

دعای آرامش:

خداوند! آرامش عطا فرما تا بسپزم 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 شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتاب نگاه

- ۱: سنت یک و سنت ۵
- ۲: پرهیز جنسی در روابط زناشویی
- ۳: نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهجو
- ۴: نحوه صحیح مشارکت
- ۵: پرسش و پاسخ

۱۷ شهریور ماه ۹۶

استان خوزستان شهر اهواز

سایت رسمے انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

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 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.

ما مے 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 حیلہ گر، مبهوت کننده رنج مے برند

ما می پذیریم که همچون یک جامعه دارای ضعف های
شخصیت هستیم و این ضعف ها مدام ما را تهدید می کند،
سنت های ما در حکم راهنمای برای بهتر زندگی کردن و
بهتر کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماری های
مختلف است سنت های دوازگانه برای بقاء و هماهنگی
قدمهای دوازگانه است، تا تمامی افراد هوشیار شده و ذهنی
آرام داشته باشند.

تاریخچه و چگونگی شکل گیری سنت های ۱۲ گانه

با رشد انجمن الگله های گمنام در ۱۵ سال نخست چالش های در رابطه با اصول اجرای 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 معنادان جنسه گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندک اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

سنت پاک

سنت یک

منافع مشترک ما بایست در راس قرار گیرد بهبودی شخصی به وحدت SA بستگی دارد.

سنت یک

سنت یک

ما خود را "بخش کوچکی از یک کل بزرگ" می دانیم. با داشتن چنین دیدگاهی نسبت به هم قطاران خود، از هماهنگی گروهی برخوردار خواهیم بود.

زبان دل سنت یکم

سنت یک

سنت یکم

در نهایت ما به این دلیل همکاری می‌کنیم که واقعا خواستار آن هستیم ما می‌بینیم که بدون وحدت واقعی انجمن نمی‌تواند وجود داشته باشد، و بدون انجمن بهبودی هیچکس پایدار نخواهد بود. ما با کمال میل هر زمان بلند پروازی‌های شخصی ممکن است به انجمن آسیب بزند، آن‌ها را کنار می‌گذاریم.

زبان دل سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

زندگی هر عضو به پیروی از اصول معنوی بستگی دارد. اگر از این اصول منحرف گردد، مجازات او مسلم و فوری خواهد بود، بیمار می شود و می میرد.

دوازده دوازده سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

هر نوع خود گذشتگی فردی برای حفظ این اجتماع کافی نیست. ما یاد گرفتیم که هرگاه هیاهوی امیال و آرزوهای درونی مان باعث آسیب رساندن به گروه شود، باید آنها را خاموش کنیم. برایمان مسلم شده است که اگر گروه از هم بیپاشد فرد هم از بین خواهد رفت.

دوازده دوازده سنت یکم

سنت یکم

سنت یک

ما همانطور که یک بار برای درمان خودمان تلاش و نیایش کرده ایم، با همان اشتیاق به دنبال اصولی هستیم که بقای انجمن را در پی دارد.
سنت یک دوازده دوازده.

سنت یک

ضرورت اتحاد

از هر عملی که اتحاد ضروری و با ارزش ما را که بهبودی شخصی ما به آن بستگی دارد را تهدید کند بایست اجتناب شود.

سنت یکم

یک جلسه باکیفیت SA یک گنج گرانبهاست که ما از طریق تلاش و درد بدست آورده ایم و ما بخوبی از آن در مقابل تزویر و نفس محافظت میکنیم.

سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

در روی زمین هیچ جامعه ای به اندازه انجمن به سعادت عمومی فرد علاقمند نیست و به اندازه انجمن در دادن بیشترین آزادی ممکن در عقیده و عمل دقیق نیست.

زبان دل سنت یکم

قضاوت نکن

در انجمن هیچ واجبی وجود ندارد. به ندرت بعضی از گروهها کسی را به خاطر ناسازگاری جریمه می کنند. ما فقط توصیه می کنیم تنبیه نمی کنیم. در عوض پیروی یا عدم پیروی از هر یک از اصول به وجدان فرد بستگی دارد. او قاضی رفتار خودش است. این اصطلاح قدیمی "قضاوت نکن" ما مو به مو رعایت می کنیم.

سنت یکم

سعادت عمومی

سعادت عمومی ما باحفاظ هائی قوی محافظت میشود. هر لحظه ای که عملی به طور جدی سعادت عمومی ما را تهدید کند، نظر گروه برای یاد آوری ما بر انگیزته میشود، وجدان ما شروع به شکایت می کند و اگر کسی مقاومت کند ممکن است به قدری آشفته شود که به شهوت رو بیاورد و شهوت او را تنبیه خواهد کرد. تفکر گروه به او نشان می دهد که در اشتباه است. وجدان خودش هم به او میگوید کاملاً در اشتباه است و اگر خیلی فراتر رود مصرف واقعاً او را محکوم می کند.

سنت یکم

پیروی از اصول معنوی

زندگی هر عضو به پیروی از اصول معنوی بستگی دارد. در ابتدا به این دلیل موافقت می کند که ناچار است زیرا! اگر از این اصول منحرف گردد مجازات آن مسلم و فوری است. بیمار می شود و میمیرد. ولی بعدها راهی لذت بخش برای زندگی او میشود که واقعا دوست دارد انگونه زندگی کند. و حاضر نیست این قلمرو معنوی را باهیچ منحرف کننده ای مانند شهوت، قدرت و ثروت و... عوض کند.

سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

به نظر می رسد پاسخ این باشد که ما اعضای انجمن واقعا نمی توانیم هر کاری دلمان خواست انجام دهیم.
هر چند رسما هیچ قدرتی برای جلوگیری وجود نداشته باشد.

سؤالات سنت یک

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



سؤالات سنت یک

سؤال گروه اول

مفهوم وحدت از نظر شما چیست؟

سنت یک

سوالات سنت یک



پاسخ گروه اول

1. از خودخواهی خودم کنده شده و دیگر خواه شویم.
2. رعایت کردن وقت مشارکت و نحوه صحیح مشارکت کلامی
3. رعایت کردن اصول روحانی
4. شرکت کردن در خدمات
5. در رشد و ارتقاء گروه های دیگر نیز سهیم شویم
6. فرق نگذاشتن و مقایسه نکردن اعضا
7. قضاوت نکردن
8. به نقاط مشابه ها توجه کردن و نیرداختن به تفاوتها
9. خود را جزئی از کل دانستن و داشتن احساس تعلق به گروه
10. کمک به برگزاری بهتر جلسات
11. حمایت کردن جلسات اداری
12. مراقبه کردن از حرکات غیر کلامی
13. ترجیح داد وجدان گروهی بر دیدگاه شخصی
14. اصول را بر شخصیتها ترجیح دادن
15. خدمت کردن و وقت گذاشتن به ناز و واردها

