

دعای آرامش:

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

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کنار گناه

۱. فضای مجازی تهدید یا فرصت
۲. راهکارهای عملی بهبودی گروه
۳. پرسش و پاسخ

۱۵ فروردین ماه ۹۹

درونم افزار فری کنفرانس

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 کارگاه ها تمام فرصت های خدمت و مشارکت را برای تمام اعضاء باز گذاشته است و از تک تک اعضاء دعوت می کنیم با حضور و فعالیت خود منابع ما را قوی تر کنند.

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

ما می‌پذیریم که همچون یک جامعه دارای ضعف‌های
شخصیتی هستیم و این ضعف‌ها مدام ما را تهدید
می‌کند، سنت‌های ما در حکم راهنمایی برای بهتر
زندگی کردن و بهتر کار کردن و همچنین یک
نوشدارو برای بیماری‌های مختلف است سنت‌های
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 الگلی های گمنام در ۱۵ سال نخست چالش هایی در رابطه با اصول اجرایی انجمن پیش آمد این مسایل در طول سالها باعث شکل گیری سنت های ۱۲ گانه شد و نهایتا به انتشار کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت منجر شد و انجمن معتادان جنسی گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندکی اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

روحانیت خدمت

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

سرویس منوآل Sa

تأثیر خدمت در زندگی

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

سرویس منوآل

تأثیر خدمت در زندگی

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

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

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

سرویس منوآل

خدمت در گمنامی

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

فضای مجازی تهدیرما فرصت!؟

فضای مجازی تهدید یا فرصت؟!

فضای مجازی با هر تعریف و تعبیری، قلمروی وسیع و رو به رشد است. هر روز در آن شاهد نوآوری و ورود نرم افزارهای جدید هستیم که با توجه به نیازهای کاربران طراحی و ساخته می شود، این فضا به محل و محملی برای پاسخگویی به نیازهای ارتباطی و عرضه تولیدات تبدیل شده است.

فضای مجازی تهدید یا فرصت؟!

در چنین شرایطی بهترین گزینه برای مواجهه با آن، شناخت دقیق این پدیده با همه ابعاد به خصوص فرصت ها و تهدیدات است تا بتوانیم آگاهانه به سراغ آن برویم. این امر نیازمند کسب یک سری مهارت است که اصطلاحاً به آن سواد رسانه ای اطلاق می شود. همچنین لازم است ما اعضای این انجمن به جای رها کردن این محیط بسیار مهم و تأثیرگذار در زندگی فردی و اجتماعی خودمان و دیگر اعضا، نسبت به هدایت و فرصت‌سازی از آن اندیشه‌های جدی و راهبردی داشته باشیم.

فرصت های فضای مجازی در جامعه

- گسترش جهانی
- سرعت در انتقال و دسترسی به اطلاعات و دانش
- تنوع و جذابیت
- ارتباطات دوسویه و چند سویه؛
- برچیده شدن انحصار رسانه ای و گسترش عدالت در این حوزه
- کاهش هزینه های اقتصادی زندگی
- کمک به حفظ محیط زیست
- گسترش و سرعت تعاملات و تبادل نظر
- کمک به کاهش ترافیک در شهرهای بزرگ

فرصت های فضای مجازی در انجمن ما

- گسترش جهانی مثلا استفاده از اعضای غیر ایرانی در کارگاه ها
- سرعت در انتقال و دسترسی به اطلاعات و دانش با جستجو مطالب انجمن در سایتها و فضاهای مجازی
- تنوع و جذابیت - ساخت فایهای پاورپونت، کلیپ و عکس نوشته
- ارتباطات دوسویه و چند سویه - کلاسهای قدم در فری کنفرانس یا فضاهای مجازی که امکان ارتباط با بسیاری از اعضا را دارد
- ارتباط دوسویه ساده، روان و کم هزینه راهنما و رهجو
- کاهش هزینه های تماس و رفت و آمد برای جلسات بهبودی و قدم
- گسترش و سرعت در تبادل فایل های خدماتی و بهبودی
- امکان انتشار مطالب بهبودی در کانالها و فضاهای بهبودی مختلف به صورت بسیار مدیریت شده

فرصت های فضای مجازی در انجمن ما

- اطلاع رسانی آسان و ساده و سریع با ساخت کانال و گروه در فضاهای مجازی
- ساده شدن خدمات
- دنبال کردن بهبودی حتی در شرایط خاص مثلا در مسافرت به کشورهای غیر فارسی زبان، یا در روستاها و...
- استفاده از تجربیات همدردانی که ممکن است در جلسات آنها را ببینیم
- دنبال کردن بهبودی در هر شرایط خاصی که دسترسی به جلسات وجود ندارد
- در ارتباط بودن با اعضا و دوستان بهبودی در طی شبانه روز
- ایجاد روابط عمومی گسترده و فراتر از مرز جغرافیایی

تهدیدهای فضای مجازی در جامعه

- ایجاد تغییر در حوزه فرهنگی و سبک زندگی
- فردگرایی و کاهش مسئولیت اجتماعی
- تخریب چهره و شخصیت های معروف و تاثیرگذار
- مسایل و مخاطرات امنیتی
- به خطر افتادن حریم خصوصی و حقوق افراد جامعه
- جابجایی واقعیت ها
- آسیب های اجتماعی

