که چگونه ببخشیم و هر اندازه که ببخشیدیم به همان اندازه نیز دریافت کردیم» (کتاب سفید، صفحه ۶۲). با چشم‌پوشی از حق دریافت پاداش یا شناخته شدن، تمام تلاش خود را می‌کنیم و نتیجه را به خدا می‌سپاریم.

سرویس منوآل

## روحانیت خدمت

«بیداری روحانی» که در قدم دوازده وعده داده شده است ما را برای «انتقال پیام به معتادان جنسی» و برای خدمت به دیگران، به سمت حرکت و اقدام سوق می‌دهد. در خدمت کردن، ما به دیگران و اعضا وصل می‌شویم و به آنها کمک می‌رسانیم تا برنامه SA را به صورت عملی کار کنیم؛ تا به تازه‌واردان کمک کنیم و بتوانیم از چارچوب و زیربنایی که بهبودی ما را زنده و در حال رشد نگه می‌دارد، محافظت کنیم.

## روحانیت خدمت

با این حال، اگر اقدامات و رفتارهای ما ناشی از «شهوت خودبزرگبینی» و نفس خودمحور یا به خاطر تشویق شدن یا شناخته شدن یا توهم قدرت باشد، یعنی روحانیت حاصل از خدمت را از دست داده‌ایم؛ یعنی ما خدا را از کارهایمان خارج کرده‌ایم. چیزی که فراموش کرده‌ایم، گمنامی است که «اساس روحانی تمام سنت‌های مسلمانان است».

سرویس منوآل

## روحانیت خدمت

در نتیجه، انجمن SA متولد شد. خدمت که قبلاً یک مفهوم معنوی و روحانی بود اکنون به موضوعی حیاتی تبدیل شده است؛ و هنوز هم حیاتی است. ما یاد گرفته‌ایم که نمی‌توانیم در تنهایی و انزوا بهبود پیدا کنیم. به وسیله خدمت، ما سپاس‌گزار وجود یکدیگر هستیم؛ در مرحله اول، سپاس‌گزار کسانی که ما را نجات دادند و در مرحله بعد، بابت فرصت خدمت به دیگران شکرگزار هستیم. از خداوند سپاس‌گزاریم، هم به خاطر لطف و رحمتی که از خدمت دیگران شامل حال ما شده و هم به خاطر برکاتی که از خدمت کردن ما به دیگران، نصیبمان شده است.

## خدمت در گمنامی

گمنامی، به‌عنوان «اساس روحانی»، یک اصل است که در نتیجه آن، منافع و خیر کل انجمن، بسیار بااهمیت‌تر از خواسته‌های نفس و خودخواهی ما می‌شود. با توجه به این موضوع، گمنامی تبدیل به میوه بهبودی ما از اعتیاد جنسی می‌شود. «ما بیشتر و بیشتر از اجبار و اشتغال منزوی کننده و دائم به سکس و نفس خودمحور، دورتر شده و بیشتر در جهت خداوند و دیگران گام برداشتیم»  
(کتاب سفید، صفحه ۶۱)

## روحانیت خدمت

در نهایت، به لطف خداوند قادر خواهیم بود که ایده خدمت را در تمام کارها و موضوعات زندگی خود به همراه داشته باشیم: به این معنی که ابتدا آن را در ارتباط با یک معتاد جنسی در حال عذاب به کار بگیریم و تمرین کنیم؛ سپس خدمت را در زندگی کاری خود تمرین نماییم و نیز به همان ترتیب، آن را در زندگی با اعضاء در حال بهبودی خانواده خود به کار بگیریم.