سوالات سنت یک

سؤال گروہ دوم

رابطہ ہوشیاری، آرامش و پاکہ جنسے با اتحاد در SA چیست؟

سنت یک

سوالات سنت یک



پاسخ گروه دوم

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. خدمت | 9. عشق بلاعوض |
| 2. حضور در جلسات | 10. استقبال از نازہ وارد |
| 3. ہمدردی با دیگر اعضاء | 11. حمایت جلسات اداری |
| 4. مشارکت حامل پیام | 12. گذشت و بخشش |
| 5. ہمبستگی | 13. قضاوت نکردن نازہ واردین |
| 6. رعایت منافع مشترک | 14. امنیت |
| 7. حفظ گمنامی | 15. کارکرد قدمہا در گروہ و انتقال آنها |
| 8. راہنما شدن | 16. کنار گذاشتن غرایض شخصی |
| | 17. داشتن عم |



سؤالات سنت یک

سؤال گروه سوم

آیا اعضای گروه شما از هماهنگی برخوردارند؟ آیا در مورد اعضاء

غیبت نمی شود؟ افراد تفرقه انداز بیشتر هستند، یا آشتی دهنده ها؟

سنت یک



سوالات سنت یک

پاسخ گروه سوم

- برای سخنرانے از افراد خاصے استفادہ مے شود حالت باند بازی مے شود
- تفرقہ و دو دستگے در جلسات و غیبت کردن بعضے افراد
- راهنما و رهجوہا با ہمدیگر یکدست مے شوند
- برای اینکه کسے را آموزش و راهنمایے کنند از نظرات گروه نام مے برند و بہبودی آترا موشکافی مے کنند برای
- شخصے کہ مے خواهد آموزش ببیند.
- افراد آشتے دہندہ بیشتر ہستند

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه چهارم

آیا اختلاف نظر اعضای گروه مانعے بر سر راه وحدت و
رساندن پیام در گروه شما قرار مے گیرد؟

سنت یک



سوالات سنت یک

پاسخ گروه چهارم

- خیر باعث تنوع نظرات اعضاء می شود و به رشد گروه و همه جانبه بودن گروه کمک می کند
- چون اگر اختلاف در سنت یک ما منافع گروه را به منافع شخصی ترجیح دهیم ما در سنت یکم با یکدیگر اختلاف عقیده و اختلاف سلیقه داریم. اما هدف گروه که رساندن پیام به معتاد در حال عذاب است در اس کارهای خود قرار می دهیم.

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه اول

آیا بدون هوشیاری و تعریف درسته از پاکه پر اساس

SA گروه شما مے توانند روحیه اتحاد خود را

حفظ کنند؟

سنت یک



سوالات سنت پاک

پاسخ گروہ اول

خیر

1. گروہ دچار چند گانگے مے شود
2. گروہ دچار چالش و خسارت مے شود
3. بہبودی گروہے ایجاد نخواهد شد و بہ طبع آن بہبودی شخصے و فردی نخواہیم داشت
4. ہمسانے و گمنامے وجود ندارد و این خلاف وحدت سنت یکے است
5. عدم تعریف درستے از پاکے توسط فرد باعث غرور کاذب و عدم فروتنے مے باشد کہ این برای وحدت گروہ سم مے باشد.
6. بدون ہوشیاری پاکے امکان پذیر و ماندگار نیست و بدون پاکے ہوشیاری ما وجود ندارد
7. تعریف شخصے از پاکے یعنی تعصب داشتن کہ این عدم سلامت عقل است.

سنت پاک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه دوم

آیا به دلیل سرکشی بعضی اعضا گروه شما در خطر افتاده است و نهایتاً این اعضاء متوجه شده باشند که سرکشی باید متوقف شود و همکاری را شروع کنند؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

پاسخ گروه دوم

1. در جلسات اداری این اتفاق افتاده که بعضی از اعضاء از برنامه های دوازده قدمی اصول کاربردی را در آن ۱۲ قدم آورده اند و نیز پافشاری کردند و له بعد از مدتی متوجه شدند که این اصول در برنامه SA جوابگو نیست
2. بعضی از اعضا از روی خودمحوری و غرایض شخصی گروه را به چالش می کشند و احساس مالکیت می کنند و باعث شده گروه از هم بپاشد و نیز هیچ همکاری نمی کنند
3. پیام دادن اشتباه خارج از چارچوب SA
4. اعضایی که در مسیر هستند بعضی از مواقع از غرائض خود استفاده کردند و گروه را به خطر انداختند و له با مشورت همکاری کردند

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ سوم

آیا گروہ شما حمایت و پشتیبانی لازم را از نازہ واردان بہ
عمل مے آورد یا اینکہ دلایل لغزش و برگشت آنها را بہ
عہدہ خود آنها مے گذارند؟

سنت یک



سوالات سنت یک

پاسخ گروه سوم

بله

- بصورت رد و بدل کردن شماره تلفن و پیشنهاد دادن و گرفتن راهنمای موقت، تهیه نشریات، حضور مرتب در جلسات
- از افرادی که مجدداً بعد از مدتی وارد انجمن می شوند همانند روز اول از او استقبال می کنیم
- با در اختیار گذاشتن تجربه شخصی خود و یارها کارها به او کمک می کنیم

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ چہارم

چرا بہ اتحاد نیاز داریم؟

سنت یک



سوالات سنت یک

پاسخ گروه چهارم

- ما برای حفظ هوشیاری به اتحاد نیاز داریم چون موفقیت ما قدرت ما به اتحاد بستگی دارد اتحاد گروه باعث رشد می شود چون اتحاد در تنهایی محکوم به فنا می باشد اگر اتحاد نباشد گروه ها از بین می رود.
- اتحاد ما باعث می شود تفرقه ها سیاسی بازی ها و سلیق و اختلاف نظرات قومی و نژادی و مذهبی از بین برود
- باعث می شود زودتر و بهتر در راستای سنت پنج که رساندن پیام به معتاد جنسه است حرکت کنیم.
- برای اینکه اتحاد حفظ شود هر شخص مسئولیت فردی دارد از قبیل خدمت کردن، راهنما گرفتن و...
- چون اگر اتحاد نباشد رشدی در گروه ها به وجود نمی آید.

سنت یک



سوالات سنت یک

سؤال گروہ اول

چرا باید منافع مشترک ما در راس قرار گیرد؟

سنت یک



سؤالات سنت پاک

پاسخ گروہ اول

1. چون بهودی فردی به گروہ نیز کمک مے کند.
2. چون به اتحاد گروہ کمک مے شود.
3. چون به رشد و توسعه گروہ کمک مے کند.
4. باد تجربه شخصے به دیگر اعضا انتقال داده شود تا خود شخص نیز پاک و هوشیار باشد.
5. نقاط مشترک بهودی و بیماری ما باعث شد که گروہ تشکیل شود.
6. شهوت مبهوت کننده و حيله گر مے باشد و به تنهایی محکوم به مرگ روحے مے باشيم.
7. تا گمنامے و امنيت گروہ حفظ نشود فرد نیز در گروہ ماندگار نخواهد بود.