تهدیدهای فضای مجازی در انجمن ما

- امکان وارد شدن به حد و مرزهایم (اینترنت، فضاهاى مجازى و سایت های پورن)
- فردگرایی و کاهش مسئولیت خدماتی
- اصول را به شخصیت ها ترجیح دادن با انتشار فایل های صوتی و تصویری

تهدید های فضای مجازی در انجمن ما

- غیر قابل اداره شدن زندگی
- امکان به خطر افتادن گمنامی خودم و اعضا در فضاهای مجازی با زیاده روی در فضای مجازی یا عدم مشارکت صحیح و...
- تمسخر، تهدید، توهین و غرض ورزی در مورد باورها و ارزشهای دیگران
- **انتشار لینک جلساتی بهبودی که به هیچ وجه نمی خواهند زودتر از موعد منتشر شود**
- انتشار مطالب در فضای مجازی بدون اینکه خودم آنها را مطالعه کنم
- انتشار مطالب در فضاهای مجازی بدون اینکه خودم اطلاعی از صحت آن داشته باشم
- انتشار مطالب کذب و غیر واقع و خسارت زدن به اعضا و انجمن
- انتشار مطالب زیاد در کانالها و فضاهای مجازی که وقت دیگران را می گیرم
- جایگزین مطالعه و یادگیری شدن فضای مجازی
- با پیگیری موارد غیرمرتبط امکان دور شدن از بهبودی و فضای انجمن
- اضافه نکردن اعضا به گروه ها و کانالها و رعایت گمنامی خودم و اعضا

تهدید های فضای مجازی در انجمن ما

- به علت دنبال کردن مواردی که نیازی به آنها ندارم، زمان زیادی از من را می گیرد
- با توجه به رایگان بودن خدمات، خسارت زدن به دیگر اعضا مثلا با تماسهای بی موقع
- راحت طلبی و از بین رفتن مسئولیتها
- تشکیل گروه ها و کانالهای کاذب بهبودی و خدماتی؛ که باعث بحث های نامرتبط و تاثیر گذاری منفی در تصمیمات گروهی دارد
- خارج شدن از مسیر بهبودی و ورود به مسایل علمی، تخصصی، روان شناسی، مذهبی و... و خسارت زدن به انجمن
- بالا پایین شدن احساساتم با اخبار دروغ و راست در فضاهای مجازی

تهدیدهای فضای مجازی در انجمن ما

- امکان به خطر افتادن گمنامی در فضاهای مجازی و جلسات آنلاین
- عدم امکان شناختن تمامی افراد حاضر در جلسه
- امکان جلع هویت در جلسات (آقا یا خانم بودن)
- امکان ورود افراد غیر عضو به جلسات بسته بهبودی
- سادگی بیش از حدش مرا تنبل می کند

یادآوری مهم

به اسم انجمن SA کانال یا گروه بهبودی و کلاس قدم نزنیم

باور داشته باشم که نیروی برتر هدایت کننده ماست نه من!

یادآوری مهم

اگر گروه یا کانالی، مورد تایید SA نیست و مطالب غیرمرتبط می گذارد
با ترک آن گروه یا کانال بهبودی شخصی خودم را دنبال کنیم

یادآوری مهم

آگاه باشیم و در فضاهای مجازی

به اسم سنتها و تازه واردها غرایض شخصی خودمان را انتقال ندهیم

می توانم موارد این چینی را با راهنمایم چک کنم

یادآوری مهم

اصول را به شخصیت پردازی ترجیح دهیم

با انتشار فایل صوتی بهبودی و کلاس قدم اعضا در فضای مجازی به هر عنوانی شخصیت پردازی نکنم و خسارت به خودم، دیگران و خود آن عضو مشارکت کننده در فایل صوتی نزنم.

یادآوری مهم

همیشه قبل از انتشار هر مطلبی از خودم بپرسم هدفم از انتشار این مطلب چیست؟
می توانم با راهنمایم آن را چک نمایم؟

می توانم از خودم بپرسم آیا از روی خودخواهی، خودنمایی، تاییدطلبی، جلب توجه، دریافت تحسین و تقدیر و... نمی باشد؟

یادآوری مهم

عدم انتشار مطالب نشریه در کانال ها و فضاهاى مجازى
که خسارت شدید به بدنه انجمن می زند

باور داشته باشیم در بسىارى موارد بهترین کار هیچ کارى نکردن

یادآوری مهم

به اسم خدمت هر مطلبی را منشر نکنیم
و گروه و کانال به اسم انجمن نزنیم

باور داشته باشیم در بسیاری موارد بهترین کار هیچ کاری نکردن

یادآوری مهم

**برای گروه های مجازی خود
اساسنامه داشته باشیم و متعهد به رعایت آنها باشیم**

یادآوری مهم

خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اساس جاذبه هست تا تبلیغ

پس نیازی به تبلیغات پر سر و صدا در فضاهای مجازی نداریم

یادآوری مهم

یادم نرود که گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ماست

گمنامی خودم و دیگر اعضا

راهکارهای عملی بهبودی گروه

قدم دوم

راهکارهای عملی بهبودی گروه

جای هیچ شگفتی نبود که هنوز نا آرام بودیم!
«پیشگیری‌های نصفه و نیمه به هیچ وجه برای ما سودمند
واقع نشد.» چنین به نظر می‌رسد که پذیرش بودن در فضای انکار
و تکذیب اعتیاد جنسی، برای کسانی که سال‌هاست از اعتیادهای
دیگر پاک هستند، در مقایسه با افرادی که تازه وارد هستند و
تابه حال چیزی دربارهٔ قدم‌ها نشنیده‌اند، مشکل‌تر است. این واقعاً
یکی از حقایقی است که تجربه کرده‌ایم.

