

دعای آرامش:

خداوند! آرامش عطا فرما تا بسپارم 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 آموزش شورایی

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتابخانه

۱. سنت ۱۱ روابط عمومی - اطلاع رسانی
۲. نحوه مشارکت صحیح
۳. بهبودی از شهوت

۲۷ مهرماه ۹۷

استان خوزستان شهر اهواز

سایت رسمے انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

نکاتی ضروری درباره ی این جلسه کارگاهی

لطفا از ضبط صدا و گرفتن 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.

حضور داشتن

- انتظار می رود که تمامی اعضا با حضور فیزیکی خود، حضور ذهنی و قلبی خود را نیز در جلسه به همراه داشته باشند. هیچکس در این جلسه هیچ نیازی تنها به حضور فیزیکی شما ندارد، حتی خود شما. آنچه که باعث می شود شما در این جلسه بهترین برداشت و دریافت را داشته باشید حضور قلبی و ذهنی شماست.
- ذهن شما در مقابل سکوت و سکون مقاومت خواهد کرد.
- ذهن شما متمایل به بازگشت به خودخواهی و خودمحوری است.
- آرامش داشته باشید و از دغدغه های بیرون تهی شوید. اگر قرار باشد راه حلی برای هر مشکل و مسئله ای به شما داده شود در همین تهی بودن اتفاق می افتد
- هروقت ذهن و احساس شما از جلسه فاصله گرفت مغلوب عادتها و خودمحوری نشوید و با یک نفس عمیق به جلسه باز گردید.
- اگر بتوانید بدون قضاوت و هر گونه دانش قبلی در این کارگاه حضور داشته باشید، شما چیزهایی خواهید فهمید که حتی شاید سخنران کارگاه متوجه آنها نشده باشد. با جریان معنوی جلسه همراه شوید.

آنچه برای ما اهمیت دارد کارگاه های شورا در دسترس همه اعضای با تجربه و بے تجربه قرار گیرد. تا اعضاء بے 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.

روحانیت خدمت

خدمت کردن ، مفهوم جدیدی از هدفمندی و معنا به زندگی ما می دهد، چیزی که میتوانیم آن را بیداری روحانی بنامیم. به مرور زمان متوجه می شویم که میتوانیم قسمتی از نفس سرکشانمان و خودخواهی را تسلیم کرده و به قسمتی از بهبودی تبدیل شویم.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

در مرحله اول سپاسگزار کسانی هستیم که ما را نجات دادند! و در مرحله بعد بابت 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.

روحانیت خدمت

مدت ها قبل از ظهور سرطان ،اگر سیستم ایمنی بدن ضعیف شده باشد! سلول های بدن به صورت نا کارآمد و خارج از کنترل کار می کنند.دوازده سنت SA همان سیستم دفاعی انجمن هستند.اگر آفت این سیستم را نادیده بگیریم ناکارآمد و خارج از کنترل خواهند بود.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

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

روحانیت خدمت

روحانیت خدمت

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

روحانیت خدمت

روحانیت خدمت

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

روحانیت خدمت

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

سنت بازده

سنت یازده

خطمشی روابط عمومی ما، بنا بر اساس جاذبه است تا تبلیغ، ما باید همیشه گمنامی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، فیلمها و تلویزیون حفظ کنیم.

سنت یازده

ما در زمانی قرار داریم که انجمنمان در حال بسط و گسترش است. و حتماً با مشکل مهم روابط عمومی روبرو خواهیم شد و در حال حاضر به گونه ای این مشکل شروع شده است.

منابع کارگاهی

سنت یازده

سنت یازده

ضعف روابط عمومی میتواند از رشد ما جلوگیری کند و یا حتی آن را متوقف کند.

اطمینان عمومی می تواند شأن ما را در حد زیادی ارتقاء دهد.
روابط عمومی نه تنها مشکل است بلکه! ظریف ، حساس، و می تواند شکننده باشد.