سنت پاک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ دوم

اگر منافع شخصے را در راس قرار دھیم چه

خواهد شد؟

سنت یک



سوالات سنت یک

پاسخ گروه دوم

1. از دست دادن پاکه و هوشیاری
2. احساس مالکیت
3. باعث به وجود آمدن حرج و مرج
4. از هم پاشیدن اتحاد در گروه
5. تمایل اعضا و نیز نازه واردین نسبت به شرکت در جلسات
6. استفاده نکردن بعضی از اعضا برای بهبودی شخصی
7. فرصت خدمت دادن به دیگران در غالب انتقال قدمها و خدمت در گروه
8. تمایل از دست دادن اعضا برای خدمت در گروه
9. از دست دادن پیام گروه
10. شخصیت پردازی کردن
11. خارج شدن گروه از مسیر واقعی و برنامه بهبودی
12. شکسته شدن گمنامه



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ سوم

کدامیک در راس قرار مے گیرد؟

تازه وارد یا گروہ؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

پاسخ گروه سوم

1. نازه واردها باعث بقای گروه می شود
2. نازه وارد باعث می شود گروه گسترش پیدا کند و با گسترش گروه چالش ها و راه کارهای جدیدی به وجود می آید و این باعث رشد گروه و نازه وارد می شود. و همین باعث می شود گروه به نازه وارد خدمت کند.
3. فرد فرد اعضاء در مقابل نازه واردان و گروه مسئول هستیم.
4. حضور نازه وارد باعث جریان بهبودی در گروه می شود.
5. هدف گروه ایجاد فضای امن بهبودی برای جذب نازه وارد است.

سنت یک



سوالات سنت یک

سؤال گروہ چہارم

رفتار مشکل ساز چیست؟

سنت یک



سوالات سنت یک

پاسخ گروه چهارم

- رفتاری است که من مرتبا افراد و خدمت گزارها انتقاد ناسالم انجام می دهد غیبت گروه و اعضا را انجام می دهد
- گمنامی اعضا را بشکنم برای نازه واردان شرط و شروط بگذارم
- رفتارهایم تفرقه انگیز باشد و اتحاد گروه را از بین ببرم.
- در کل هر رفتاری که منافع ما را به خطر می اندازد بهم رفتار مشکل ساز است
- رفتاری که بر خلاف اصول باشد بها دادن به اراده شخصی و بهبودی شخصی
- بازگو کردن مشارکت اعضا و رجوع کردن به مشارکت دیگران
- حفظ نکردن گمنامی و ایجاد نا آرامی گروه و حفظ نکردن امنیت برای نازه وارد
- ارتباط ناسالم و روابط با اجتماع را رعایت نکردن
- استفاده از اعضای آگاه برای ارتباط با اجتماع

سنت یک

سنتِ پیغمبر

سنتِ پیغمبر

هر گروه، تنها يك هدف اصلي دارد و آن رساندن پيام
به معتاد جنسه است كه هنوز در عذاب است.

سنت پنجم

توانائے منحصر به فرد هر يك از اعضاي انجمن براي شناخت خودش و كمك به بهبودي تازه واردها، به هيچ عنوان به آموخته ها، دانش يا هيچ مهارت ويژه ديگري بستگي ندارد. ميراث درد كشيدن و درمان به سادگي ميان ما از يكي به ديگري انتقال پيدا مي كند.

سنت پنجم دوازده دوازده

سنت پنجم

سنت پنجم

-
-

امید است که هرگز فراموش نکنیم ما به لطف خداوند زنده ایم - با زمان فرضی، اینکه گمنامی بهتر از تحسین است؛ اینکه برای جنبش ما فقر بهتر از ثروت است. ما فقط زمانی که از هدف اولیه و معنوی انجمن پیروی می کنیم بهترین خواهیم بود. هدفی که پیامان را بیماری که در رنج است برسانیم.

-
-

سنت پنج زبان دل

سنت پنجم

سنت پنجم

کسانے که افراد دیگر را متهم مے کنند ریا کارانے هستند که درستکاری جعلے آنها
تخریب معنوی عمیق تری برای گروههای انجمن به بار مے آورد.

برگرفته از مجله برگ مو

سنت پنجم

سنت پنجم

-
-

کسانے که تمرد مے کنند، کسانے که رسوائے به بار مے آورند، کسانے که از انجمن سوء استغلاہ مے کنند، اینها به مدت زیادے نمے توانند به انجمن و ما آسیب بزندند. ما این افراد را تهدیدی برای انجمن نمے دانیم بلکه آنها را معلمان خود مے دانیم زیرا آنها ما را وادار مے کنند شکیبائے، تحمل و تواضع را در خود پرورش دهیم.

-
-

برگرفته از مجله برگ مو

سنت پنجم

سنت پنجم

-
-

ما اگر یک کار را به نحو عالی انجام دهیم بهتر از این است که کارهای بسیار ناقص انجام دهیم.

هدف اصلی ما رساندن پیام به معتاد جنسه است که از اعتیاد جنسه در رنج است. ما تنها بر روی این هدف تمرکز داریم. جنبش ما غیر از این اگر بر روی موضوعات دیگر تمرکز کند از هدف اصلی خود منحرف شده و اعضای آن دچار دوگانگی، عدم وحدت و فروپاشی خواهند شد.

سنت پنجم

مثلاً) اگر ما احیاناً اعضائے داریم که از برنامه های دوازده گامی دیگر آمده اند و شانس رهایی از اعتیاد های دیگر را داشته اند بسیار خوشحالیم ولی اگر بخواهیم با آنها هم عقیده شویم که همزمان برنامه رهایی آن نوع اعتیاد ها را نیز در دستور کار خود قرار دهیم! دیگر کسی نخواهد بود که با ناز و آردی که به شدت از شهوت آسیب دیده است احساس برادری و همدلی و صمیمیت نماید. رهایی از هر نوع اعتیاد ممکن است جز برنامه زندگی اعضای ما باشد اما هدف اصلی ما نیست ما تمرکزمان بر روی رهایی از شهوت است)

سنت پنجم

اگر کسانی که هنوز بیمار هستند را نادیده بگیریم، همیشه این خطر وجود دارد که زندگی و سلامت خود را از دست بدهیم، عجیب نیست که اجتماع ما به اضطرار صیانت از خود، وظیفه و عشق، به این نتیجه رسیده است که یک ماموریت بیشتر ندارد- انتقال پیام انجمن به کسانی که هنوز نمی دانند یک راه حل وجود دارد.

سنت پنجم AA

سنت پنجم

سنت پنجم

سنت پنجم ما یاد آور این موضوع است که با همه دستاوردهایی که در زمینه درمان و پیروزی بر شهوت داشته ایم همیشه باید مواظب تحسین و هیاهو در جامعه باشیم، ما در گمنامی قدرت روحانی بیشتری داریم.

سنت پنجم

بہتر است تمام تمرکزمان را بروی مسائلے بگذاریم کہ سنت پنجم ما را بہ آن دعوت کردہ است تا از آن طریق ہم گروہ باقی بماند و ہم تک تک ما.

– وفاداری تمام ما بہ اصول روحانے نہفتہ در قدمها و سنتها.

– بدون خیانت در امانت پیام شفاف و سادہ سنت پنجم را بہ دیگران انتقال بدہیم.

سنت پنجم

سنت پنجم

– متعهدانه تمام انرژی خود را وقف پشتیبانی از معتادانے کنیم که خواهان پاکے و بهبودی هستند.

– جلسات را به آزامے برگزار کنیم و گروه را به مسائل حاشیہای نکشانیم.

