

دعای آرامش:

خداوند! آرامش عطا فرما تا پذیرم 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 و گناه

قدم صفرنامه

۱۶ شهریور ماه ۹۶

استان لرستان شهر ازنا

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 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 کارهاها 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 بیماران، 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 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 و منجر به انجمن معنادان جنسه گمنام ۱۲ سنت AA و با تغییرات اندک اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

قدم صفر

قدم صفر

قدمے پیش از دوازدہ قدم دیگر وجود دارد بہ نام

قدم صفر: «ما بہ عضویت برنامه درآمدیم.»

قدم صفر

برای اکثر ما بدون ارتباط داشتن با دیگر افراد در حال بهبودی، به دست آوردن
پاکی پایدار و دیگر مزایای بهبودی از قبیل رشد، آزادی، لذت بردن از زندگی
و... غیر ممکن است. این موضوع برای کسانی که «تنها» و بدون گروه
هستند نیز صدق می کند.

قدم صفر

خود را به گروه متعهد کنید؛ گروهی که ممکن است تازه‌تاسیس باشد یا بسیار کوچک باشد. در تمام جلسه‌ها سر وقت شرکت کنید. این کار حداکثر فایده را برای شما و گروهتان به همراه دارد. ولی گروهی که شرکت‌کننده‌های منظمی نداشته باشد، نمی‌تواند پابرجا بماند. میزان تعهد شما به گروهتان، میزان بهبودی شما خواهد بود. ما همین‌طور جلسه‌های تلفنی برپا می‌کنیم، بعضی از اعضا برای صرفه‌جویی، از کارت‌های راه دور استفاده می‌کنند.

قدم صفر

تجربه نشان داده ما باید جزئی از دیگران باشیم وگرنه نمی‌توانیم به‌طور مؤثر
تسلیم باشیم، خودمان را به‌درستی ببینیم و قدم‌ها را کار کنیم. بدون شرکت
منظم در برنامه ظاهراً هیچ بهبودی حاصل نمی‌شود.

قدم صفر

«من حتے مے توانم بانگاہ کردن به یک دیوار سفید،
خودارضایے کنم و با این کار به مخدر پناه مے برم»

قدم صفر

وقتے ما وارد برنامہ مے شویم، حرفے کہ در حقیقت داریم این است: «من باید
 متوقف شوم، لطفاً به من کمک کنید.» اما مایک دلیل برای اعتماد کردن نیاز
 داریم و با شنیدن داستان دیگر اعضاء، شروع مے کنیم به برداشتن نقابمان در
 حضور دیگران. بدون اینکه خودمان متوجه شویم، آن شک و تردید
 بے اعتمادی و ترس از بین مے رود و ما مخدومان را رها مے کنیم.

قدم صفر

«مشکلات درافکارم خیلے وحشتناک و نامیدکننده بود؛ ولے بیرون آوردن و
قراردادنشان زیر نور، آن ها را خیلے کوچک کرد»

قدم صفر

معمولاً متوجه می‌شویم که سپردن اولیّه ما ناقص بوده و هنوز پل‌های برای برگشت به زندگے قبلے خود باقی گذاشته‌ایم؛ درست مثل فرد الکله که چند بطری مشروب برای خود پنهان کرده است.

قدم صفر

رفته‌رفته می‌فهمیم که برای مهار وسوسه نمی‌توان از قبل هیچ تدارک دید و ما برای این کار هیچ قدرتی نداریم. تنها راه حل این است که هر بار در لحظه‌ای که وسوسه پدیدار می‌شود، روی آن کار کنیم. بنابراین هر بار وسوسه شدن و هر دفعه‌ای که نزدیک است ما در شهوت یا دیگر احساسات منفی غرق شویم، در واقع یک هدیه از طرف بهبودی است؛ هدیه شفا پیدا کردن

قدم صفر

«شهوت مثل چراغی بود که با بیرون کشیدن پریز، خاموش شد، پاک بودن آسان است و هیچ کاری ندارد.»