راهکارهای عملی بهبودی گروه

مواقعی وجود دارند که گروه‌ها به بهبودی نیازمند می‌شوند و درواقع، این حقیقتی از زندگی است. دوازده قدم و دوازده سنتی که برای بهبودی گروه به کار می‌روند، همان ابزارهایی هستند که برای بهبودی شخصی به کار می‌روند. همان‌طور که زمان و تلاش همه‌جانبه لازم است تا اصول را در رفتارها و نگرش‌های خود به کار بگیریم، پیاده کردن این اصول در زندگی گروهی نیز زمان‌بر و نیازمند تلاش همه‌جانبه خواهد بود. در ادامه، راهکارهای پیشنهادی ارائه شده‌اند تا به وسیله‌ی آن‌ها، به تازه‌واردان برای شروعی مؤثر کمک کنیم، راهنمایی کردن را ترویج دهیم، لغزش‌ها را کاهش دهیم، بهبودی طولانی‌مدت را تحقق بخشیم و در نتیجه، بهبودی گروه را تقویت کنیم. این راهکارها در عمل به کار گرفته شده و باعث به وجود آمدن تغییرات چشمگیری شده‌اند. این راهکارها، به راه‌حل، بیش از مشکل اهمیت می‌دهند و تأکید و تمرکز بر راه‌حل دارند.

بهبودی گروه

راهکارهای عملی بهبودی گروه

صرف نظر از چگونگی به کار گرفتن این راهکارها تا زمانی که در اعضای گروه حدی از بهبودی اساسی و چشمگیر ایجاد نشود، بهبودی گروه حاصل نخواهد شد. مهم‌تر اینکه، برای شکل‌گیری بهبودی گروه، باید حداقل یک عضو در گروه وجود داشته باشد که آن بیداری روحانی که برنامه وعده‌اش را داده است را تجربه کرده باشد و از این مرحله گذشته باشد. در گروه‌ها باید چنین نیروی کمکی و فعالی وجود داشته باشد تا مشعل گروه روشن بماند. بهترین اصول و مفاهیم، باورها و روش‌ها و فن‌های موجود در جهان، نمی‌توانند کاری که خداوند از طریق این اعضای بیدار می‌تواند برای گروه انجام دهد را به انجام برسانند. با وجود چنین افراد بیداری است که راهکارهای عملی پیشنهادی می‌توانند به ارتقاء بهبودی گروه کمک کنند.

سؤال

چگونه گروه شما و اعضای آن می‌توانند از مشکل خارج شده و بر روی یک هوشیاری مثبت، متمرکز باشند؟

بهبودی گروه

همیشه به دنبال هدف اصلی گروه باشید

با وجود اینکه هدف اصلی انجمن SA «این است که از لحاظ جنسی هوشیار بوده و به دیگر معتادان جنسی برای رسیدن به هوشیاری کمک کنیم» (کتاب سفید صفحه ۴) «هر گروه تنها یک هدف اصلی دارد _ رساندن پیام به معتاد جنسی که هنوز در حال عذاب است (سنت پنجم)». با وجود اینکه این موضوع ممکن است برای برخی افراد، بسیار اساسی و افراطی به نظر برسد، هدف اصلی گروه این نیست که ما را هوشیار نگه دارد. ما یاد گرفته‌ایم که گروه به تنهایی نمی‌تواند کسی را هوشیار نگه دارد؛ هنگامی که قدم‌ها را به عنوان راهی برای زندگی کردن به کار می‌گیریم، خداوند این کار را برایمان انجام می‌دهد. هدف اصلی گروه رساندن پیام خود (پیام بهبودی) به دیگر معتادان جنسی است.

همیشه به دنبال هدف اصلی گروه باشید

وقتی گروه خودم‌محور باشد، حتی اگر هدف پسندیده گروه، پاک نگه‌داشتن اعضای خود باشد، جاذبه و قدرت خود را از دست می‌دهد؛ و این یکی از دلایل عمده‌ای است که می‌بینیم در بعضی از گروه‌ها لغزش زیاد اتفاق می‌افتد. هوشیاری انتهای این برنامه نیست؛ بلکه تازه اول کار است! متحدشدن با خداوند برای راهنمایی و هدایت دیگر معتادان جنسی به سمت هوشیاری، دلیل ما برای بودن و انتهای کار ما است. به همین دلیل است که به نحوه‌ی رفتار با تازه‌واردان تأکید زیادی می‌کنیم.