– تمام ما مسئولیت برابر جهت رساندن پیام داریم و هیچ کس غیر از خود ما مسئول رساندن این پیام نیست.

سنت پنجم

– در تمام مسؤلیت‌ها، خدمات و کوشش‌های گروهی، همکاری، تعاون، همدلی و فعالیت کنار هم را فراموش نکنیم.

– هرگاه به بیراهه رفتیم و دیدیم که همه چیز در گروه‌ها هست الا آنکه باید باشد، رجوع کنیم به راهنمای سلاه سنت پنجم.

سنت پنجم

– گروه‌های ما بدون داشتن پیام، هیچ‌انگیزه و دلیل منطقی برای باقی ماندن ندارند. پس همگه مراقب پیام باشیم و از خود بی‌پرسیم:

۱- تا چه حد در رساندن پیام موفق بوده‌ایم؟

۲- آیا جلسات ما به سادگی در دسترس همه قرار دارد؟

۳- آیا احساس امنیت در جلسات ما حکم فرماست؟

سنت پنجم

توجه به این مسئله هم بد نیست که بدانیم تفاوت امروز ما که پاک هستیم، از زندگی لذت می‌بریم و در مسیر بهبودی هستیم با دوست همدردی که در حال حاضر از مصرف رنج می‌کشد و دست به هر کاری برای خلاصی از این مهلکه می‌زند، فقط در یک چیز است: «ما چیزهایی می‌دانیم که او از این نعمت بهره‌مند نیست.» پس به درستی پیام ما امید است و وعده ما آزادی.

سنت پنجم

کسانے کہ هنوز این پیام را دریافت نکرده‌اند و یا اینکه پیام ما برایشان شفاف نیست، بسیار زیادند و لے اکثر اوقات فکر مے کنیم این گروه و این پیام برای امروز من است و من به هر شکله که مے خواهم برداشت مے کنم و اجرا مے کنم و مابقے مشکل دیگران است. اما حقیقت این است که تلاش و کوشش فردی ما هم باید به شکله باشد که برای آیندگان نیز کاربرد داشته باشد و پیام این برنامه در آینده هم به زیبایه و جذابیت حال حاضر باشد.

وقتی ما همگے تلاش مے کنیم و مسئلہ مے پذیریم کہ تک تک ما مسئلہ رساندن این پیام هستیم و هیچگاه دست از کوشش های خود نکشیم و همیشه نیاز انجمن را به خواسته های خودمان و هدف اصلی انجمن را به اهداف خود ترجیح دهیم، مطمئناً این یگانگی در هدف، ما را به سمت افق های جدیدی رهنمون مے کند که در سرنوشت خودمان، گروهمان، انجمن مان و در کل معتادان جنسے آینده تاثیرگذار خواهد بود. اینگونه است که سنت پنجم در خدمت سنت اول قرار مے گیرد، یعنی تلاش مشترک و متحد برای به انجام رساندن رسالت اصلی انجمن.

سؤالات سنت پنجم

لازم به ذکر است که جواب سؤالات به صورت بارش افکار در کارگاه می باشد و الزاما نظر SA نیست!

سؤالات سنت پنج

سؤال اول

۱- آیا شما سعی می کنید در جلسات اداری گروه
باز هم پیام بهبودی برسانید؟

سؤالات سنت بیحج

پاسخ گروه اول

- با برگزاری منظم جلسه اداری و توجه به وجدان گروهی خود به خود پیام رسانی بهتر انجام می شود
- نسبت به خدمتگزاران گروه هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف را با لحن مناسب به صورت پیشنهادی ارائه می دهیم.
- وفا دار بودن به اصل گمنامی و شخصیت پردازی نکردن
- با حفظ سکوت و نظم در جلسات اداری باعث پیام رسانی بهتر می شود
- احرام به رای گروه هر چند منافع شخصی من در راس نباشد.
- با داشتن نیت خیر و توجه به سنت یک داوطلب شدن برای پستهای خدماتی با توجه به میزان توانایی
- شرکت و احساس تعلق به جلسات اداری

سنت یک

سؤالات سنت پنج

سؤال دوم

۲- آیا تا کنون هیچ عضو نازہ واردی از گروه شما
رانده شده، یا با هیچ نازہ واردی رفتار غیر معمول
اعمال شده است؟

سؤالات سنت پنج

پاسخ گروه دوم

1. توصیف های واضح جنسه در مشارکت گروه
2. رجوع کردن به مشارکت تازه واردان
3. قضاوت کردن و نا امید کردن تازه واردان از طریق تعصب به برنامه
4. پیام دادن اشتباه به تازه وارد
5. وعده دادن به تازه وارد (بردن سرکار)
6. رعایت نکردن امنیت جلسه
7. شرط و شروط گذاشتن برای کارکردن قدمها
8. کم محله کردن به تازه واردها از روی غرائض شخصی
9. زیر سؤال بردن اعتقادات و باورهای دیگران
10. تجربه دادن مسائل حرفه ای خارج از چارچوب
11. سلیقه ای عمل کردن در غالب سرویس به تازه واردان
12. فرضت اشتباه ندادن
13. گمنامی شکستن مشارکت تازه واردان
14. سوء استفاده کردن تازه واردان

سؤالات سنت پنج

سؤال سوم

۳- آیا من سعی می کنم به یک تازه وارد
محدودیت های که در انجمن وجود دارد را
گوشزد کنم؟

سؤالات سنت پنج

پاسخ گروه سوم

- در صورتی که عضو تازه وارد بدلیل عدم آگاهی صحبت‌های از قبیل توضیح واضح جنس، توهین به مقدسات و صحبت‌های که برخلاف اصول انجمن هستند مشارکت می کند سعی می کنیم بعد از جلسه به صورت گروهی یک نفر را انتخاب کرد که با منانت و فروتنی حد و مرزها و چارچوب ها و نحوه صحیح مشارکت کردن را به دوست تازه وارد آموزش دهد.
- در صورت لزوم برای آگاه سازی در طول جلسه بهبودی و جلسه اداری سخنران انتخاب می کنیم.
- اگر عضو تازه واردی به مشارکت اعضاء رجوع کند به یکی از بندهای پمفلت گرداننده رجوع می کنیم که "به گفته یا نوشته دیگران رجوع نکنید"
- برای اطلاع رسانی به تازه وارد آموزش می دهیم که به صورت گروهی پیام رسانی کند و نه شخصی

سنت یک

سؤالات سنت پنج

سؤال چهارم

۴- آیا تا به حال به خاطر اینکه یک عضو
انجمن هستیم از اعضای دیگر انتظار لطف و
بخشش داشته‌ام؟

سؤالات سنت پنج

پاسخ گروه چهارم

- امروز من یاد گرفته ام اول بهبودی در راس باشد و احترام به خود گذاشتن بهتر از بخشش است
 سعی می کنیم توقع بیجا از کسی نداشته باشیم چون دیگر اعضاء مثل خود من بیمار هستند.
 تعریف لطف و بخشش به معنی ترحم نیست و اگر مشکلی داشته ام در روند خدمت دیگران فرصت اشتباه کردن را به من بدهند و این لطف و بخشش در موقعی بود که نمی دانستم و اشتباه می کردم و انتظار این می رفت و خود من باید فرصت اشتباه را به دیگران بدهم و دیگران همچنین و گاهی برای من تازه وارد بیش از علم و تجربه بخشش و لطف و همدردی سایر اعضاء نیازمند هستیم و این انتظار را دارم و از انتظار و توقع بے جا بپرهیزم.