قدم صفر

زمانے کہ وارد قدم‌ها می‌شویم، متوجه خواهیم شد تکیه کردن به کمک کسانی که این مسیر را قبلاً طے کرده‌اند ضروری است. در برنامه‌های دوازده قدمی از اصطلاح راهنما زیاد استفاده می‌شود. عنوانی که شخص را با آن خطاب می‌کنیم اهمیت ندارد. اصلاً لازم نیست از عنوان خاصی استفاده کنیم. کمک خواستن و پذیرفتن پیشنهادها، عواملی است که نتیجه می‌دهد.

قدم صفر

«من مے خواستم خودم مدیریت این روند روزانه را برعهده داشته باشم. به همین علت بود که خداوند و بهبودی نمے توانستند در زندگے من وارد شوند.»

قدم صفر

کارکرد و عملکرد قدم صفر

قدم صفر

قدم صفر بر گرفته از مجله ESSAY موضوع شماره 4 منتشر شده در سال 2003

اجبار: شروع پیرویه بیماری از یک نگاه ، یک جرعه ، یک فکر که به واسطه قدرت اراده خودمان قادر به متوقف کردن آن نیستیم . به خاطر حساسیستهایمان به شهوت ما به صورت کامل در چنگال یک نیروی مخرب و قدرتمند تر از خودمان گرفتار هستیم.

قدم صفر

1. آیا اجبارم را در همه ابعاد آن متوقف کرده ام؟
2. آیا خوراک دادن به شهوت را متوقف کرده ام؟ به واسطه چشمهایم، خیالپردازیها، و مرور خاطرهای جنسه؟
3. آیا زیستن در درون وجود خودم و درون کله ام را متوقف کرده ام؟ به معنای اینکه آیا من افکارم، جدالها و تقلایه را که دارم را بصورت راز نگه میدارم؟ چگونه با آن دسته از انسانها بیرون خودم برخورد می کنم؟
4. شناسایی کنید و لیست از رفتارهای اجباری خودتان را تهیه کنید؟
5. شیوه (متد) شهوت کردن برای من به چه شکل می باشد؟
6. بزرگترین محرک های جنسه برای من چه هستند؟
7. چرا من تلاش میکنم که رفتارهای اجباری را متوقف کنم؟

8. آیا یک دوست بهبودی نزدیک دارم؟ اگر بله لطفاً رابطه نان را شرح دهید و اگر خیر چرا؟

9. تمایل به انجام چه کارهایی برای دست یابی به پاکه جنسی دارم؟

آیا من درگیر برنامه اس ای هستم؟ به چه شکل؟ به صورت روزانه چه کارهایی در قبال آن میکنم؟

10. آیا یک راهنما دارم؟

12. نسبت به چه چیزهایی اشتغال فکری (وسواس) دارم؟

13. آیا راجب فشارهای اغوا کننده آنهایی که باعث وسوسه من می شوند با راهنمایم ،

دوست نزدیک بهبودیم، و یا گروه صحبت می کنم؟

کارکرد عملی

قدم ها

قدم	انجام	اقدام ها پیگیرانه
ما در انجمن معتادان جنسی سهیم می شویم.		۱- ۲-
۱- ما پذیرفتیم که در برابر شهوت عاجزیم و زندگیمان غیر قابل اراده شده بود.		
۲- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر میتواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.		
۳- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوند ، بدانگونه که او را درک میکردیم، بسپاریم.		دعای قدم سه را بصورت روزانه تکرار میکنیم
۴- ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.		از خودمان می پرسیم چه رازهایی را هنوز نگه داشته ایم
۵- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.		هر رازی را سریع بیان می کنم. از خودم می پرسم چه چیزی را نمی خواهم به راهنمایم بگویم؟ بعد می گویم.
۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف کند		از خودم می پرسم چه نواقصی را هنوز تمایل ندارم بسپارم
۷- ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.		لیست کامل نواقص را برای ۱۴روز به خدا می سپارم` دعای قدم ۷ رو بصورت روزانه در زندگی تکرار می کنم
۸- ما فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.		اگر اسامی بیشتری را بعداً به خاطر آوردم ببه لیستم اضافه می کنم. از خودتان بپرسید چه جبران خسارتی را هنوز آمادگی انجام آن را ندارید؟
۹- ما بطور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم ، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران لطمه بزند		بصورت جداگانه هر جبران خسارت را در درون کارتهای جداگانه انتقال دهید و از راهنمایان قبل از انجام آن مشورت بخواهید. و هر جبران خسارت را هرچه زودتر و در حد امکان انجام دهید
۱۰- ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم		ترازنامه قدم ۱۰ را هر موقع که اشفته بودید انجام دهید و با یک شخص دیگر به مشارکت بگذاریدش
۱۱- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم		بصورت روزانه دعا و مراقبه کنید.
۱۲- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوردیم.		۱- ۲- ۳-

