

خداوند! آرامش عطا فرما تا بسزیم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهیم

شهامت را تغییر دهیم 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 (اتحاد)

۲. قدم چهار و پنج

۳. پرهیز در روابط زناشویی چه تاثیری روی بهبودی شما داشته است.

۳ آبان ماه ۹۶

استان اراک

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 اشخاصے چون شماست۔
ما اینجا جمع شدہ ایم تا بہ مرور تجربہ پیردازیم کہ در رابطہ
با چگونگے بہبود بخشیدن بہ بیماریمان، چگونہ متحد
بودن دریک گروہ، و چگونگے انتقال پیام SA بہ ہمہ
کسانے کہ از این بیماری حیلہ گر، مہوت کنندہ 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 یک

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 یک

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 یک

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 بپاشد 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

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 کاملا در اشتباه است و اگر خیلی فراتر رود مصرف واقعا او را محکوم می کند.

سنت یکم

سنت یکم

پیروی از اصول معنوی

زندگی هر عضو به پیروی از اصول معنوی بستگی دارد. در ابتدا به این دلیل موافقت می‌کند که ناچار است زیرا! اگر از این اصول منحرف گردد مجازات آن مسلم و فوری است. بیمار می‌شود 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.

سنت یکم

سنت یکم

ما اعضای انجمن واقعا نمی توانیم هر کاری دلمان خواست انجام دهیم هرچند رسماً هیچ قدرتی برای جلوگیری وجود ندارد. چون که می دانیم سرپیچی بهای سنگینی خواهد داشت. اگر اصول را رعایت نکنیم، ناسازگاری کنیم، تمرد کنیم و به انجمن آسیب بزنیم دوباره رو به دیوار خواهیم نمود. و آن موقع است که بیماریمان ما را تادیب خواهد کرد

منابع کارگاهی سنت یک

سنت یک

سنت یکم

ما از مرگ نجات پیدا کرده ایم ولی هنوز روی دریای خطرناک شناور هستیم. نجات یافتن هر یک از ما در اولویت است. هیچکدام از ما نمی‌تواند در استفاده از مزایای بهبودی خود خود واه باشد.

منابع کارگاهی با بهره‌گیری از دوازده دوازده _سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

هرگاه ما یکدیگر را در نظر بگیریم و باوفاداری نیروی واقعی خود را بیابیم، باوجود همه نواقصی که اجتماع مان دارد، از تمامی آزمون های، تردید، ترس، و ناامیدی و حتی مرگ یکی یکی سراسر از بیرون خـ واهیم آمد.

منابع کارگاهی با بهره گیری از دوازده دوازده _سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

اگر به عنوان یک جنبش، نهادی معنوی باقی بمانیم! که تنها کارمان رساندن پیاممان به دیگر مبتلایان، بدون هزینه و اجبار است؛ از این طریق خواهیم توانست مأموریت خود را به موثرترین وجه به اتمام برسانیم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

اتحاد انجمن به خودی خود حفظ نمی شود. همانند درمان شخصی، ما باید همیشه به تلاش ادامه دهیم. در اینجا نیز مطمئناً به صداقت، انسانیت، روشنفکری، تواضع و بیش از همه به مراقبت نیازمند هستیم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

ما هرگز نباید از یاد ببریم که بدون اتحاد پایدار نمی توانیم کمترین تسکین پایداری برای هزاران هزار مشتاقی که هنوز به دنبـال رهاییـند، فـراهم بیـاوریم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

هرگاه ما یکدیگر را در نظر بگیریم و باوفاداری نیروی واقعی خود را بیابیم، باوجود همه نواقصی که اجتماع مان دارد، از تمامی آزمون های، تردید، ترس، و نا امیددی وحتی مرگ یکی یکی سرفراز بیرون خواهیم آمد.