سنت یک

سؤالات سنت پنج

سؤال پنجم

۵- آیا مے دانہم کہ اعضای قدیمے نیز معتادان جنسے
در حال پهبودی هستند و آیا سعے مے کنہم همانطور
کہ از آنها یاد مے گیرم بہ آنها نیز کمک کنہم؟

سؤالات سنت صحیح

پاسخ گروه اول به سؤال ۵

1. تفاوت قائل نشدن بین اعضای انجمن
2. اگر گرداننده باشم اعضاء را طبقه بندی نمے کنم و عضو قدیمے و جدید نمے کنم یعنی اینگونه که نازہ وارد نیاز به مشارکت دارد عضو قدیمے هم نیاز دارد.
3. با شخصیت پردازی به او خسارت نمے زنیم و اجازه رشد و اشتباه رہ به او مے دهیم.
4. در ارتباط بودن با عضو قدیمے در راستای مشارکت گرفتن تجربه، پیشنهاد خدمت اعم از گردانندگے، خوش آمدگو و... به او فرصت رشد را مے دهیم.
5. گمنامے را حفظ مے کنم یعنی بدون تجازہ از طرف مقابل شماره تلفن شخصے او را در اختیار دیگران نگذاریم.
6. توقع بیش از حد توان از انجام خدمات از او نداشته باشیم.
7. الگو برداری از رفتار صحیح عضو قدیمے با دقت و تمرکز بر اصول (از آنها اسطوره درست نکنیم) ندادن القاب به آنها
8. سپاسگزاری و قدردانے از عضو قدیمے
9. برنامه ما بر اساس فقط برای امروز است و عضو قدیمے و جدید در یک راه مے باشند.

سنت یک

سؤالات سنت پنج

پاسخ گروه دوم به سؤال ۵

1. ارتباط داشتن با اعضای قدیمه و جویای احوال آنها شدن
2. توقع داشتن از اعضای قدیمه که اشتباه نکند
3. فرضت اشتباه دادن به اعضای قدیمه
4. قضاوت نکردن در مورد رفتار اعضای قدیمه
5. نشکستن گمنامه مشارکت اعضای قدیمه
6. تفاوت قائل نشدن ما بین اعضای قدیم و تازه وارد
7. ایجاد فرصت برای اعضای قدیمه
8. استفاده از تجربه اعضای قدیمه
9. تشکر و قدردانی از آنها
10. جلوگیری از شخصیت پردازی
11. احساس همدردی با اعضای قدیمه

سنت یک

سوالات سنت پیج

پاسخ گروہ سوم به سؤال ۵

1. بله به اعضای قدیمه هم فرصت اشتباهه دهیم و همچنین مه دانیم که اعضای قدیمه کامل نیستند
2. تفاوت بهبودی عضو تازه وارد بایک عضو قدیمه در عملکرد ۲۴ ساعت مه باشد.
3. عضو قدیمه را مورد قضاوت قرار ندهیم
4. برای انتخاب گرداننده و سخنران فقط به اعضای قدیمه متکے نباشیم
5. همانطور که سنت سوم ما مه گوید همه اعضای جزیه از کل هستند و با هم برابر و همسان هستند و ستازه سازی یا شخصیت سازی نکنیم.
6. فکر نکنیم که همه مشکلات ما را فقط اعضای قدیمه و پاکه بالا مه توانند حل کنند و نیز همان طور که عضو تازه وارد به تجربه اعضای قدیمه نیاز دارد تجربه تازه وارد نیز به بهبودی و هوشیاری عضو قدیمه کمک مه کند.

سنت یک

سؤالات سنت پنج

پاسخ گروه چهارم به سؤال ۵

1. همانگونه که عضو تازه وارد برای ما حائز اهمیت است و باید او را حمایت کنیم پس نیاز هست عضو قدیمه را نیز حمایت کنیم چون اینها سرمایه های بهبودی ما هستند همین طور که راه و روش عشق دادن و مسیر بهبودی را به ما یاد دادند ما هم باید بازتاب آنرا به اعضاء قدیمه به نشانه تشکر و قدردانی عرضه کنیم.
2. جلسات و درخواست کمک کردن از اعضاء قدیمه باعث می شود که اعضاء قدیمه تجارب او یادآوری شود و عجز و بیماری خود را فراموش نکند و جا برای تجارب جدید در ذهن خود باز کند و احساس تعلق او به جلسات بیشتر شود.
3. از شخصیت پردازی و انتظار و توقع بیجا بپرهیزیم آنها کامل و حرفه ای نیستند و اگر اشتباه کردند آنرا طبیعی بدانیم و من تازه وارد آن را در چارچوب اصول برنامه بپذیریم و آنها را تایید نمی کنیم و به عنوان عضو حرفه ای گمانه آنها را حفظ می کنیم.

سنت یک

پرمیتر جنسیت در وراثت زناشوهری

من معتاد جنسے ہستہ نہ ہمسرہ

سے کردم همسرہ را متقاعد کنم بہ جلسات دوازده قدمے برود تا تغییر کند، چہ با من و چہ بدون من؛ اما ہیچ اتفاقے نیفتاد! ہمیشہ جواب کوتاہ او این بود: «من احتیاجے بہ این جلسہ ہا ندارم، خودت برو!» باز ہم رنجش و باز ہم فرار.

پرمیز جنسہ در ورابطہ زناشویر

چرا پرهیز!

شہوت، رابطہ جنسے و جسمانی نیست. بہ نظر مے رسد کہ شہوت مانند یک پودہ سینمای خیال انگیز، باعث جدایے من از واقعیت خودم در ہنگام برقراری رابطہ جنسے با خود یا همسر مے شود. **شہوت باعث مے شود کہ من با ہمہ یکسان برخورد کنم، خواہ دوست دخترم، خواہ یک فاحشہ و خواہ همسر م.** نتیجہ شہوت، نفے ہویت خودم و افراد دیگر است. شہوت ضد واقعیت است، برعلیہ خود واقعے من کار مے کند و برخلاف من عمل مے کند.

پرمیز جنسہ در رابطہ زناشویر

ضرورت یک دورہ پرهیز جنسے

درحقیقت اعضای متاہل مے توانند با همسران خود رابطہ جنسے داشته باشند و بعد خود را «پاک» بنامند؛ اما این موضوع هیچ گونه مزیتے برای آن ها ندارد و حتے مے تواند علیہ پهبودی آن ها نیز عمل کند. بعضے از اعضای متاہل اقرار مے کنند کہ حتے با اینکه آن ها دیگر «به اجبار شهوت نمے کنند» اما پیروزی بر شهوت برای آن ها همچنان قابل دسترسے نیست. **درواقع، این طور به نظر مے رسد کہ پیروزی بر شهوت و وابستگیے برای کسانے کہ متاہل هستند، سخت تر است؛ مگر اینکه آن ها تجربه یک دورہ پرهیز کامل جنسے راسپری کنند.**

پرمیز جنسے در ورابطہ زناشویر

ارتباط واقعی

پرهیز جنسی راہے است برای رسوا کردن شهوت و تحت نظر
گرفتن آن و بہ ما کمک مے کند تا قدم ہایمان را بہ سمت یک
ارتباط واقعی تقویت کنیم۔

بہبودی ادامه دارد

پرمیتر جنس در درابط زناشویر

حذف موقت رابطه جنسی

حذف کردن موقت رابطه جنسی از زندگی زناشوئی به ما کمک می کند تا با بسیاری از حقایق روبرو شویم. اگر رابطه جنسی تنها چیزی باشد که زندگی زناشوئی یک زوج را حفظ کرده، پس واقعا چیز زیادی در این زندگی وجود ندارد.