قدم صفر

از خود امتحان بگیرید

کارکرد عملی قدم صفر

۱. آیا نابه حال فکر کرده‌اید که برای رهایی از افکار و رفتارهای جنس‌ناتوان به کمک احتیاج دارید؟

۲. آیا نابه حال فکر کرده‌اید اگر تسلیم شهوت نبودید وضعیت بهتری داشتید؟

۳. آیا نابه حال فکر کرده‌اید که تحریک‌ها و روابط جنسی، کنترل شما را به دست گرفته‌اند؟

۴. آیا نابه حال سعی کرده‌اید آنچه که احساس می‌کنید در روابط جنسی‌تان اشتباه است را متوقف و یا محدود کنید؟

۵. آیا برای فرار از واقعیت، تسکین اضطراب و یا به این دلیل که نمی‌توانید از عهدۀ مشکلات برآید، به روابط جنسی پناه می‌برید؟

۶. آیا پس از رابطه جنسی، احساس گناه، پشیمانی و افسردگی می‌کنید؟

۷. آیا پیگیری مسائل جنسی برای شما اجباری و بی‌اختیار شده است؟

۸. آیا این مسئله در روابط شما با همسرتان اختلال ایجاد کرده است؟

۹. آیا در طول رابطه جنسی، برای لذت بیشتر به تصاویر ذهنی و یا خاطرات جنسی خود پناه می‌برید؟

۱۰. آیا هنگامی که طرف مقابل به شما پیشنهاد رابطه می‌دهد و یا به شما پیشنهاد رابطه جنسی داده می‌شود، در شما

وسوسه کنترل ناپذیری شکل می‌گیرد؟

قدم صفر

از خود امتحان بگیریید

کارکرد عملی قدم صفر

۱۱. آیا شما دائم از یک رابطه به سواغ رابطه دیگری مے روید؟
۱۲. آیا احساس مے کنید کہ داشتن یک رابطه صحیح مے تواند به شما کمک کند کہ شهوت، خودارضایے و بے بندوباری جنسے را متوقف کنید؟
۱۳. آیا در خود یک نیاز شدید جنسے و یا عاطفے به یک شخص دیگر احساس مے کنید؟
۱۴. آیا پیگیری مسائل جنسے باعث شدہ است کہ شما نسبت به خود و آسایش و سعادت خانوادہ نان و دیگران بے توجہ شوید؟
۱۵. آیا با اجباری شدن روابط جنسے، کارایے و تمرکز شما کاهش یافته است؟
۱۶. آیا پیگیری روابط جنسے باعث اتلاف وقت شما مے شود؟
۱۷. آیا برای ایجاد روابط جنسے به محیطہای پست مے روید؟
۱۸. آیا بعد از رابطه جنسے مے خواهید ہرچہ سریع تر از شریک جنسے نان دور شوید؟
۱۹. آیا با وجود اینکہ ہمسرنان از لحاظ جنسے با شما سازگار است، باز ہم به خودارضایے و یا داشتن رابطه جنسے با دیگران ادامہ مے دهید؟
۲۰. آیا ناکنون به دلیل مسائل جنسے و برقراری روابط نامشروع، دستگیر شدہ اید؟

قدم صفر

- نمره 1 تا 5: شهوت ممکن است باعث چند مشکل در زندگی شما شده باشد و شما احتمالاً موارد بیشتری دارید، شما ممکن است یک معتاد جنسی باشید یا نباشید.
- 5 تا 10: شما به احتمال زیاد یک معتاد جنسی هستید.
- 11 تا 20: شما به احتمال خیلی زیاد یک معتاد جنسی هستید.