خدا را وارد زندگی و گروهتان کنید

پیروزی بر شهوت بدون خداوند غیرممکن است. خداوند می‌خواهد و می‌تواند به شرطی که به دنبالش باشیم. این چیزی است که کار می‌دهد. همان‌گونه که تلاش برای تسلیم اراده و زندگی به دست خداوند، کلید بهبودی شخصی است (قدم سوم)، وارد کردن خداوند به گروه و تسلیم گروه به او نیز کلید بهبودی گروه است (سنت دوم). در هر گروه باید حداقل یک یا چند نفر از اعضاء با کمک خداوند به بهبودی رسیده باشند، در غیر این صورت هیچ گروهی توسط خداوند بهبود نخواهد یافت.

اولویت‌ها را درست تعیین کنید

تمرکز بر راه‌حل و نه بر مشکل است. به‌کارگیری دوازده قدم به شکل مثبت و با تمام انرژی، از اهمیت بالایی برخوردار است. این امر از دخالت غرایض شخصی در اصولی که باید به‌منظور کسب هوشیاری، توسط تازه‌واردان پذیرفته شوند، جلوگیری می‌کند.

یک جلسه‌ی کتاب‌خوانی به جلساتتان اضافه کنید

جلسه‌ای تشکیل دهید که در آن، راه‌حل بر مشکل اولویت داشته باشد. قالب‌بندی جلسات مشارکت که شکل معمول جلسات است، به‌گونه‌ای است که اعضاء تشویق می‌شوند مجذوب تجربه‌ی یکدیگر و افکاری که در ذهنشان وجود دارد شوند. در واقع وقتی که ما به برنامه می‌آییم، افکار، ذهنیت‌ها و احساسات و ماجراهای زندگی‌مان آشفته و مغشوش بوده و نیازمند مدیریت و جهت‌دهی است. خداوند این مدیریت و هدایت را امکان‌پذیر می‌کند. به‌جای اینکه تازه‌واردان تمرکز خود را بر روی تجربه‌های شهوانی خود بگذارند و در آنها سیر کنند، نیاز دارند که راه‌حل را بشنوند که اغلب، صدای خداوند است و این امر در طی کار کردن قدم‌ها میسر می‌شود. آنها نیاز دارند تشویق شوند که فقط بر روی این موضوع تمرکز کنند.

یک جلسه‌ی کتاب‌خوانی به جلساتتان اضافه کنید

لازم نیست که حتماً سه تا پنج سال زمان صرف کنیم تا برای غلبه بر کوله باری از شهوت که ما را به لغزش یا رفتارهای مخرب جنسی نزدیک می‌کند، جنگ و مبارزه‌ی طاقت‌فرسا داشته باشیم و نیاز نیست لغزش‌های متعدد و شدید را تجربه کرده باشیم. شکل برگزاری و نحوه‌ی رهبری جلسات، در نجات دادن گروه از مرداب لغزش به سمت زمین محکم بهبودی بسیار مؤثر است. در گروه‌های با مدت پاکی کوتاه، استفاده از صرفاً فرمت مشارکت آزاد (مثلاً، «حرکت به جلو یا در جریان بودن») می‌تواند منجر به این شود که همیشه در مشکل بمانیم. حتی اگر اعضاء با تمام وجود و با صداقت تمام به مشارکت بپردازند، اغلب بدون اینکه خودمان آگاه باشیم، به سمت پشتیبانی از بیماری‌مان و تمرکز بر آن حرکت می‌کنیم و در نتیجه، اعضاء و گروه همچنان غرق در مشکل باقی می‌مانند.

یک جلسه‌ی کتاب‌خوانی به جلساتتان اضافه کنید

برای بهبود گروه، غوطه‌ور شدن در راه‌حل، امری حیاتی است. یکی از راه‌هایی که به کمک آن می‌توان راه‌حل را جایگزین مشکل کرد، استفاده از فرمت کتاب‌خوانی در جلسات است. با خواندن کتاب‌ها و مطالعه‌ی نشریاتی با موضوعات مرتبط با بهبودی، به‌جای اینکه فقط از مسائل و مشکلات موجود صحبت کنیم و درجا بزنی‌م، محور جلسات از مشکل به راه‌حل تغییر می‌یابد و ما در مسیر بهبودی قرار می‌گیریم.

یک جلسه‌ی کتاب‌خوانی به جلساتتان اضافه کنید

شکل برگزاری این جلسه به این‌گونه است که کتاب‌های مورد تأثیر SA را با دقت و تعمق می‌خوانیم. کتاب در جمع به گردش درمی‌آید و هر نفر چند خط یا پاراگراف را می‌خواند. اینکه فقط کمی از کتاب خوانده شود و تجربیات شخصی خود را در مورد آن قسمت خوانده شده ارائه دهیم بهتر از این است که یک بخش کامل را بخوانیم. در هنگام نتیجه‌گیری از یک پاراگراف یا متن، خواننده یا هر شخص دیگری می‌تواند در مورد نکات مشابه زندگی‌اش با پاراگراف خوانده‌شده صحبت کند. ما مطالعه می‌کنیم و در مشارکت‌هایمان بر به‌کارگیری اصول و قدم‌های SA در زندگی‌مان تأکید می‌کنیم. «همیشه سعی می‌کنیم از تفاوت بین دانش، درک و عقاید خود و استفاده‌ی عملی از اصول در تمام بخش‌های زندگی‌مان، آگاه باشیم.»