سرویس منوآل

## روحانیت خدمت

ما تبدیل به خدمت‌گزار نیروی برتر می‌شویم و خدمت‌های ما وارد یک فضای روحانی می‌شوند. همچنان که تمرین کردن و به‌کارگیری این اصول روحانی را در زندگی‌مان ادامه می‌دهیم، تبدیل به نشانه‌ای از رحمت و لطف رهایی‌بخش خداوند برای دیگران می‌شویم. با انتقال پیام بهبودی از طریق خدمت، شاهد به واقعیت پیوستن کلمات دعای قدم سوم خواهیم بود؛ هنگامی‌که پیروزی بر نواقص و کمبودهای ما، مدرک و نشانه واقعی برای کسانی می‌شود که با قدرت عظیم، عشق و روش خداوند برای زندگی، آنها را پیرواری می‌دهیم.

سرویس منوآل



## روحانیت خدمت

با در اختیار داشتن ابزارهایی به اسم اصول قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم، در این مأموریت و سفر عظیم بهبودی با یکدیگر شریک می‌شویم: پیروزی بر اعتیاد جنسی به لطف و رحمت خداوند.

سرویس منوآل

# سنت دوازدهم

## سنت دوازدهم

۱۲ - گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یاد آور این است که اصول اخلاقی را به خواسته‌های شخصی ترجیح دهیم.

سنت دوازده

## سنت دوازدهم

تجربه اغلب ما هشدار می‌دهد که هیچ چیز نمی‌تواند به اندازه‌ی اختلافات بیهوده بر سر دارایی، پول و اختیارات، سرمایه معنوی ما را از بین ببرد.  
مجله برگ مو

سنت دوازدهم

## سنت دوازدهم

اصل معنوی گمنامی ایثار است. ما می دانیم روحیه فداکاری\_که در گمنامی به خوبی جلوه گر می شود، مبنای همه این سنت ها است. تمایل قاطع اعضای انجمن برای فداکاری زمینه اعتماد آیندگان را فراهم می سازد.

دوازده دوازده

سنت دوازده

# سنت دوازدهم

سوال ۱ :

اعضای انجمن چگونه باید گمنام بمانند؟  
منابع کارگاہی

سنت دوازده

## سنت دوازدهم

ما در حال رشد هستیم و روز به روز چه از لحاظ تعداد اعضاء و چه گروه ها و مناطق بیشتر می شویم بنابراین برایمان روشن است که نمی توانیم یک اجتماع سری باقی بمانیم. ولی این موضوع را هم به خوبی می دانیم که نمی توانیم معرکه گیر هم باشیم. کشیدن یک مرز بین این دو کرانه مد نظر ماست.

منابع کارگاهی

سنت دوازدهم

## سنت دوازدهم

گمنامی ۱۰۰ در صد تنها راه حل ماست. بدون استثناء اولویت اصول باید بالا تر از شخصیت باشد. ما واقعا نمیتوانیم اجازه دهیم افراد با نفوذ یا خود گمارده ویا حتی موسسان مان خود را نماینده ویا ناجی انجمن بسمه عموم معرفی کنند.

اگر حتی یک نفر از این افراد یا شخصیت ها دوباره به اعتیاد خود برگردند یا وسوسه شوند از نام انجمن به نفع خودشان استفاده کنند! خرابی های جبران ناپذیری در پی خواهد داشت.

منابع کارگاهی با الهام از دوازده دوازده

سنت دوازده



## سنت دوازدهم

امروزه گمنامی به یک ویژگی فراگیر و راهنمای زندگی ما تبدیل شده است. با داشتن روحیه گمنامی تلاش می کنیم نفسانیات انسانی خود را کنار بگذاریم و از تلاش برای کسب افتخار شخصی در میان هم‌دردان و عموم جامعه چشم پوشی کنیم.