بهبودی ادامه دارد

پرمیتر جنس در در رابطه زناشوئی

قطع مصرف شهوت

پس از آن به این نتیجه رسیدم که تمایل دارم تا وقتی وابستگی‌ام هنوز با جنبه‌هایی از «خرید و فروش» همراه است، کاملاً از رابطه جنسی پرهیز کنم. «با همسریا بدون همسر، تا وقتی به جای خداوند به دیگران وابستگی دارم، قطع مصرف نکردم.»

(الکلیه‌های گمنام، ص ۹۸)

پاییز جنس در و رابط زناشویر

پیوندِ واقعے با همسر

ہنگامے کہ شہوت من فعال است، نمے توانم با همسر پیوندی واقعے داشته باشم زیرا بہ عنوان یک انسان واقعاً اہمیتے برایم ندارد. **او برایم حتے مزاحم بودہ و صرفاً ابزار جنسے است** و من نمے توانم زمانے کہ در حال شہوت رانے با خودم ہستم، پیوند واقعے با خودم داشته باشم. این شریک خیالے کہ در دہنم مے آورم، واقعاً بخشے از من است!

پرمیتر جنسرد و رابطہ زناشویر

ثمره های پرهیز جنسی

مواقعی بوده است که من و همسر من بدون برقراری رابطه، دوره‌های را در پرهیز سپری کرده‌ایم؛ اما همه چیز به خوبی پیش رفته و مشکلی پیش نیامده است. امروز رابطه جنسی برای من اختیاری است و حق انتخاب پیدا کرده‌ام. برای من و همسر من ثابت شده که دوره‌های داوطلبانه پرهیز یک‌ساله یا بیشتر که مورد توافق هر دو می‌باشد، از شادی بخش‌ترین و سازنده‌ترین روزهای زندگی مشترکمان بوده است.

پرمیتر جنسرد در رابطه زناشویی

ثمره های پرهیز جنسی

حال می‌توانیم از اولین واکنش همسرمان و اولین نگاه محتاطانه‌اش در قبال تغییر دیدگاهم نسبت به او برایتان بگوییم. او این را ناگفته احساس کرد. او این را فهمید و درست به همان سرعت که من تغییر کردم، او نیز تغییر کرد. من می‌توانم این را احساس کنم. دیدگاه من برای پذیرفتن او، هر طور که بود تغییر کرد و او نیز به هر شکلی که بود تغییر کرد. این زن با من یکی بود و من این را درک نمی‌کردم. اما او اکنون به جای اینکه با رنجش، دریافت‌های اشتباه، محکوم کردن و روحیه طردکننده‌ام در ارتباط باشد، با سلامت من در اتحاد است.

پرمیتر جنسرد و ارتباط زناشویر

ثمره های پرهیز جنسی

بعد از حدود چند ماه (پرهیز جنسی) دوباره شروع به داشتن رابطه جنسی با همسرم کردم. مدت زیادی نگذشته بود که حقیقت شگفت‌انگیزی را کشف کردم: **رابطه جنسی بدون شهوت**. این دو مفهوم کاملاً با هم متفاوت هستند! **آمیزش بدون کارهای تحریک‌آمیز و بدون فیلم‌نامه ذهنی**، چیزی بود که قبلاً نمی‌شناختم. بسیار ساده، واقعی و رضایت‌بخش بود. چه هدیه‌ای!

اما به زودی چیز دیگری کشف کردم که بسیار استثنای بود. با وجود اینکه فقط با همسرم رابطه جنسی داشتم و هیچ‌گونه غذای به شهوت نمی‌دادم، **هنوز برای رسیدن به ارضاء جنسی**، گاهی **خاطرات و روابط جنسی گذشته‌ام را** در جسم می‌کردم.

پرمیتر جنسرد و رابط زناشویر

جبران خسارت از همسر

اصل «قدم دهم» راهگشای من بود: هرگاه که در اشتباه بودم، باید سریعاً به آن اقرار کنم. بنابراین شروع به جبران خسارت از همسر کردم. هرگاه که جروبحث یا یک ناراحتی عاطفی بین ما پیش می‌آمد، به گوشه‌ای می‌رفتم و ترازنامه‌ای از رفتارم تهیه می‌کردم.

پاییز جنسرد و رابط زناشویر

زندگے جدید پس از ۴ یا ۵ سال

پس از چہار یا پنج سال پاکے، زندگے زناشویے و خانوادگے من بہ طور محسوسے تغییر کرد: رھایے حاصل شدہ بود. خداوند را بہ خاطر شکیبایے، عشق و درک همسر و همچنین فرزندانہ کہ بزرگترھایشان خیلے پیش از این خانہ را ترک کردہ بودند، سپاسگزارم. من این را مے دانستم و آن ہا ہم این را مے دانستند. مہم نیست درگذشتہ چہ اتفاقاتے افتادہ است، مہم این است کہ دیگر، مسائل مثل گذشتہ نخواہد بود. زندگے زناشویے ما نیز مانند پاکے من، فقط برای امروز است.

ما بہ یک زندگے جدید قدم گذاشتہ ایم.

پرامیز جنسرد و رابطہ زناشویے

دیدن همسر به عنوان یک انسان

به جای صحبت‌های آن صبح یکشنبه دلگیر، شروع به صحبت و درک کردن یکدیگر مثل دو دوست کردیم. من تازه سعی می‌کردم که همسرم را به عنوان یک انسان ببینم، تازه سعی می‌کردم که عمق بی‌انتهای آنچه که در او بود یعنی یک انسان منحصر به فرد و آسیب‌پذیر را ببینم، خدا آنجا جریان داشت.

پاییز جنس سرد و رابطه زناشویی

دیدن همسر به عنوان یک انسان

من تازہ پس از ہفدہ سال کہ از ازدواجمان مے گذرد دارم با شخصیت واقعے همسر م آشنا مے شوم. با خوشحالی دریافتام کہ با یک انسان منحصر بہ فرد، مستقل و یک شخصیت کامل روبرو ہستم کہ قبلاً قادر بہ دیدنش نبودم و ہرچہ بیشتر از فکر متوسل شدن بہ شخص دیگری، در مورد مسائل جنسے، صرف نظر مے کنم و بیشتر خودم را بہ این شخصیت منحصر بہ فرد متعهد مے کنم، عشق، آزادی ولذت بیشتری را بہ دست مے آورم.