منابع کارگاهی با بهره گیری از دوازده دوازده _سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

مطمئننا هیچ انجمنی نیست که تا این اندازه از حق آزادی اندیشه، بیان و عمل پاسداری کند. هیچ یک از اعضای انجمن نمیتواند دیگری را وادار به کاری کند؛ هیچ کس را نمیتوان تنبیه یا اخراج کرد. گامهای دوازده گانه ما برای بهبودی فقط پیشنهاد هستند؛ و در این دوازده سنت که تضمین کننده وحدت انجمن است حتی یک "فعل نفی" استفاده نشده است.

دوازده دوازده سنت یک

سنت یک

سنت یکم

زمانی که کار گام دوازدهم به تشکیل یک گروه می انجامد چیز دیگری کشف می شود، اینکه بیشتر افراد بدون داشتن یک گروه درمان نمی شوند.

سنت یک دوازده دوازده

سنت یک

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

سؤال گروہ دوم

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

سنت یک



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

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

سؤال گروه اول

آیا بدون هوشیاری و تعریف درسته از پاکه بر اساس

SA گروه شما مے توانند روحیه اتحاد خود را

حفظ کنند؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه دوم

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

سنت یک



سوالات 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

عهدہ خود آنها مے گذارند؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ چہارم

چرا بہ اتحاد نیاز داریم؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ اول

چرا باید منافع مشترک ما در راس قرار گیرد؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ دوم

اگر منافع شخصے را در راس قرار دھیم چه

خواهد شد؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ سوم

کدامیک در راس قرار مے گیرد؟

تازه وارد یا گروہ؟

سنت یک



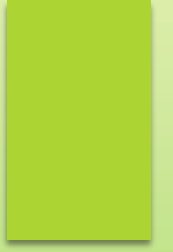
سؤالات سنت یک

سؤال گروه چهارم

رفتار مشکل ساز چیست؟

سنت یک

قدم چهارم



«یک تراژدی اخلاقی بے باکانہ و موشکافانہ از خود

تہیہ کردیم.»

قدم ہمار

کام ہمارم

در خلقت ما ہر غریزہ ای برای ہدفے آفریدہ شدہ است۔ تمایلات ما برای استفادہ از غرایزمان مثل رابطہ جنسے، امنیت مادی، وعاطفے، و برای مصاحبت - کاملاً ضروری و درست و مطمئنًا خدادادی است۔ بدون این غرایز و تلاش برای بدست آوردن آنها در مسیر درست نسل انسان منقرض میشود۔ اما زمانے کہ این غرایز از کاربرد اصلے شان فراتر روند، این غرایز پر قدرت کورکورانہ و بسیاری از اوقات نامحسوس ما را پیش مے برند بر ما غالب میشوند و بر زندگے ما مسلط مے شوند، اینجا همان نقطہ ای است کہ نواقص یا گناہان ما شکل مے گیرد۔

دوازده دوازده

قدم ہمار

کام چهارم

هربار عمل کردن از روی شهوت منجر به نفرت بیشتر از خودمان میشود و این چرخه همواره بدتر و بدتر میشود.

قدم چهارم به ما کمک کرد مشکلاتی را که برای آنها نیاز به کمک داشتیم و باید روی آنها کار می کردیم را پیدا نموده و به آن اقرار کنیم.

قدم چهارم کمکمان کرد از انکار بیرون آمده و این چرخه تکرار را بشکنیم. این قدم به ما ابزار داد تا روی رنجش، ترس و شرم خود قبل از آنکه شهوت را فعال کنند کار کنیم.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام ہمارم

این کافے نیست کہ صرفا نواقص روز مرہ خود را اعلام کنیم و یا رفتارهای شہوانے آشکارمان را اقرار کنیم و یا توانایی های سطحی خود را ببینیم بلکہ بایستے آن نواقص شخصیتے اصلے را کہ مانع پیشرفت در مسیریک زندگی کامل و سازندہ مے شد، شناسایے مے کردیم.