منابع کارگاہی

سنت یازده

سنت یازده

بیشترین و مهمترین ملاحظات و توجهات ما باتوجه به بیماریمان و شرایط سیاسی، اجتماعی، و مذهبی کشورمان! باید صرف حوزه مذهب، روانشناسان، و نهادهای پیشگیری و درمان اعتیاد جنسی و سازمان های دولتی و امنیتی شود.

منابع کارگاہی

سنت یازده

سنت یازده

ما با هیچ مذهب، علم، نهاد، سازمان، و حتی انجمن های موازی در رقابت نیستیم و تحت هیچ شرایطی نباید وارد رقابت شویم. ما یک راه زندگی هستیم و ادعا نمیکنیم همه چیز در دست ماست. روابط عمومی بدین شکل میتواند برای سالها ادامه پیدا کند و نتایج دلگرم کننده ای بسازد.

منابع کارگاہی

سنت یازده

سنت یازده

اگر کار روابط عمومی و پروسه آن به خوبی انجام شود! فقط خدا می داند که چه زندگی هائی از این طریق نجات خواهند یافت و چه بسیار سال ها ولحظات نکبت بار برای هزاران بیمار و خانواده هایشان به روز های خوش بدل خواهد گشت.

منابع کارگاهی سنت یازده

سنت یازده

سنت یازده

سنت یازده واقعیتی را در مورد روابط عمومی ما آشکار می کند و یادآور این موضوع است که؟! حقیقت کافی است! یعنی چیزی را که عیان است چه حاجت به بیان است. و همیشه تذکر میدهد که تبلیغات پر صر و صدا باعث کم رنگ شدن واقعیت می شود. در نتیجه باعث از دست رفتن قدرت واقعی روحانیت برنامه میشود.

منابع کارگاهی سنت یازده

سنت یازده

گمنامی شخصی در سطح رسانه

گمنامی شخصی ما در اکثر موارد به خاطر عدم آگاهی، بی دقتی، وسهلی انگاری دیگران شکسته می شود، نه صرفاً به این دلیل که دیگران در نقشه یا دشمنی با ما هستند و یا بدجنس هستند.

منابع کارگاہی سنت یازده

سنت یازده

گمنامی شخصی در سطح رسانه

وقتی ما به ارزش گمنامی خود چه در سطح عموم و چه رسانه پی
نبریم و به آن احترام نگذاریم! جراحات حاصله از این بی توجهی
چنان صدمه ی روحانی به ما خواهد زد که می تواند ما را مریض،
بی روح و بی احتی از برنامه جدا کند.

منابع کارگاهی سنت یازده

سنت یازده

سنت یازده

در اینجا چیزی وجود دارد که در دنیا کمیاب است. و آن این است که این اجتماع خواهان ترویج و توسعه اصول و فعالیت های خود میباشند و نه افراد.

سنت یازده - دوازده دوازده

سنت یازده

سنت یازده

گروهها هم مانند افراد میبایست تا زمانی که نیرو و تجربه کسب نکرده اند با احتیاط پیش بروند و برای ورود افراد عادی به جلسات یا برگزاری جلسات عمومی نباید شتابزده عمل شود.

سنت یازده

درس هایی که با زحمت فراوان در طی شکل گیری سنت ها فرا گرفته شده است، همه ی ما را برای هر نوع فداکاری که برای حفظ انجمن محبوبمان ضروری است مهیا نموده است.

برگ مو

سنت یازده

سؤالات سنت بازده

لازم به ذکر است جوابها به صورت "بارش افکار" می باشد.
و الزاما نظر SA نمی باشد.



سؤالات سنت بازده

سؤال گروہ اول

اهداف و خط مشے روابط عمومے ما چيست؟

سنت پیک



سوالات سنت بازده

پاسخ گروه اول

هدف ما پاکی جنسی و هوشیار عمل کردن و حفظ گمنامی در روابط عمومی و رساندن پیام به معتادان جنسی در عذاب

سنت پاک



سؤالات سنت بازده

پاسخ گروه اول

– ایجاد ارتباط صحیح یا دیگر نهادهای مربوطه و حفظ آن رابطه و ارتقاء آن رابطه به صورت آگاهانه
 – عملکرد صحیح و اجرا بهبودی در خانواده و اجتماع (دو صد گفته چون نسیم کردار نیست)
 – پیام رسانی بصورت گروهی نه فردی. SA برای کسانی هست که طالب و خواستار آن هستند نه کسانی که نیازمندش هستند.