منابع کارگاهی با الهام از دوازده دوازده

سنت دوازده

## سنت دوازدهم

سوال ۲:

اصل گمنامی چه حسنی دارد، دقیقا ما تا چه حد باید گمنام  
بمانیم؟

منابع کارگاہی

سنت دوازده

## سنت دوازدهم

ما معتقدیم ایده کلی گمنامی منطقی است. به سه دلیل  
 ۱. معتادین جنسی و خانواده های آنان برای کمک به ما روی می  
 آورند. حتی کسانی که از وارد شدن داغ ننگ اعتیاد جنسی  
 هراس دارند گمنامی را تضمینی برای پوشیده ماندن مشکل  
خود می دانند.  
 اینکه سابقه ی ننگین اعتیاد جنسی داشتن هرگز از صندوقچه  
 ی اسرار خانواده بیرون نخواهد آمد.

سنت دوازده

## سنت دوازدهم

۲. گمنامی محافظ خوبی برای انجمن به شمار می آید. زیرا مانع می شود موسسان یا رهبران ما که اعتبار زیادی دارند، به عناوین رایجی تبدیل شوند که ممکن است هر زمانی مست شهوت شوند و اعتبار انجمن را خدشه دار کنند. هیچ کس نمیتواند بگوید این اتفاق برای ما پیش نخواهد آمد. این امکان وجود دارد.

سنت دوازده

## سنت دوازدهم

۳. به لحاظ معنوی گمنامی به ترک شهرت فردی منتهی می شود. ما معتقدیم با کنار گذاشتن این نفسانیات انسانی، هر یک از ما در ساخت پوششی حفاظتی که تمام مجموعه ما را می پوشاند سهیم می شویم و زیر آن می توانیم رشد کنیم و با اتحاد کار کنیم.

منابع کارگاهی با الهام از مجله برگ مو

سنت دوازدهم

# سنت دوازدهم

سوال ۲:

به نظر شما نقطه ی محو تدریجی افراد و آغاز گمنامی کجاست؟  
منابع کارگاهی

سنت دوازده

## سنت دوازدهم

عده ای از ما همسران\_دوستان و خانواده هایمان در مورد عضویت ما در آساگاه هستند. ما امیدواریم ترس از اقرار به بیمار بودن خود را کنار بگذاریم. اغلب ما در همایش ها و سالگردها و جمع های نیمه عمومی با نام واقعی خود سخنرانی می کنیم. ما می خواهیم به مخاطبان خود بفهمانیم که اعتیاد جنسی یک بیماری است و ما دیگر از بحث در مورد آن هراسی نداریم.

سنت دوازدهم

## تذکرها

تا اینجای کار می‌توانیم از عملکرد خود راضی باشیم. اما اگر از این حد عدول کنیم همیشه اصل گمنامی را از دست خواهیم داد.

پس با سه تذکر جدی و با سفت و سخت ترین سنت محدوده و آغاز گمنامی را معین می‌کنیم.

سنت دوازده



## تذکره ۱

۱ : مخفی کردن یا هر میزان دلخواهی از گمنامی باید از امتیازات ویژه هر یک از اعضای انجمن باشد. دیگر اعضا هم می‌بایست به خواسته‌های او احترام بگذارند و او را برای حفظ وضعیت دلخواهش یاری کنند

سنت دوازده

## تذکر ۲

۲: اعضای انجمن می‌بایست به باور گروه محلی خود از گمنامی احترام بگذارند. اگر اعضای یک گروه بخواهند در منطقه کمتر انگشت نما باشند، همه باید با این نظر همراهی کنند.

سنت دوازده

## تذکر ۳

۳: هیچ یک از اعضای انجمن نباید تصور کنند آزادند در ارتباط با هر یک از فعالیت های انجمن، نام یا تصویر خود را در رسانه های عمومی منتشر کنند.

سنت دوازده

## دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از  
 اسارت نفس رایم کشته تا انجام اراده است را بهتر توانم، مشکلم را بگیر تا پیروزی بر  
 آنها شاهدهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهیم داد،  
 باشد که همیشه بر اراده است گردن نهیم.

- AA بالغ می شود
  - کتاب سرویس منوآل
  - کتاب دوازده دوازده
  - کتاب زبان دل
  - مجله برگ مو
  - منابع کارگاهی
-