پہنیز جنسرد و رابطہ زناشویر

دیدن همسر به عنوان یک انسان

ما در طول دوره‌های پرهیز جنسه اختیاری پی بردیم که یگانگی حقیقی را نمی‌توان بر پایه سکس یا هر نوع وابستگی دیگر بنا کرد. در آن مدت حس کردیم به هم نزدیک‌تر شده‌ایم و رابطه عمیق‌تری داریم. همسرم پی برد که نیازی نیست برای کسب محبت شوهرش، خود را برای رابطه جنسه در اختیار شوهرش قرار دهد و من پی بردم که بایک انسان سروکار دارم و در واقع صمیمیت و روابط غیرجنسه را برای حفظ پیوند و یگانگی مان ترجیح دهم.

پرنسپلز جنس‌در و روابط زناشویی

ارتباط روحانے با همسر

در هوشیاری جنسه به این درک رسیدم که تمایله برای نزدیک شدن به همسر خود نداشتم، مگر در مواردی که می خواستم با او ارتباط جنسه برقرار کنم. نگاه من به او هیچ گاه به دید یک انسان نبود یا به قولے ارتباط ما، یک ارتباط روحانے نبود. اما یادگرفتم اگر مبادرت به ارتباط انسانے با او کنم، حس خواستن نیز ظاهر می شود. هرگز اولین بار در هوشیاری را فراموش نمی کنم که بعد از آن جدایے و سردرگمی وحشتناک، سرانجام یک روز توانستم به چشم هایش نگاه کنم، دستش را بگیرم و از او تشکر کنم. پس از انجام این کار، چه قدرت عشقه در این ارتباط جریان یافت! اشک در چشمانم حلقه زد.

پرنیز جنسرد و رابط زناشویر

اقدامات برای بهبودی زندگی

اقدام دیگر عشق ورزی که ثمرهٔ زیادی دارد، دعا کردن برای همسر است؛ باز هم هرچه برای خودم می‌پسندم، برای او نیز بپسندم. این کار، همسو با یکے از مواردی است که پیش از این ذکر شد: «بخشیدن به جای گرفتن.» از آنجایی که من شخصیتم را به همسرم فقط در موارد جنسی نشان می‌دادم، در تراز شخصیت‌ام متوجه شدم که وابستگی من به او بیمارگونه بوده است. در نتیجه با رضایت او، به مدتی قابل توجه اقدام به پرهیز جنسی کردم تا بتوانم با این وابستگی‌ام کنار بیایم.

پاییز جنس در و رابط زناشویر

نحوہ صحیح ارتباط راہنما و راجو

راهنما چے کسے است

(راهنما کسے است کہ بہ عنوان یک دوست بہ من کمک مے کند تا قدم ہارا
کار کنیم) و کار کردن روی خودم را شروع کردم.

نحوہ صحیح ارتباط راہنما و راجو

تکیہ کردن به گروه و راهنما

زمانے کہ وارد قدمها مے شویم، متوجه خواهیم شد تکیہ کردن به کمک کسانے که این مسیر را قبلاً طے کرده اند ضروری است. در برنامه های دوازده قدمے از اصطلاح راهنما زیاد استفاده مے شود. **عنوانے که شخص را با آن خطاب مے کنیم اهمیتے ندارد. اصلاً لازم نیست از عنوان خاصے استفاده کنیم. کمک خواستن و پذیرفتن پیشنهادها، عواملے است که نتیجه مے دهد.**

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهنما

اولین کار راهنما گرفتن

اعضای باتجربه توصیه می‌کنند، به محض اینکه
 شما برای بهبودی مصمم می‌شوید،
یک راهنمای موقت برای خود انتخاب کنید. بعدها که در برنامه بیشتر ریشه
 دواندیم، می‌توانیم یک راهنمای دیگر انتخاب کنیم.

نکته صحیح ارتباط راهنما و رهجو

آیا راهنما باید کامل باشد؟!

مسئله مهم، بیرون آمدن ما از تنهایی و انزوایمان است؛ حتی اگر مایل به انجام این کار نباشیم. راهنما می تواند به ما کمک کند تا این تصور باطل که ما باید فقط کاری را انجام دهیم که احساس می کنیم مایل به انجام دادنش هستیم، از بین برود. راهنما می گوید: «انجامش بده» و «با انجام دادن کار، حس انجام آن خواهد آمد؛ اما اگر در ابتدا منتظر حس انجام کار باشی، هیچ وقت آن تمایل ایجاد نخواهد شد.»

نکوه صحیح ارتباط راهنما و رهنما

گرفتنِ راہنما در SA

بہ کسی نیاز داشتہم کہ بتواند مرا از خودم بہتر ببیند، حتے اگر او مشکلات
 خاص خودش را داشتہ باشد۔
 ہر کسی را کہ بہ عنوان راہنما مے گرفتہم، چنان نواقصے داشت کہ اگر دنبال
 بہانہ جویے بودم بایستے از او روی گردان مے شدم۔ این اقدام و درخواست
 راہنمایے من بود کہ بہ کار من آمد۔ من مرتب تماس مے گرفتہم و بہ
 راہنمایے ہا عمل مے کردم۔ این کار مرا آموزش پذیر کرد و از ہدر رفتن وقت من
 جلوگیری کرد و مانع از تحمل درد بیشتر در من شد۔

نحوہ صحیح ارتباط راہنما و راجو

شرایط رهنمایان

چند ویژگی انگشت شمار برای یک رهنما وجود دارد. یک ویژگی، داشتن مدتی پاکه جنسه است که شامل پیروزی مستمر بر شهوت مے باشد و از شرایط ضروری یک رهنما است. شرط دیگر این است که رهنما در کار کردن قدمها از ما جلوتر باشد.

نحوه صحیح ارتباط رهنما و رهنما

راهنما غیر ہم جنس ممنوع



معمولاً مردان، راهنمای مردان مے شوند و زنان راهنمای زنان.

نکوه صحیح ارتباط راهنما و راجو

شرایط راهنمایان

ما توصیه‌ها را انجام می‌دهیم و به‌طور مرتب با راهنما در ارتباط هستیم و در صورت امکان هفته‌ای یکبار یا بیشتر به‌صورت حضوری یکدیگر را می‌بینیم، مخصوصاً در اوایل کار. برای بعضی از تازه‌واردان تماس‌های روزانه خیلی مفید واقع می‌شود. شخصی که احتیاج به کمک دارد، خودش تماس می‌گیرد و ما این باور قدیمی را کنار می‌گذاریم که همه باید مراقب ما باشند.

نکوه صحیح ارتباط راهنما و رهنما

راهنمای هم شکل خودمان!

داشتن راهنمایی که شکل رفتارهای جنس‌اش دقیقاً مثل ما باشد، زیاد مهم نیست، در عوض نکته مهم در انتخاب راهنما، پیدا کردن شخصی است که اصول قدم‌ها و سنت‌ها را در زندگی روزمره‌اش جاری کرده باشد و «همان‌طور که حرف می‌زند، زندگی کند.»