سنت یک



سؤالات سنت بازده

پاسخ گروه اول

- حفظ گمنامی خود و همدردانم در سطح انجمنهای دیگر
- معرفی صحیح برنامه و غلو نکردن آن. وعده ای غیر از رهایی از شهوت ندادن (و وعده بهبودی از مسائل مالی و تروت و شـهـرت و قـدرت نـدادن)
- پذیرفتن خود بعنوان معتاد جنسی و نداشتن ترس جهت اطلاع رسانی؛ گذاشتن وقت و انرژی و هزینه کردن در این امر خـطـیر و مـهـم، شـکـنـنـده و ظـرـیـف (با جیب خالی نمی شود خرج کرد)

سنت یک

سؤالات سنت بازده

مرحله
۱

سؤال گروہ دوم

در حال حاضر نقاط ضعف روابط عمومی را در سطح ناحیه خود
و یا کل SA را چگونه می بینید؟

سنت یک



سؤالات سنت بازده

پاسخ گروه دوم

- از نقاط ضعف ما در روابط عمومی، ضعف در ثبت انجمن است.
- عدم آگاهی و عدم تجربه کافی در روابط عمومی
- نبود خدمتگزار کافی در سطح ناحیه
- عدم جلسات توجیحی برای خدمتگزاران
- نبود جلسات باز برای خانواده ها جهت آشنایی با اصول برنامه
- نبود جلسات برای آشنایی

سنت یک



سوالات سنت بازده

پاسخ گروه دوم

- ترس از گمنامی وجود دارد برای خود اعضا
- نداشتن جلسات باز برای عموم
- وجود محدودیت ها برای اطلاع رسانی
- عدم ارتباط کافی با پزشکان و روانشناسان، مشاوران خانواده

سنت یک



سؤالات سنت بازده

سؤال گروه سوم

چه فعالیت هائی در اینترنت نیاز به رعایت گمنامی دارد؟ آیا این

مساله استحقاق بررسی و تعمق جدی ماندارد؟

سنت یک



سؤالات سنت بازده

پاسخ گروه سوم

- عضویت در کانالهای بهبودی، شرکت در جلسات اینترنتی و هرگونه فعالیت مرتبط با بهبودی در فضای مجازی نیاز به رعایت حفظ گمنامی خود و دیگران دارد.
- نگذاشتن عکس خود برای پروفایلم
- اسم و فامیل خود را برای پروفایلم نگذارم
- عکس پروفایلم را چیزی که مرتبط با اس ای باشد نگذارم.
- ندادن پیام در فضای مجازی و گروه ها
- ضبط نکردن صدا و تصویر در جلسات

سنت یک



سؤالات سنت بازده

پاسخ گروه سوم

- نگذاشتن شماره شخصی برای گروه ها در آدرس جلسات اس ای
- مشارکت نکردن فایل صوتی
- اطلاع رسانی نکردن در گروه های غیر رسمی در مورد انجمن
- صحبت های جنسی یا رازهای جنسی که نیاز به گمنامی دارد را نباید در اینترنت بازگو کنیم.
- عدم تشکیل گروه های و کانال های مجازی به نام معتادان جنسی گمنام
- عدم انتشار فایلهای صوتی خود و دیگران و نشریات انجمن در گروه های غیر مجاز و اینترنت

سنت یک

سؤالات سنت بازده

مرحله
۱

سؤال گروه چهارم

باتوجه به اینکه قسمت زیادی از فعالیت های آنلاین ما عمومی است آیا کنترلی برای دست به دست شدن اطلاعات داریم؟

سنت یک



سؤالات سنت بازده

پاسخ گروه چهارم

خیر چون در بخش عمومی کسانی که با ما در ارتباط هستند ملزم به رعایت گمنامی و اصول سنت ها نیستند و اصلا آگاهی از اصول ما ندارند. خود ما ملزم هستیم گمنامی خود را رعایت کرده تا مشکلی از قبیل شگستن گمنامی یا شخصیت پردازي و تبلیغات پیش نیاید.