قدم پیک

قدم پیک

قدم یک

«ما پذیرفتیم که در برابر شهوت عاجز هستیم و
مدیریت زندگی از دستمان خارج شده است»

قدم یک

قدم اول اقراری واضح به شکست است. گفتیم مغلوب شده ایم
و توانائے (متوقف کردن افکار و اعمالے که ما را بیمار کرده است) را
نداریم. شهوت داشت ما را مے کشت.

قدم یک در عمل

قدم یک

اگر شهوت عاجز بودن در برابر رفتارهای سکس اجباری نیست! پس

شهوت چیست؟

شهوت افکار و احساسات غیر منطقی و افراطی است که ما را به سوء استفاده از خود، دیگران و اشیاء برای رسیدن به نیت های خود خواهانه و مخربمان وادار می کند. شهوت در نتیجه تحمیل یک نگرش روحانی تحریف شده بر غریزه طبیعی مان حاصل می شود. شهوت یک وسواس فکری و اشتغال دائم به افکار جنسی است.

قدم یک در عمل

قدم یک

با اعتراف به حقیقت در مورد خودمان، قدرتی که این رازها نسبت به ما دارند، به نحوی کاهش می یابد. بخشه از احساس شرم و گناه از ما دور می شود و دیدن صادقانه آن چیزی که واقعا در زندگیمان در حال وقوع است شروع می شود. اینجاست که هدیه را دریافت خواهیم کرد.

قدم در عمل قدم یک

قدم یک

این اصل کہ تا وقتے بہ شکست کامل خود اقرار نکنیم
استقامت ما پایدار نخواهد بود!؛ دلیل اصلی شکوفائی و
ثمر بخشے اجتماع ماست.

دوازده دوازده قدم یک

قدم یک

ما قربانے نوعے وسواس فکری ہستیم کہ قدرت
 نامحسوس آن بہ حدی است کہ، ارادہ انسان ہر قدر ہم
 زیاد باشد قدر بہ شکست آن نیست۔
 اعتماد بہ نفس کارائے ندارد ، در واقع اعتماد بہ نفس یک
 عیب محسوب میشود۔

قدم یک دوازده دوازده

قدم یک

در حالے کہ افکار و رفتار بیمار گونہ جنسے داریم، از عہدہ
 انطباق با زندگے بر نمے آیم. تجربہ ما نشان مے دھد کہ
 زندگے ہمراہ با شہوت؛ پریشانے، بے نظمے، بدبختے و
 فاجعہ بہ بار مے آورد.

قدم یک قدم در عمل

قدم یک

ما مے دانیم کہ پیوستن به انجمن برای افراد بیمار هیچ تاثیری
نخواهد داشت، مگر اینکه فرد ابتدا به ضعف ویرانگر خود و
همه پیامدهای آن اقرار کند.

قدم یک دوازده دوازده

قدم یک

در حالے کہ افکار و رفتار بیمار گونه جنسے داریم، از عہدہ انطباق با زندگی
بر نمے آپییم. تجربہ ما نشان مے دھد کہ زندگی ہمراہ با شہوت؛ پریشانے، بے
نظمے، بدبختے و فاجعہ بہ بار مے آورد.

قدم در عمل قدم یک

قدم یک

قدم پیک

«مشکلے دارم کہ خود قادر بہ حل آن نیستم!»

قدم پیک

قدم پیک

«من تسلیم هستم!»

قدم پیک

تسليم

تسليم يعنى رها كن.

قدم يك

کارکرد عملگر قدم یک

قدم یک

قدم یک

من مے دانم کہ در برابر شهوت عاجزم بہ خاطر اینکہ:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

قدم یک

من مے دانم که زندگیم غیر قابل اداره شده به خاطر اینکه:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

من یک شهوتران هستم من یک شهوتران نیستم؟

نابید.....