هوشیاری را در سرشت گروه، زنده نگه دارید

تحمل کردن بیماری و ناهوشیاری و نیز تحمل آن در گروه، یکی از چیزهایی است که نه تنها گریبان گیر تازه واردان است بلکه اعضاء دائمی نیز به آن گرایش دارند. تأیید طلبی هم به این مشکل دامن می‌زند. هرگاه غرایض شخصی را به اصول ترجیح دهیم (سنت دوازده)، گروه در نهایت یک بازنده خواهد بود.

هوشیاری را در سرشت گروه، زنده نگه دارید

امری ضروری است که این را برای گروه و تازه واردان تفهیم کنیم که ما باید تنها برای یک چیز کار کنیم - هوشیاری. برای به دست آوردن هوشیاری باید تلاش کنیم. اگر ما و تازه واردان تلاشی نکنیم، هوشیاری وجود نخواهد داشت و این حقیقت اوضاع ماست. باید بدانیم که اگر هیچ وقت در گروه تلنگری نزنیم و حرف خود را نزنیم تا خوب به نظر برسیم؛ اگر هرگز تأکید نکنیم که تمرکز جلسه باید بر این باشد که نیاز داریم هر چیزی که لازم است را یاد گرفته و انجام دهیم تا علاوه بر غلبه بر شهوت، شاد باشیم و هوشیاری قدرتمندی داشته باشیم، در این صورت گروه تا ابد از حال بد و ضعف خود رنج خواهد برد.

تمرکز مشارکت‌ها را بر راه‌حل حفظ کنید

به‌جای فکر کردن در مورد لغزش، می‌توان در مورد ابزارهای مرتبط با قدم‌ها فکر کرد. تازه‌واردان اغلب دوست دارند که دائم به «مشکلات» شخصی خود بپردازند و از آن‌ها صحبت کنند. حتی بعضی از اعضاء ثابت نیز این‌گونه هستند. ما نمی‌توانیم مشکلات را حل کنیم؛ بلکه فقط می‌توانیم با ساختن آن ارتباط واقعی، راهی پیشنهاد کنیم تا عطش روحانی خود را سیراب نماییم. «برای هر مشکلی یک قدم وجود دارد». تمرکزتان را بر روی قدم‌ها حفظ کنید.

تمرکز مشارکت‌ها را بر راه‌حل حفظ کنید

. این موضوع، تأکید بر این است که در واقع برنامه‌ی SA، همان قدم‌ها هستند و ما را از درگیر شدن با مشکلات نجات می‌دهند؛ یعنی اینکه در مشکل گیر نکنیم و جنگ ننماییم و روی جنبه‌ی روحانی خود کار کنیم و بگذاریم خداوند، در زمانی که خودش تشخیص می‌دهد، پاسخی را برای مشکل‌مان نشان دهد. همچنین باید به تازه‌واردان نشان دهیم که یادآوری و تکرار مسائل روزمره باعث می‌شود که به صورت مداوم به سمت غم و نگرانی کشیده شوند و دلسوزی به حال خود برایشان برجسته شود. تنها کاری که بایست بکنیم این است که افکار هوشیارانه را جایگزین افکار بیمارگونه کنیم. بعضی از گروه‌ها گزارش داده‌اند که تعیین محدوده زمانی برای مشارکت بسیار کارساز است.

با تازه‌واردان، مشغول و در ارتباط باشید

مشتاق باشید که آن‌ها را در بهبودی درگیر کنید. به آن‌ها در عمل کمک کنید. از پرسیدن اینکه «برای چه چیزی به اینجا آمدی؟» دریغ نکنید. اگر برای کسب پاکی و هوشیاری، طبق تعریف پاکی SA، آمده باشند بپرسید که آیا راهنما دارند. اگر راهنما ندارند، به آن‌ها بگویید که پیش از ترک جلسه می‌توان برای آن‌ها یک راهنمای موقت در نظر گرفت. (می‌توانید این جمله را در فرمت جلسات اضافه کنید.) اگر در تصمیمشان جدی باشند، پیشنهادهای شما را می‌پذیرند و از شما کمک می‌خواهند؛ وگرنه برایشان آرزوی موفقیت کنید و به سراغ تازه‌وارد بعدی بروید.

با تازه‌واردان، مشغول و در ارتباط باشید

معمولاً تازه‌واردان با احساسات و مشکلاتشان ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مشکلی که در ارتباط با حمایت بی‌جا و نوازش افراطی نسبت به تازه‌واردان وجود دارد این است که چون غالباً احساسات آنها جنبه‌ی تأسف به حال خود دارد، دلسوزی کردن برای احساسات تازه‌واردان بسیار خطرناک است. یک راه مؤثر برای جلوگیری از تمرکز آنها بر روی مشکل و تأسف به حال خود، این است که آنها را به سمت قدم‌ها سوق دهیم.