این فعالیت ها در دسترس عموم مردم چه معتاد جنسی و چه غیره قرار می گیرد. لزوما افرادی که با آنها سروکار داریم آگاهی لازم نسبت به اصول ندارند. پس ما کترلی روی اطلاعات نداریم پس باید اصول سنت یک را خودمان رعایت کنیم. وقتی که ما اصولمان را رعایت کنیم ترس از دست به شدن اطلاعات نداریم.

سنت یک



سؤالات سنت بازده

پاسخ گروه چهارم

رساندن پیام در راستای سنت ۵ و اینکه کار ما گروهی است و شخص خاصی نماینده آن نیست.
ما باید خودمان حواسمان به مشارکتمان باشد و آن را متناسب با آن شرایط مطرح کنیم.

سنت یک



سؤالات سنت یازده

پاسخ گروه چهارم

- خیر از قبل کتتری نداریم. با رعایت اصول گمنامی سنت یازده دور از تبلیغ جلوی این فاجعه را خود باید بگیریم.
- گذاشتن هر گونه پیام صوتی یا تصویر در سطح گروه های مجازی که گمنامی من را به خطر می اندازد خلاف سنت یازده می باشد.
 - فضای مجاز یک سوژه اجتماعی است و به همان اندازه که سود دارد زیـــــان هـــــم دارد.
 - در فضای مجازی از روی هیجان و تایید خودمان گمنامی را نشکنیم.
 - فضای مجازی مکان مناسبی برای دیده شدن نیست.

سنت یک



سؤالات سنت بازده

سؤال گروه پنجم

آیا گروه شما جهت پیام رسانے در سطح عمومی با احتیاط پیش
میرود یا شنا بزده عمل مے کند؟

سنت یک



سؤالات سنت بازده

سؤال گروه ششم

تفاوت اطلاع رسانے با روابط عمومی در انجمن SA چیست؟

سنت یک



سؤالات سنت بازده

سؤال گروه هفتم

اطلاع رسان یا روابط عمومی باید دارای چه خصوصیات باشد

سنت یک

سخوہ مشارکت صحیح

مشارکت چیست

و چرا اصول انجمن ما پیشنهاد می کند که اعضا مشارکت کنند؟

بیان احساسات، افکار و یا شرکت جستن در یک کار و جمع را مشارکت می گوئیم.

- رهایی از استرس، انزوا و تمرین ارتباط موثر و مفید
- افکار، احساسات و تصمیمها را در معرض نور قرار دادن
- لایه های سطحی و فکری ذهن را برداشتن
- ایجاد انگیزه، امید و همدلی
- کاهش خطر لغزش و شهوترانی
- شفاف و صادق شدن با خود، خدا و دیگران
- برون ریزی افکار و احساساتی که مانع فهمیدن خواست خدا می شود
- درک سکوت و یادگیری مهارت سخن گفتن
- از بین بردن رنجش، خشم و کسب آرامش
- و ...

نحوه مشارکت صحیح

- بن مایه و اصول مشارکت بر اساس بیانات گرداننده که در ابتدای جلسه خوانده می شود باشد. (چطور در هر کشور و شهر و جمعی وارد می شویم قوانین آنجا را رعایت و حفظ می کنیم؟)
- حفظ گمنامی در مشارکت اساس معنوی یک مشارکت خوب است
- مشارکت با احساسات کاملاً صادقانه اما بدون خسارت ابراز شود
- بدون ترس و نگرانی از قضاوت و در امنیت کامل باشد
- با هر احساس ناخوشایند و ناامیدی که آغاز شود، اما با امید و دریافت عشق خاتمه داده شود.
- خودداری از توصیفهای واضح جنسی و جزییات یک وسوسه و انحراف.
- مختصر و مفید بودن و بدون تکرار حرفهای گفته شده ی قبلی خود.
- بدون پاسخ و اشاره به مشارکتهای دوستان و نبردن نام دیگران.
- برای همه حرف زدن و احساس را گفتن.
- نرنجیدن از دیگران به دلیل قضاوت اینکه به حرفهای ما توجه ندارند.