قدم یک

1- آیا در برابر شهوت عاجزم؟

2- آیا زندگیتان غیر قابل مدیریت شده؟

3- آیا از درون پذیرفته اید که اعتیاد به شهوت دارید؟

4- آیا متوجه شده اید که هیچ درمان دارویی برای اعتیاد شهوت وجود ندارد؟

5- آیا تمایل به پرهیز از سکس (رابط جنسی) به جز با همسر خود برای مابقی

زندگیتان را دارید؟

6- آیا متوجه شده اید که پرهیز کامل از شهوت برای بهبودی کامل شما

نیازمند است؟

7- آیا میخواهید شهوترانی را متوقف کنید؟

قدم یک

قدم دوم

قدم دوم

قدم دوم

«به این باور رسیدیم که نیروی برتر از ما
مے تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.»

قدم دوم

قدم دوم

«در آغاز، همه آنچه که به آن ایمان داشتیم، این بود که بیمار و بے ایمان

هستیم. اما بے زودی با خود گفتیم:

من امیدوار هستم که همه چیز درست می شود.

سپس شروع به ایفای نقش کردم، گوی که همین بودم و ایمان در این

برنامه بے خودی خود پایه گذاری و برقرار شد بے همان اندازه که من بیشتر و

بیشتر صداقت پیشه کردم و راه راستی را در مواجهه با دیگران پیش گرفتم،

ایمان پیدا کردم که دیگران هم با ایمان هستند.

قدم دوم

به حقیقت آنچه که هستیم تسلیم

باشیم

قدم دوم

قدم دوم

ما فهمیدیم، این راه دشواری است که مجبوریم دانش، غرور و تکبر خود را پشت درگذاشته و سپس وارد شویم. وقتی که ما خود را بر اساس **اعتیاد، ناتوانی، پریشانی و اندوه شایعی** که داریم شناختیم، تنها می‌توانستیم به اعضای گروه بپیوندیم و در آنجا عضو شویم. **ما یکدیگر را بنابر ضعف‌هایی که داریم می‌شناسیم.** اشتباهات و خطاهای ماست که ما را دور هم و نزد خداوند جمع کرده است.

قدم دوم

قدم دوم

در اینجا وعده و پیمان بزرگے وجود دارد.

بازگشت سلامت عقل، برای مایک امید دست یافتنہ مے شود؛

زیرا ما مے بینیم کہ اعضای دیگر بہ سلامت عقل رسیده اند.

سلامت عقل مسری است!

قدم دوم

قدم دوم

دانش و غرور، از موانع اصلی و عمده ما در این مرحله محسوب می‌شود. دانستن حقیقت یا شناخت برنامه، اغلب جزو توانایی‌های ظاهری محسوب می‌شود و حتی راهنما شدن برای دیگران نیز گاهی ما را از تعییر دادن نگرش‌هایمان و تصحیح اشتباهاتمان باز می‌دارد.

دانش، هرگز ما را قدرتمند نمی‌سازد. ما شهوت، سکس و روابط جنسی را بدون تسلیم، افشاکری و سپری کردن دوره بهبودی، کنار گذاشته بودیم و در واقع این باعث شد که به‌طور کامل بهبود نیابیم

قدم دوم

جای هیچ شگفته نبود که هنوز نا آرام بودیم!
 «پیشگیری های نصفه و نیمه به هیچ وجه برای ما سودمند واقع نشد.»
 چنین به نظر می رسد که پذیرش بودن در فضای انکار و تکذیب اعتیاد جنسه،
 برای کسانی که سال ها است از اعتیادهای دیگر پاک هستند، در مقایسه با افرادی
 که تازه وارد هستند و نابه حال چیزی درباره قدم ها شنیده اند، مشکل تر است.
 این واقعاً یکی از حقایق است که تجربه کرده ایم.

کارکرد عملکردی قدم دوم

قدم دوم

چگونه بیل ویلسون در مورد خداوند نوشت از بخش اول کلیہای گمنام

خداوند

یک نیروی برتر از من

روح کائنات

کارکرد عملی قدم دوم

خداوند برای من شخصی است کسی که عاشق بود، فرای از انسان کسی که قدرت و

رهبری خلق کردن را دارد.