قدم در عمل

قدم ہمار

کام ہمارم

وقتے غرایز ما بہ انحراف کشیدہ شونڈ، کہ البتہ مشکلات حد عاطفے را نیز میتوان از موارد انحراف غرایز دانست. وقتے این اتفاق روی داد، غرایز کہ سرمایہ های طبیعے وبا ارزش محسوب مے شونڈ بہ تھدید های **جسمے و روانے** تبدیل مے شونڈ.

قدم در عمل

قدم ہمار

کام پتھارم

هر وقت وجود يك انسان به عرصه نبرد غرايز تبديل گردد، آرامشے باقے نخواهد ماند.

دوازده دوازده

قدم پتھارم

کام چهارم

کتاب بزرگ پیشنهاد می کند که قدم چهارم را "بے درنگ" بعد از قدم سوم انجام شود. بیل یکے از بنیانگذاران الکلی های گمنام قدم چهارم را چند روز بعد از نوشیدن آخرین بیک مشروب خود انجام داد، در حالی که هنوز در بیمارستان بود. امکان دارد برای به تعویق انداختن این کار دلایلی زیاد بیاوریم ولی تجربه ما نشان داده است که تاخیر می تواند رشد روحانی ما را کند نموده و فرصتهای لغزش ایجاد کند.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام ہمارم

درانجمن به تدریج یاد گرفتیم کہ باید برای نارضاایتے های کینہ توزانہ ، خود دلسوزی و غرور بیجا فکری بکنیم. باید مے فهمیدیم ہر بار کہ ادای افراد مہم را در مے آوردیم افراد را از خود پیزار مے کننیم۔

وقتے خواستہ های غریزی مان مورد تہدید واقع شود از کورہ دربرویم!

وقتے آرزوہای دیگران تحقق یابد ولے آرزوہای ماشکست بخورد، حسادت بورزیم!

بیش از نیازمان مے خوریم ، مے نوشیم و مے گیریم زیرا مے ترسیم ہیچ وقت بہ اندازہ کافی از آن چیز نداشتہ باشیم۔

دوازده دوازده

قدم ہمار

قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۰ تا ۵ سالگی	شخص یا موقعیت
عصبانیت، غم، ترس، گناه، درد، شرم، بی حسی، هیجان، لذت		

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۶ تا ۱۲ سالگی	شخص یا موقعیت

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۱۳ تا ۱۹ سالگی	شخص یا موقعیت

قدم چهارم به

صورت عملگر

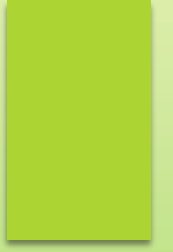
قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۲۰ سالگی تا به امروز	شخص یا موقعیت

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم پیم



«چگونگے دقیق خطاھایمان را بہ خداوند، خود و

یک انسان دیگر اقرار کردیم.»

قدم پنجم

کام بیختم

«من قدم پنج را به اتفاق راهنمایم طے کردم و رهایے از بار گناہان گذشتہ ام را تجربہ کردم. کار سادہ ای نبود، تنہا چیزی کہ بہ من آرامش مے داد، این بود کہ بہ ہر حال، من ہم یک انسان ہستم و بہ این ترتیب بود کہ احساس تعلق کردم.»

قدم بیختم

«اگر قصد داریم بدانیم چگونه افکار و اعمال غلط ما باعث آسیب دیدن ما و دیگران شده است، آن گاه ضرورت پایان دادن زندگے با اشباح آزاردهنده دیروز، بیش از همیشه آشکار مے گردد. ما باید با کسے در مورد آن ها صحبت کنیم.»

(دوازده دوازده، ص ۵۵)

کام بیستم

«تا زمانے کہ ننشینیم و از آنچه کہ ناکنون مخفے کرده ایم، واقعاً و با صدای بلند سخن نگوئیم، تمایل ما برای خانہ تکانے درونے تا حد زیادے در حد حرف است، اما وقتے با یک فرد دیگر صادق باشیم، این تصدیق مے کند کہ ما با خود و خدا نیز صادق هستیم.»