نحوه مشارکت صحیح

مشارکت صحیح به این معنی است که بر خودمان تمرکز کنیم. در گفته هایمان به جای ضمیر *ما* و *شما* از *من* استفاده می کنیم، از تجربه شخصی و مسائل شخصی خودمان حرف می زنیم.
قدم در عمل

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت نا صحیح

این عبارت به معنی واکنش نامناسب به مشارکت یک فرد دیگر است. این واکنش ممکن است قطع کردن صحبت، نصیحت کردن، انتقاد، اشاره صریح به گفته ای در مشارکت فرد دیگر و یا برخورد فیزیکی با دیگری است.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت ناصحیح

علاوه بر این اشاره به اسم فرد، تکرار بخش خاصی از مشارکت دیگران، صحبت کردن مستقیم با اعضای دیگر در حین مشارکت و صحبت های جانبی نیز از نوع مشارکت ناصحیح یا رجوع به گفته دیگران است.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

«با گفتن بخش‌هایی از داستانمان که واقعاً تمایلی به بیان آن نداریم.» این کار با تعریف جزئیات تجربیات جنسی ما تفاوت دارد. این کار جستجوی موشکافانه و خودافشاگری صادقانه دربارهٔ تمامی جنبه‌های زندگی ماست. قطعات زندگی خود را در هر بار تعریف کردن داستانمان یا هر بار مشارکت، به صورتی متفاوت می‌چینیم.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

«با حمایت از دیگران برای احساس تعلق.» وقتی می‌خواهیم با دیگر اعضا ارتباط برقرار کنیم، موقع مشارکت به جای «ما» و «شما» از خودمان حرف می‌زنیم. به آنها نمی‌گوییم مشکلشان چیست یا آنها را نصیحت نمی‌کنیم؛ صرفاً ماجرای خود را می‌گوییم

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

ما صحبت یکدیگر را قطع نمی‌کنیم، اما گرداننده این حق را دارد که در مورد رعایت اصول، زمان مشارکت و نظایر آن به فرد مشارکت‌کننده تذکر دهد.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

به جای نمایش دانش و بینشمان، در مشارکتها با ضعفهایمان
پیش می‌رویم و از خود، مایه می‌گذاریم.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

ما از بحث‌های سیاسی، تعصبات مذهبی و دیگر مسائل
تفرقه‌انگیز خودداری می‌کنیم.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

ما «تراز» دیگران را نمی‌گیریم. ما نواقص خود را شناسایی کرده و روی آن‌ها کار می‌کنیم، نه نواقص دیگران را. ما به تجربیات خودمان اشاره می‌کنیم.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

ما در مورد جایگاهی که امروز در آن قرار گرفته‌ایم، با صداقت صحبت می‌کنیم. صرف‌نظر از مقطع پاکی، سعی می‌کنیم با صداقت و شفافیت در نشان‌دادن کامل خود به دیگر اعضا، موقعیت کنونی‌مان را برای آن‌ها تشریح کنیم.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

ما با ضعف‌هایمان پیش می‌رویم و با خطر افشای کامل درونمان مواجه می‌شویم.
با حضور به‌موقع و مشارکتهای مداوم در جلسات، خود را
در اختیار دیگر اعضای گروه قرار می‌دهیم.

مشارکت صحیح

بهبودی از شهوت

کارکرد قدمهای دوازده گانه پول کم و زمان زیادی صرف می کند.