ذهن کائنات

روح طبی

بهترین جایگاه بهشت (قیصر، تزار)

پدر روشنائی

دوست جدید من که او را پیدا کردم

قدم دوم

کارکرد عملی قدم دوم

امروز من در کجای منظر خداوند قرار دارم؟

1- آیا یقین دارم که خداوند وجود ندارد

2- من شک دارم که خداوند وجود ندارد

3- ممکن است یا ممکن نیست خداوند وجود داشته باشد

4- من شک دارم آن خدا وجود داشته باشد و هیچ مدرکے دال بر وجودش ندارم

5- من معتقدم خداوند وجود دارد ممکن است یا ممکن نیست که به من نزدیک

باشد

6- من معتقدم که خداوند به چیز شخصی برای من مے باشد ، کسی که عاشق است ،

فرای انسان است قدرت و رهبری دارد

قدم دوم

کارکرد عملی قدم دوم

60

خداوند بدان گونه که او را شناختیم:

Handwriting practice area with multiple sets of horizontal lines (solid top and bottom lines, dashed middle line) for writing.

قدم دوم

کارکرد عملے قدم دوم

آیا ان اعتقاد دارم یا حتے الان تمایل به باور دارم، که یک نیروی مافوق از من وجود دارد؟

بله خیر

خداوند هست:

همه چیز هیچ چیز

قدم دوم

قدم سوم

قدم سوم

قدم سوم

«تصمیم گرفتیم کہ خواست و

زندگے مان را بہ مراقبت خداوندی کہ

خود درک مے کنیم بسیاریم.»

قدم سوم

«مانہ بہ دلیل شایستگی؛»

بلکہ بہ خاطر شرایط، بہ سمت AA کشیدہ شدیم، شکست را قبول

کردیم و مبانے ایمان را پذیرفتیم.

اکنون نیز خواستار سپردن ارادہ و زندگے مان بہ نیرویے برتر هستیم.»

(دوازده دوازده، ص ۳۸)

قدم سوم

قدم سوم

ما نیز بر سر یک دوراھے دشوار قرار داریم:

«یا ارتباط حقیقے خود را بیاب و یا نابود شو!»

شہوت مسیری است کہ بہ نابودی روح مے انجامد.

در قدم سہ، ما سرپیچے خود را تسلیم مے داریم و راضے بہ رضای خداوندمان مے شویم.

قدم سوم

قدم سوم

هنوز بسته و مهر و موم شده هستند.

همه آن چیزی که نیاز داریم **یک کلید** و تصمیم برای بازگذاشتن این در

است، این کلید را تمایل می‌نامند.

فقط با یک بار گشودن این در توسط میسل و رغبت، در،

تقریباً به خودی خود باز می‌ماند.

قدم سوم

قدم سوم

کارکردن قدم سه یک موضوع قلبی است؛

اما مانند سایر قدم‌ها، مطرح ساختن خواسته‌هایمان با گروه یا فردی دیگر،

دارای قدرتی است که بهترین خواسته‌های فردی، فاقد آن است.

قدم سوم

قدم سوم

«معبودم، شهوت خود را به تو تسلیم می‌دارم و تقاضا دارم که امروز، مرا از

شهوت دور نگه داری، زیرا که من ناتوان هستم؛

اما با قدرت تو این توانایی را خواهم داشت.»

قدم سوم

قدم سوم

درواقع، ناآثیر تمام برنامه به چگونگی تلاش ما در رسیدن به تصمیمے برای
«سپردن ارادہ و زندگے مان به مراقبت خداوندی کہ درک مے کنیم» بستگے دارد.»

(دوازده دوازده، ص ۳۴-۳۵)

قدم سوم

قدم سوم

«بدون خدا، من نمے توانم؛»

بدون من، خداوند نمے خواهد»

قدم سوم

قدم سوم

«فقط برای امروز.»

یعنی اینکه ما یاد گرفتیم بدون شهوت زندگی کنیم و واقعاً می‌خواهیم رها

شویم. یکے از اعضاء این گونه دعا می‌کند:

«معبودم، شهوت خود را به تو تسلیم می‌دارم و تقاضا دارم که امروز، مرا از

شهوت دور نگه داری، زیرا که من ناتوان هستم؛ اما با قدرت تو این توانایی را

خواهم داشت.»

قدم سوم

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منسک کنم از منسک ساز آنچه خود اراده کنم، از
اسارت نفس رایم کشته از 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 کردن نهم.