(دوازده دوازده، ص ۶۰)

قدم بیستم

کام بیختم

در قدم پنجم درونمان را مقابل یک شخص دیگر آشکار کردیم و زندگے مبتنے بر
ان زوای روحے راهے آکا کردیم۔

قدم در عمل

قدم بیختم

کام بیختم

شخص دیگری که از داستان زندگی و شرایط ما آگاه باشد، می تواند از زاویه دیگری به اعمال ما نگاه کند. شاید ما با خودمان صادق نبودیم. آن فرد می تواند اشتباهات، اغراق ها و بزرگ نمایی ها، تفکرات غیر منطقی و توانایی های ما را ببیند. که خودمان نمیتوانستیم ببینیم.

قدم در عمل

قدم بیختم

کام بیستم

معجزه های زیادی در دوران بهبودی رخ میدهد و قدم پنجم یکے از آنهاست. این قدم ما را تغییر داد. هر چند این تغییر ناگهانی نبود و درخششے صاعقه مانند نداشت. زمانے که رازهایمان را تسلیم کردیم و از مخفے گاه خارج شدیم، خودمان را در پیشگاه رحمت خداوند و صمیمیت و همدلے انسانها قرار دادیم.

قدم در عمل

قدم بیستم

کام بیختم

تنہائے عمل کردن در موضوعات معنوی خطرناک است. ما بارها شنیده ایم افراد خوش نیت، زمانے کہ مشخص بوده سخت در اشتباه هستند، از خدا تقاضای راهنمائے کرده اند. آن ها کہ فاقد تجربہ و تواضع هستند، خود را فریب مے دهند و بدترین مهمالت را بر پایه اینکه این همان چیزی است کہ خدا بہ ما گفته توجیہ مے کنند.

دوازده دوازده

قدم بیختم

کام بیختم

دریافت و انتقال قدم پنج تجربہ باارزشے ہم برای راهنما و ہم برای رهجو است.
زمان، متوقف مے شود و ما از نہانے ترین اعماق روحمان بایک انسان دیگر روبرو
مے شویم؛ جاپے کہ ہیچ گاہ کسے را بہ آتجا راہ ندادہ ایم. اینجا یگانگے معنوی و
صمیمیت حقیقے وجود دارد و در اینجا آگاہے معنوی متولد مے شود؛ چراکہ خداوند
اینجا حضور دارد.

کتاب سفید صفحہ ۱۱۵

قدم بیختم

پرمیتر جنسیت در ارتباط زناشویی

من معتاد جنسے ہستم نہ ہمسر

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

پریمیز جنسرد در رابطہ 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، نفی 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 و رابطہ زناشویر

ارتباط واقعے

پرهیز جنسے 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 واقعے تقویت کنیم۔

بہبودی ادامہ دارد

پرمیتر جنسرد در رابطہ زناشویر

حذف موقت رابطه جنسے

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

بهبودی ادامه دارد

پرامیتر جنسدر در رابط زناشویر

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 نکرده‌ایم.»

(الکلیه‌های گمنام، ص ۹۸)

پرنسپلز جنسرد و ارتباط 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!

پہنیز 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.

پرهیز جنسی در ارتباط زناشویی

ثمره های پرهیز جنسی

حال می‌توانم از اولین واکنش همسرم و اولین نگاه محتاطانه‌اش در قبال تغییر دیدگاهم نسبت به او برایتان بگویم. 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 منفی‌ام 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.

پرهیز جنسی در ارتباط زناشویی

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 استثنایی 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 جسمم می‌کردم.

پرهیز جنسی در روابط زناشویی

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.

پرنسز جنسرد و رابط زناشویر

زندگے جدید پس از ۴ یا ۵ سال

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

ما بہ یک زندگے جدید قدم گذاشتہ ایم.

پرنسز جنسرد و رابطہ زناشوئیر

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 همسر 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.

پرنسز جنسرد و رابط زناشویر

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.