– بیل ویلسون – کشف اصول

چند پرسش اساسی از کسانی که قصد بهبودی از شهوت دارند:

- هدف شما از ورود به انجمن SA چیست؟
- آیا زمینه های شهوت را دور انداخته اید؟
- راهنما گرفته اید؟ موقت یا دائم
- در حال کار کردن گامهای SA می باشید؟
- اصول برنامه و پاکی را به تمام جنبه های زندگی شخصی و عاداتها ترجیح می دهید؟
- بزرگترین دغدغه و نگرانی امروز شما چیست؟
- جنبه های جسمانی، عاطفی و روحانی مشکل و بیماری خود را بررسی کردید؟
- احساس شما نسبت به خداوند چیست؟ جایگاه او در زندگی شما کجاست؟
- آیا حاضر هستید به هر قیمتی پاک بمانید؟ حتی اگر بمیرید؟

انجمن SA برای همه ی کسانی که به آن نیاز دارند نیست، بلکه SA برای کسانی است که خواستار آن می باشند. - کشف اصول

چند راهکار اساسی و ضروری برای بهبودی از شهوت

- خودمان را دوست داشته باشیم. این چطور ممکن است؟ گام ۴، ۵، ۶ و ۷
- با خود و خدای خود صادق باشیم و ارتباط آگاهانه و عاطفی با خود و خداوند خود برقرار کنیم. گام ۱۱ و ۱۲
- از کلیه ی ابزارهای انجمن تا حد ممکن استفاده کنیم. گامهای ۱ تا ۱۲
- همیشه سپاسگزار باشیم و به جنبه های مثبت زندگی توجه داشته باشیم. گام ۳ و ۷
- زندگی در لحظه ی حال: گام ۳، ۱۰، ۱۱ و ۱۲
- همیشه عجز خود را به خاطر داشته باشیم و آن را به فراموشی نسپاریم. گام ۱
- مغرور به عقل و راهکارهای خود نشویم. از خرد جمعی بهره ببریم. گام ۲ و ۱۱
- پیام خداوند خود را همیشه و در هر جا و هر چیز دریافت کنیم. گام ۱۱ و ۱۲

بهبودی از شهوت

۱ – باور دارم که من یک بیماری دارم. این بیماری اعتیاد جنسی (اعتیاد به شهوت – اعتیاد به سکس) نامیده می‌شود. در صفحه ۲۹ کتاب سفید گفته شده: «نگاه کردن به مشکل‌مان در حالت یک اعتیاد، راهی موثر برای شروع نگرستن به خودمان است. آن طور که در دیدگاه یک پزشک در کتاب الکلی های گمنام آمده است: «ظهور آشکار یک حساسیت و پدیده ولع بیشتر و بیشتر (حرص و آرز) محدود به این دسته از افراد است ... آنها بی‌قرار، زودرنج و ناراضی هستند...»

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

من یک آدم بد نیستم که بخواهم آدم خوبی بشوم. من یک بیمار هستم که می‌خواهم بهبود یابم. قدرت خواست من نمی‌تواند این بیماری را متوقف کند. تنها یک قدرت بالاتر از خودم می‌تواند مرا از این مسئله رنج‌آور بیرون آورد.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۲- من تصدیق می‌کنم در برابر شهوت کاملاً ضعیفم. همان‌طور که در صفحه ۲۰۲ کتاب سفید گفته شده: «او کنترل خود را از دست داده است و دیگر قدرت انتخاب ندارد و برای متوقف‌شدن آزاد نیست.» نمی‌توانم ادعا کنم می‌توانم شهوت را کنترل کنم و از آن لذت ببرم. امروز آن در زندگی من جایی ندارد.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۳- من برنامه SA را برای یک امروز در هر زمان (تنها برای امروز)، به کار می‌گیرم. این مفهوم به طور زیبایی در داستانی از کتاب الکلی های گمنام، در صفحه ۱۸۷ و ۱۸۸، توصیف شده است. آن مرد به دکتر باب و بیل دبلیو و گف_____ت:

«بله دکتر، من مایلم از آن دست بکشم (از مشروب‌خواری)، حداقل برای ۵، ۶، یا ۸ ماه تا بتوانم چیزهای دور و برم را درست کنم و احترام از دست رفته از همسرم و افراد دیگر را بدست آورم، و شرایط اقتصادی‌ام را برقرار کنم و مانند این‌ها.»