با تازه‌واردان، مشغول و در ارتباط باشید

بزرگ‌ترین مشکل در سر راه تازه‌واردان این است که آن‌ها فقط می‌خواهند که مورد توجه قرار بگیرند و همه به حرف‌های آنان گوش کنند. این معمولاً نشانه خودبینی و دلسوزی به حال خود، در آن‌هاست؛ این خود مشغولی آن‌ها را نشان می‌دهد. تنها راهی که به کمک آن می‌توانند از این رفتار زهرآلود رها شوند و بهبود یابند این است که قدم‌ها را به‌عنوان شیوه‌ی زندگی برای خود انتخاب کنند و به کمک آن، افکار و رفتارشان را تغییر دهند؛ یعنی اینکه برای هدایت شدن و شنیدن، تمایل داشته باشند. میزان تمایل آن‌ها برای هدایت شدن و پیروی از اصول برنامه، نشان‌دهنده‌ی اندازه‌ی بهبودی آن‌هاست.

با تازه‌واردان، مشغول و در ارتباط باشید

با روی خوش از تازه‌وارد استقبال کنید و با او ارتباط معنوی برقرار کنید. خدا را در ارتباط با یکدیگر وارد کنید. تازه‌واردان را به انجام کارهایی دعوت کنید که باعث عبور آنها از شرایط سخت می‌شوند. این یعنی همان انگیزش و تحریک توسط نیروی خدا و عشق که جایگزین برانگیخته شدن توسط غرایز شخصی می‌شود. این باعث می‌شود که راهنماها و رهجوها امیال و غرایض شخصی خود را کنار بگذارند.

در مورد اصول، بحث و جدال نکنید

از پیوستن به «گروه شاکیان و مجادله گران» خودداری کنید. اعضای که پاکي SA، به گونه‌ای که در صفحه‌ی ۱۹۱ کتاب سفید تعریف شده است را نمی‌خواهند، می‌توانند به راحتی به بهبودی و وحدت گروه آسیب بزنند. یکی از راه‌ها برای جلوگیری از ورود افرادی که پاکي و هوشیاری طبق تعریف SA را نمی‌خواهند و احساس همدردی نمی‌کنند، این است که گروه دارای یک خط‌مشی باشد، به این شکل که داوطلبان ورود به SA و کسانی که در مورد آن سؤال دارند، قبل از شرکت در جلسات رسمی، با تعدادی از اعضاء هوشیار آن، یک ملاقات داشته باشند. این کار می‌تواند در جلسه‌ای به نام «آگاه‌سازی» یا «جلسه‌ی مخصوص تازه‌واردان» حین صرف قهوه، قبل از زمان برگزاری جلسات اصلی انجام شود. در آنجا ما داستان خود را تعریف می‌کنیم و اهداف و اصول SA را توضیح می‌دهیم. اگر افراد کنجکاو و پرسشگر، با SA خود را مشابه بدانند و پاکي آن را بخواهند، آنگاه به جلسات اصلی دعوت می‌شوند.

در مورد اصول، بحث و جدال نکنید

بعضی وقتها این افراد کنجکاو نمی‌دانند که به دنبال چه هستند. اگر اعضاء SA در جلسه‌ای که با آنها دارند احساس کنند که فردی برای پاک بودن جدی است، باید به او فرصت بدهند و او را به جلسات رسمی دعوت کنند و بعد از جلسه با او صحبت کنند. این بسیار مهم است که بدانیم «منافع مشترک ما باید در اولویت اول قرار بگیرد؛ بهبودی شخصی به وحدت SA بستگی دارد» (سنت یک). اگر گروه به خاطر وجود تعاریف متفاوتی از پاکی به چند دسته تقسیم شود، وحدتی وجود نخواهد داشت.

انجمنی ایجاد کنید که راهنمایی کردن در آن رایج باشد

راهنمایی کردن و راهنما شدن را در سرشت گروه زنده نگه دارید. «این کاری است که ما اینجا انجام می‌دهیم». در این مورد جسور و باشهامت باشید. راهنمایی کردن خوب که باید به عنوان شیوه‌ی زندگی کردن در گروه تلقی شود، مهم‌ترین چیز برای بهبودی گروه است. ما خودمان را وقف تازه‌واردان می‌کنیم، اما آن‌ها نیز باید تمایل به راهنمایی گرفتن داشته باشند. خودمحوری و عمل بر اساس روش خودمان، ما را به SA کشانده است. بهترین افکار ما همان فکری است که ما را برای اولین بار به اینجا آورد. ما که هوشیار هستیم باید چنان محکم و مصمم و باانگیزه تازه‌واردان را هدایت کنیم که آن‌ها از احساسات خود بیرون آمده و توسط کار کردن قدم با آن‌ها، به فضای امن و مطمئن حمایت هوشیارانه وارد شوند. ما با صرف کردن ناهار باهم، با تماس گرفتن مداوم با یکدیگر و بیرون رفتن بعد از جلسه به‌طور مکرر، یکدیگر را تشویق می‌کنیم.

ترازنامه‌ی قدم اول را کار کنید

یکی از نقاط قوت جلسات می‌تواند ترازنامه‌ی قدم اول باشد. اعضاء برای نوشتن ترازنامه‌ی رفتارهای جنسی راهنمایی می‌شوند و سپس آن را به ترتیب به راهنما و گروه ارائه می‌دهند. چنین ترازنامه‌ای باید به سؤالات اساسی از این قبیل پاسخ دهد: «آیا من یک معتاد جنسی‌ام؟» «آیا من در برابر شهوت بی‌قدرتم؟» «آیا کنترل زندگی‌ام از دستم خارج شده است؟» «آیا خواهان بهبودی هستم؟» «آیا می‌توانم به‌تنهایی بهبود یابم؟». ارائه دادن ترازنامه‌ی قدم اول به راهنما پیش از ارائه‌ی آن به گروه باعث می‌شود که ترازنامه مختصرتر شده و در مسیر درست ارائه به گروه قرار گیرد و همچنین از اینکه گروه فقط تبدیل به یک سطل اشغال برای زباله‌های ذهنی ما شود یا توصیفات جنسی افراطی بازگو شود جلوگیری می‌شود.