نکوه صحیح ارتباط راهنما و رهنما

نصیحت و پذیرفتن مسئولیت رهجو ممنوع



راهنماهای دانا می‌دانند که نمی‌توانند معتاد جنسه را با خود بکشند، آن‌ها فقط می‌توانند پیام بهبودی خودشان را انتقال دهند. بنابراین راهنما خود را درگیر نصیحت کردن یا پذیرفتن مسئولیت شخص دیگر نمی‌کند. از طرفی ما هم به راهنمایمان وابسته نمی‌شویم؛ همان طوری که به والدینمان، همسرمان، معشوقه‌هایمان یا حتی به پزشکمان وابسته شدیم.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهجو

هدف یک راهنمای خوب

هدف یک راهنمای خوب، ایجاد تدریجی استقلال و بلوغ روحانی و عاطفی در رهجو و کمک به او برای قدم گذاشتن در مسیر و جهت صحیح است. همچنین راهنمای دانا به رهجو می‌فهماند که رابطه بین آن‌ها به تنهایی کافی نیست. رهجو باید با گروه ارتباط برقرار کند و جزئی از آن باشد.

نکته صحیح ارتباط راهنما و رهجو

بہای دریافتے راہنما

بہایے کہ یک راہنما دریافت مے کند؛ البتہ اگر در جای صحیح خود قرار گرفته باشد، کار کردن برنامہ برای خودش از طریقے است کہ بدون این خدمت غیر ممکن مے نماید. چیزی وجود دارد کہ فقط با دیگران مے توانیم بہ آن دست پیدا کنیم. **راہنما بودن در واقع یک موهبت است؛** حتے اگر کسے کہ کمک مے خواهد ناسپاس و حق ناشناس باشد یا پاک نماند. ما بدون هیچ چشم داشتے کمک مے کنیم و مقداری کہ دریافت مے کنیم، همان قدر است کہ قبلاً از وجود خودمان بہ دیگران دادہ ایم.

نحوہ صحیح ارتباط راہنما و راجو

نقش راهنما در قدم پنجم

ما باید شخصی را که در حال کار کردن قدم پنجم است از احساس سرخوردگی که ممکن است پس از آن دچارش شود، آگاه کنیم. به حال خود رها کردن خویشتن قدیمه با تمام اشتباهات، ممکن است ما را احساس و آسیب پذیر کند و احساس کنیم که هیچ چیز با ارزشی به جا نمانده است. در اینجا است که راهنما وارد عمل می شود و به ما کمک می کند تا احساسات منفی مان را به بخشش، امید، بهبودی و عشق تغییر دهیم.

نکوه صحیح ارتباط راهنما و رهجو

نقش راهنما در قدم پنج

دریافت و انتقال قدم پنج تجربه بارز شے ہم برای راهنما و ہم برای رهجو است. زمان، متوقف مے شود و ما از نهانے ترین اعماق روحمان با یک انسان دیگر روبرو مے شویم؛ جایے که هیچ گاه کسے را به آتجا راه نداده ایم. اینجا یگانگے معنوی و صمیمیت حقیقے وجود دارد و در اینجا آگاہے معنوی متولد مے شود؛ چراکه خداوند اینجا حضور دارد.

نحوہ صحیح ارتباط راهنما و رهجو

نقش راهنما در قدم هشت و نه

اما عاقلانه‌تر این است که قبل از هرگونه اقدامی لیستمان را با راهنمایمان بررسی کنیم؛ مخصوصاً هنگامی که موضوع مربوط به همسر، فرزندان یا معشوق سابقمان می‌شود. به دلایل گوناگون این روشی ایمن هم برای ما و هم برای دیگران خواهد بود. راهنما بهتر از ما می‌تواند تشخیص دهد که آیا ما فقط می‌خواهیم از احساس گناه خلاص شویم یا واقعاً می‌خواهیم دیگر مرتکب اشتباه نشویم و آن را اصلاح کنیم.

نکوه صحیح ارتباط راهنما و رهجو

نقش راهنما در قدم هشت و نه

راهنما به ما خواهد گفت که آیا از نظر عاطفی آماده‌ایم با این افراد با صداقت روبرو شویم، بدون اینکه بخواهیم آن‌ها را به خاطر اشتباهات که در حقمان کردند سرزنش کنیم. اگر اصلاح اشتباهت‌مان نیاز به پول و اموال داشته باشد، راهنما به ما کمک خواهد کرد تا تشخیص دهیم چه چیزی نیاز است.

نکته صحیح ارتباط راهنما و رهجو

نقش راهنما در قدم هشت و نه

راهنما به ما کمک می‌کند تا دریابیم این فرآیند چه تأثیری ممکن است روی افراد زیان‌دیده داشته باشد. و بالاتر از همه اینکه راهنما می‌تواند احساس کند که آیا اشخاص زیان‌دیده را برای اشتباهاتی که در حقیقت کرده‌اند، بخشیده‌ایم یا نه.

نکته صحیح ارتباط راهنما و رهجو

نحوہ مشارکت صحیح

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

«جلسات سخنرانی.» در این جلسات پس از مقدمات معمول، یک، دو یا سه تن از اعضای که دارای بهبودی و پاکی هستند حول سه محور «چه بودیم، چه اتفاقی افتاد و اکنون چگونه‌ایم» داستان خود را بازگو می‌کنند. سخنران‌ها فقط از معتادان جنسی در SA و از کسانی هستند که طول پاکی جنسی قابل توجهی کسب کرده باشند.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

سخنرانی از روی متن یادداشت شده یا نطق از پیش تعیین شده توصیه نمی‌شود. تجربه نشان داده است که بهتر است از اعماق درونمان صحبت کنیم و سخنمان فی‌البداهه باشد. ما صحبت نمی‌کنیم، مشارکت می‌کنیم. ما فقط می‌توانیم به درستی تجربیاتمان گواهی دهیم.

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 کسی را نصیحت نمی‌کنیم، از تجربیات خودمان حرف می‌زنیم و از ضمیر «من» به جای «ما» یا «شما» استفاده می‌کنیم. اگر بخواهیم به چیزی که کسی گفته پاسخ دهیم، فقط در رابطه با تجربیات خود صحبت می‌کنیم. «من فقط از خودم صحبت می‌کنم؛ اما هرگاه فلان کار را کردم فلان اتفاق در زندگی‌ام افتاد و...»

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

وقتی با دیگران احساس همدردی می‌کنیم، فقط به آن شخص کمک نکرده‌ایم؛ بلکه اغلب اوقات، خودمان را در زمانی که قبلاً بی‌پناه بودیم، می‌بینیم. ما حرف نمی‌زنیم، بلکه مشارکت می‌کنیم.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

گرداننده جلسه مجبور نیست به هر کس که دست بلند می کند وقت مشارکت دهد؛ او می تواند به کس دیگری وقت دهد. او می تواند اگر لازم باشد صحبت افراد را قطع کند. این موضوع با سنت های ما مطابقت دارد. در عین حال جلسه خوب، جلسه ای است که حضور گرداننده در آن چندان برجسته و کنترل کننده نباشد.

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

همچنین از توصیف‌های واضح جنسی و کاربرد کلمات رکبیک خودداری می‌کنیم.

مشارکت صحیح

نحوه مشارکت صحیح

ما از دلسوزی برای خود و کوییدن و سرزنش دیگران 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

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منسک منم از منسک ساز آنچه خود اراده کنی، از
اسارت نفس رایم کشته تا انجام اراده است را بهتر توانم، مشککدم 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.