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۳- من برنامه SA را برای یک امروز در هر زمان (تنها برای امروز)، به کار می‌گیرم. این مفهوم به طور زیبایی در داستانی از کتاب الکلی های گمنام، در صفحه ۱۸۷ و ۱۸۸، توصیف شده است. آن مرد به دکتر باب و بیل دبلیو و گف_____ت:

«بله دکتر، من مایلم از آن دست بکشم (از مشروب‌خواری)، حداقل برای ۵، ۶، یا ۸ ماه تا بتوانم چیزهای دور و برم را درست کنم و احترام از دست رفته از همسرم و افراد دیگر را بدست آورم، و شرایط اقتصادی‌ام را برقرار کنم و مانند این‌ها.»

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

دکتر باب و بیل دبلیو به او پاسخ داده بودند: «تو برای ۲۴ ساعت می‌توانی از آن دست بکشی، نمی‌توانی؟ من گفتم: البته که بله، هر کسی می‌تواند این کار را برای ۲۴ ساعت انجام دهد. آن‌ها گفتند: این همان چیزی است که ما درباره آن صحبت می‌کنیم، تنها ۲۴ ساعت در هر زمان. هر موقع من شروع به فکرکردن در مورد نوشیدن مشروب می‌کردم، مایل بودم طولانی فکر کنم، سال‌های دشوار پیش‌رو، بدون نوشیدن حتی یک لیوان مشروب؛ اما این ایده ۲۴ ساعتی که به من رسید، از آن به بعد کمک زیادی به شد.»

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۴- من به طور واضح مرزهایی که باعث زیر پا قرار دادن هوشیاری جنسی‌ام می‌شود را مشخص می‌کنم. من با معنای مفهوم «رابطه جنسی با خود» (خودارضایی) روبرویم. نمی‌توانم پشت یک «هوشیاری تکنیکی» پنهان شوم. من نمی‌توانم بر روی خطوط رفتارهای اجباری جنسی که شامل برون ریزی جنسی نیست، قدم بگذارم و به طور خودکار تصور کنم که واقعا هوشیارم. برای توضیح بیشتر لطفاً مقاله «ارتباط جنسی با خود چیست؟» در صفحه ۱۳ کتاب ابزارهای کاربردی بهبودی را نگاه کنید.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۵- بیماری من در فکر من زندگی می‌کند. نمی‌توانم به تفکراتم برای برون رفت از این بیماری اعتماد کنم. بهترین افکارم بودند که مرا به آشفتگی که در آن بودم کشاندند. بنابراین باید به راهنما و اعضای دیگر انجمن اعتماد و به طور نزدیک با آنها کار کنم تا بتوانم گرفتار «افکار آلوده‌ام» نشوم.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۶- هر روز خود را تحویل به پروردگاری که مرا دوست دارد، می‌کنم. خداوند به قدری مرا دوست دارد که از تمام کارهای احمقانه‌ام مراقبت کرد و همین‌طور مرا به این برنامه آورد.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۷- در صحبت‌هایم با اعضای برنامه، بسیار صریح و روشن حرف می‌زنم. همان‌گونه که در صفحه ۱۶۰ کتاب سفید آمده: «شهوت از روشنایی بیزار است و از آن فرار می‌کند؛ آن رازهای تاریک، نهان در وجود مرا دوست دارد. و هنگامی اجازه دهم آنجا جا بگیرد، مانند قارچ است. شروع به رشد و پراکندگی می‌کند و روح مرا دربر می‌گیرد. اما هنگامی که آن را جلوی نور می‌آورم، آن را برای دیگر معتادان جنسی در حال بهبودی بیان می‌کنم، قدرت آن بر روی من شکسته می‌شود. نور شهوت را می‌کشد. این را من در طی تجربه‌هایی ویژه دریافته‌ام، و نه از طریق ایده‌هایی نظری.»