پرائمز جنسرد و رابطہ زناشویر

دیدن همسر به عنوان یک انسان

ما در طول دوره‌های پرهیز جنسی 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 جنسی در اختیار شوهرش قرار دهد و من پی بردم که بایک انسان سروکار دارم و در واقع صمیمیت و روابط غیرجنسی 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 نداشتتم، 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 یاد گرفتم 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 بیسندم. 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.

پرنسپل جنس در و رابط زناشویر

رابطه جنسے اختیاری میشود و مفید بودن به چه معنی است.

بعضے از اعضا این ((سم زدایی)) را برای ماہها وحتے سالها انجام داده اند به منظور تنظیم ترازنامہ و بہبود زندگی مشترک خود در دوران ہوشیاری ہم از پرهیز دو طرفہ استفادہ بردہ اند. کسانے کہ چنین کردہ اند؛ از کشف این مطلب متعجب شدہ اند کہ ہنگامے انسان در برابر خدا تسلیم مے شود و بہ ارادہ خود شہوت را بہ او مے سپارد؛ رابطہ جنسے تبدیل بہ یک امر اختیاری مے شود و این رابطہ زناشویے بسار مفید است.

بہبودی ادامہ دارد پرهیز جنسے در زناشویے ص ۱۰۹

پرمیتر جنسرد و رابطہ زناشویے

اختیاری شدن رابطه جنسی

رابطه جنسی اختیاری میشود و مفید بودن به چه معنی است؟

پرمیتر جنسرد و رابطہ زناشویر

برنامه بهبودی ما به خاطر این نگاه و این لحظه برپاست.

در یک نگاه چه چیزی نهفته است؟ آن نگاه معرف من است! (تا حالا کسے رادر حال انجام یک نگاه دزدکے شهوت آلود گیر انداخته ای؟) این نگاه، من واقعے مرا به خودم نشان میدهد. مشاهده خودم در لحظه آن نگاه شهوت آلود؛ وحشت انگیز است. این نگاه عمق وضعیت من؛ و قلب بیماری ما را آشکار میکند. این نگاه؛ زمان و ابدیت؛ روح و ماده؛ خوب و بد را به تعلیق درمیآید. مرگ من در آن نگاه است. همه برنامه بهبودی ما به خاطر این نگاه و این لحظه برپاست. برای ما برنامه بهبودی؛ برنامه نگاه است.

بهبودی ادامه دارد ص ۳۴ تشریح یک نگاه.

پرنسپل جنسرد و رابط زناشویر

چطور میتوانیم با پرهیز جنسے

بر این نگاه پیروز شویم؟

پرمیتر جنسرد و رابطہ زناشویر

مشکل واقعے

۱) مشکل واقعے ہمہ ما چہ مجرد، چہ مناهل، چہ مرد چہ زن و باہر نوع سبک

زندگے، تنہا یک چیز مشترک است: عدم ارتباط روحانے.

کتاب سفید تعریف پاکے صفحہ ۱۹۲

پرائمر جنسرد و رابطہ زناشویر

مشکل واقعے

اولین سوال در این قسمت کہ مشکل ما عدم ارتباط روحانے است.

به چه معنے است؟

کتاب سفید تعریف پاکے صفحہ ۱۹۲

پرائمر جنسرد در و رابطہ زناشویر

پرهیز در روابط زناشوی

وقتے یکے از زن و شوهر یا هر دوی آنها در حال بهبودی از اعتیاد جنسے
 هستند، حالتے بین آنها ایجاد مے شود؛ که ما را بر این مے دارد که با رضایت
 همسرمان وارد دوره پرهیز جنسے شویم.
 کتاب بهبودی ادامه دارد صفحه ۲۳

پرهیز جنسے در روابط زناشوی

پرهیز در روابط زناشوی

دلائل پرهیز جنسے کہ با توافق همسر یا هر دوی آنها چیست؟

مثبت و منفی بردسے شود.

پرمیز جنسے در روابط زناشوی

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از
اسارت نفس رهایم کس 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 گردانیم.