ترازنامه‌ی قدم اول را کار کنید

معمولاً تمام اعضاء در جلسه‌ای که ترازنامه‌ی قدم یک خوانده می‌شود، می‌توانند شرکت کنند هرچند موارد استثناء ممکن است وجود داشته باشند. زمانی که خواندن ترازنامه به صورت مؤثر به پایان رسید، اعضاء احساس تعلق می‌کنند. لازم است که اعضاء باتجربه‌تر گروه، نه تنها حمایت مثبت و ابراز همدردی و شباهت با شخصی که ترازنامه‌اش را خوانده است داشته باشند، بلکه اگر میزان عمیقی از تسلیم که برای بهبودی پایدار لازم است را در طی خواندن ترازنامه نشنوند، با صداقت و صریح، نظر خود را در گروه بگویند. این تجربه، تازه‌وارد را به فرایند کار کردن قدم‌ها وارد می‌کند.

تماس‌های بین‌اعضاء را در سرشت گروه، زنده نگه‌دارید

تماس گرفتن با دیگر اعضای SA، حتی به‌طور روزانه، خصوصاً در روزهای اول، از ارزش بالایی برخوردار است. ترجیحاً به‌صورت شخصی اقدام به برقراری تماس کنید ولی قطعاً از طریق تلفن انجامش دهید. با گفتن اینکه «تلفن به حالت پیام‌گیر رفت» خود را توجیه نکنید؛ در این شرایط با شخصی دیگر تماس بگیرید. کارهایی که ما را پاک و هوشیار نگه می‌دارند لازم است که اغلب تکرار شوند، به دلیل اینکه یک فرصت روزانه برای رهایی به ما داده شده است که بستگی به حفظ شرایط روحانی‌مان دارد: دعا کردن، تماس با راهنما و دیگران، خواندن نشریات پایه، شرکت در جلسات، کمک کردن به دیگران و دعای بیشتر.

تماس‌های بین‌اعضای را در سرشت گروه، زنده نگه‌دارید

تازه‌واردان می‌پرسند که چگونه می‌توانند به دیگران کمک کنند. آن‌ها می‌توانند با دیگر تازه‌واردان تماس بگیرند، خود را مشغول کارهای گروه، مثل آماده کردن جلسه و ... کنند؛ و هر بار که قدم‌ها را کار می‌کنند، برای اعضای جدیدتر که وارد گروه می‌شوند جاذبه ایجاد می‌کنند. هر بار که بر جنبه‌ی روحانی خودمان کار می‌کنیم، در حال آماده شدن برای خدمت صادقانه هستیم که شاید برای اولین بار در زندگی خود تجربه‌اش می‌کنیم.

تشویق به پرهیز در زندگی زناشویی نماید

این کار چگونه می‌تواند باعث رشد بهبودی گروه شود؟ یکی از لایه‌های عمیق و مخفی اعتیاد ما، در روابط با همسرمان نهفته است. شهوت و روابط نادرست احساسی و جنسی، به ارتباطات و رفتارهای جنسی ما گره خورده است و بدون اینکه خودمان واقعاً از این موضوع آگاه باشیم، بر ما و بهبودی‌مان تأثیر می‌گذارد. اگر این موضوع از گروه مخفی بماند، از بهبودی گروهی (و شخصی) جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، مشارکت کردن در مورد مشکلات و مزایا و موفقیت‌های حاصل از پرهیز در زندگی زناشویی می‌تواند بهبودی را در گروه و افراد افزایش دهد.

بهبودی گروه

تشویق به پرهیز در زندگی زناشویی نماید

تازه‌واردان متأهل بهتر است پرهیز جنسی را در نظر بگیرند تا اینکه ارتباط بیمارگونه بین رابطه‌ی جنسی و شهوت شکسته شده و در مسیر بهبودی قرار گیرد. چگونه می‌توان از یک معتاد جنسی که اکثر افکار و رفتارهای جنسی او برخلاف روابط درست جنسی، صمیمیت و عشق واقعی بوده است توقع داشت بهبود یابد بدون اینکه اول ارتباط بین رابطه‌ی جنسی و شهوت را قطع و آن دو را از هم جدا کند؟

تشویق به پرهیز در زندگی زناشویی نماید

ما بیش از پیش دریافته‌ایم که پرهیزهای جنسی، بدون تعیین مدت‌زمان مشخص برای پرهیز، وقتی که در جهت بهبود ازدواج و توسط افزایش ارتباطات و تماس‌های غیرجنسی و توجه به همسر باشد، ارزش والا و پایداری خواهد داشت. این امر می‌تواند بهبودی را آسان کرده و سلامت جنسی را تقویت نماید. (بخش مربوط به «پرهیز در روابط زناشویی» و «اندیشه‌هایی در مورد پرهیز جنسی» را از کتاب بهبودی ادامه دارد بخوانید.)