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

من در پشت کلماتی مانند «امروز شهوت کردم»، خود را پنهان نمی‌کنم. من دقیقا آنچه که فکر می‌کنم را می‌گویم. من صحبت‌هایم را به این علت که برای راهنماییم یا اعضای برنامه قابل قبول باشم، از صافی عبور نمی‌دهم. آن‌ها را می‌گویم، آن‌گونه که فکر می‌کردم. اگر راهنماییم یا دیگران نمی‌توانند این‌ها را بپذیرند، نیاز دارم افراد دیگری را در برنامه پیدا کنم که بتوانند حرفم را بشنوند. سعی می‌کنم صحبت‌هایم را با این عبارت شروع کنم «می‌خواهم الان صادق باشم». وقتی دیگران با من چیزهایی را می‌گویند که ممکن است واضح باشد، با خودم می‌گویم «خدایا اجازه بده این‌ها را با گوش‌های تو بشنوم».

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۸- در زندگی من اتاقي برای خیال‌پردازی‌های جنسی وجود ندارد. راهنمایم می‌گوید مسئولیت اولین فکر با خداست و مسئولیت فکر بعدی با من است. با اولین فکر من چکار می‌کنم؟ آیا اجازه می‌دهم آن پیشرفت کند و تبدیل به انگیزش‌های ذهنی من شود؟ یا از وسایلی که از فصل «فائق آمدن بر شهوت و وسوسه» در کتاب سفید یاد گرفته‌ام، استفاده می‌کنم؟ من انتخاب کرده‌ام، یک روز در هر زمان، از این وسایل برای جلوگیری از تبدیل اولین فکر به انگیزشی ذهنی، استفاده کنم.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۹- هر روز یک لیست قردانی می‌نویسم، بخصوص در صبح‌ها برای این‌که دشمنی نسب به خود و احساس ترحم نسبت به خود به درون زندگی‌ام نخرند.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۱ - از موقعیت‌هایی که می‌توانند باعث ناخوشی من شوند، دوری می‌کنم. قبل از دیدن فیلمی، برای پرهیز از قرار گرفتن در صحنه‌هایی که موجب ناخوشی و بهم‌ریختگی‌ام می‌شوند، آن را بررسی می‌کنم، و همین‌طور از برخی برنامه‌های تلویزیونی خاص دوری می‌کنم.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۱۱ - دقت می‌کنم، اجازه ندهم شهوت به درون روابطم با همسرم نفوذ کند. برای دانستن جزئیات بیشتر در این باره، لطفا نوشته من در مورد «[رابطه جنسی در ازدواج](#)» در نسخه ژوئن ۲۰۱۱ [مجله Essay](#)، را مطالعه فرمایید.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۱۲ – من تلاش می‌کنم در گام‌ها زندگی کنم، یک روز در هر زمان. آن‌ها نمی‌توانند بخشی از زندگی‌ام باشند. آن‌ها زندگی‌ام هستند. اجرای گام‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ به عنوان گام‌های نگهدارنده، برایم اهمیت زیادی دارند. وقتی من اشتباه می‌کنم، باید تلاش کنم آن را سریع بررسی کنم.

بهبودی از شهوت

بهبودی از شهوت

۱۳ - در کارهای خدماتی انجمن، فعالیت زیادی دارم. تنها از طریق اینکده در اختیار دیگران قرار دهم، می‌توانم آن چیز را نگهدارم. این در کتاب AA در صفحه ۱۲۹ به شکل زیبایی بیان شده است: «او شاید در لحظه اول متوجه نشده باشد به گنجی بی‌حد دست یافته است که می‌تواند از آن بهره‌ای بی‌انتها بدست آورد، اگر تنها آن را برای باقی زندگی خود بکاود و بر دادن هر آنچه بدست می‌آورد به دیگران اصرار داشته باشد.»

بهبودی از شهوت

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

- کتاب قدم در عمل
 - کتاب سفید
 - کتاب سرویس منوآل
 - کتاب دوازده دوازده
 - کتاب زبان دل
 - مجله برگ مو
 - منابع کارگاهی
-