با جلسه‌ی بررسی و حل مشکل تماس بگیرید

بعضی‌ها این گروه را گروه راهنمایی نامیده‌اند. اگر شخصی با مشکل برخورد کرده باشد، چند نفر از اعضاء، خرد جمعی خود را باهم به اشتراک می‌گذارند تا مشکل او را حل کنند. این کار را هیچ راهنما یا شخصی به‌تنهایی نمی‌تواند انجام دهد. چنین گروه کوچکی با اعضاء منتخب که به‌منظور پادرمیانی برای حل مشکلات دیگران تشکیل شده است، منافع بی‌شماری برای گروه دارد. این جلسه‌ی بخصوص می‌تواند توسط عضوی که با مشکل برخورد کرده است یا یک راهنما او را معرفی کرده باشد، تشکیل شود.

از هم‌نشینی بعد از جلسات لذت ببرید

بهبودی لذت‌بخش است؛ پس چرا آن را تجربه نکرده و بروز ندهیم؟ به کسانی که در عذاب هستند پیشنهاد کمک بدهید. یکی از راه‌هایی که می‌توانیم آن‌ها را از مشکلات احساسی رها کنیم این است که آن‌ها را با چیزی بخندانیم. اینکه موجب شویم به خودشان، به ما و یا هر چیزی بخندند. اگر به نظر برسد که قدم‌ها خوب فهمیده نشده‌اند و در آن‌ها سردرگم هستند، آنگاه گفتگوی خصوصی همراه با یک یا چند تن از اعضاء می‌تواند با شخص انجام شود. بسیاری از ما در نمایش دادن استاد هستیم و می‌خواهیم با بزرگنمایی در مورد مشکل‌مان، خود را غرق در مشکلات نشان دهیم و در نتیجه خود را در دلسوزی به حال خود غوطه‌ور کنیم. تدبیر این است که علیرغم داشتن مشکلات، ساعات خوشی را سپری کنیم، چراکه به این طریق به مشکلات از زاویه‌ی بهتر و واقع‌بینانه‌تری می‌توان نگاه کرد و نیز تحمل آن‌ها آسان‌تر خواهد بود. به یاد داشته باشید که بیل ویلسون و دکتر باب تمام این‌ها را مدیون «سرمستی از صحبت با یکدیگر» می‌دانستند. همواره با قرار دادن برنامه و خداوند به‌عنوان مرکز توجه خودتان، به اصول و پایه‌ها و منابع اصلی وفادار بمانید.

ترازنامه‌ی گروهی را کار کنید

ترازنامه گروهی نوعی از جلسات خاص است که با جلسات معمولی متفاوت است و در این جلسات، گروه ترازنامه‌ای از خود تهیه می‌کند که طی آن در مورد نحوه‌ی عملکرد گروه در خصوص قدم‌ها و سنت‌ها یک ارزیابی به عمل می‌آید. همان‌گونه که ترازنامه‌های شخصی برای بررسی انگیزه‌ها و احساسات درونی شخص است، ترازنامه‌ی گروهی نیز برای بررسی انگیزه‌ها و عملکرد گروه است. چنین ترازنامه‌هایی تأثیر بسزایی در بهبودی گروه دارند. سنت‌های یک، دو، سه، پنج و دوازده در این مورد بسیار پراهمیت هستند. به‌عنوان یک گروه دعا کنید زیرا که این کار موجب دریافت هدایت و راهنمایی خواهد شد.

به جنبه‌های روحانی بیش از همه چیز اهمیت دهید

«بر جنبه‌های روحانی شدیداً تأکید کنید». این نقل‌قولی از کتاب بزرگ AA است. لازم است همیشه به یاد داشته باشیم هر کاری که انجام می‌دهیم به‌منظور هموار کردن راه برای رسیدن به خالقمان است. اگر قدم‌ها را کار نکنیم و نپذیریم که تغییر، هرچقدر هم که دردناک باشد، لازم است، کم‌کم این دروغ را باور می‌کنیم که باید به دنبال یک داروی مسکن باشیم تا به ما کمک کند. پس قدم‌ها را کار کنید. به‌جای اینکه قدم‌ها را آهسته کار کنید آن‌ها را سریع‌تر انجام دهید؛ و به درگاه خداوند دعا کنید. او به حرف‌هایتان گوش می‌دهد.

«...باید به یاد داشته باشید که نقطه‌ی اتکای حقیقی و توکل‌تان همیشه خداوند است. او به شما نشان می‌دهد که چگونه انجمنی که مشتاقش هستید را ایجاد کنید»

برگرفته از کتاب الکی‌های گمنام صفحه ۱۶۴

اصول روحانی پیشنهادی در دنیای مجازی 72

دقت

راز داری

امانتداری

تفکر

اعتماد

دوراندیشی

صداقت

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، 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 گردن نهم.

- کتاب قدم در عمل
 - کتاب سفید
 - کتاب سرویس منوآل
 - کتاب دوازده دوازده
 - کتاب زبان دل
 - مجله برگ مو
 - کتابچه راه کارهای عملی برای بهبودی گروه
 - منابع کارگاهی
-