

# دعای آرامش:

خداوند! آرامش عطا فرما تا سبیرم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهم

شهامت را تغییر دهم آنچه را که میتوانم

و بیشتر که تفاوت اینست و را بدانم

---

به کارگاه های آموزشی

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

# کتابخانه گناه

- ۱- مشارکت صحیح
- ۲- گمنامی
- ۳- تاثیر قدمها در زندگی
- ۴- پرسش و پاسخ

۳۰ فروردین ماه ۹۸

استان همدان شهر همدان

سایت رسمے انجمن SA

[WWW.SA-IRAN.ORG](http://WWW.SA-IRAN.ORG)

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

کانال رسمے کمیٲٲہ کارگاہ ها S.A

@workshop\_sa

# نکاتی ضروری درباره ی این جلسه کارگاهی

لطفا از ضبط صدا و گرفتن عکس خودداری کنید. این مسئله باعث مشکلات زیادی برای انجمن ما خواهد شد که به چند نکته ی آن اشاره می شود:

- ✓ شخصیت سازی و ترجیح دادن یک شخصیت به اصول روحانی
- ✓ از بین بردن جاذبه های جلسه ها و گروه ها.
- ✓ تکیه کردن دل و ذهن بر امور خارجی و محدود کردن حضور خود به ضبط صدا و در لحظه نبودن در آینده و محرومیت از کشف و شهود و الهامات درونی.
- ✓ اختلال در خدمت رسانی و پیام سینه به سینه که بزرگترین بخش پیام رسانی در انجمن ماست.

# 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 اعضای 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 دوازده‌گانه برای بقاء و هماهنگی قدم‌های دوازده‌گانه 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 مسئولیت 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

# روحانیت خدمت

با اصل روحانی اتحاد، یکسان بودن، و مسئولیت پذیری، متوجه می شویم که بخشی از یک انجمن بزرگ هستیم که هدف اصلی اتحاد و اجتماعمان کمک به یکدیگر برای حل مشکل مشترکی است که؟! نمیتوانیم به تنهایی آن را حل کنیم. برای حفظ انجمن خود باید پیام بهبودی را به معتادان جنسی در حال عذاب از اعتیاد برسانیم.

**سرویس منوآل Sa**

# روحانیت خدمت

با انتقال پیام بهبودی از طریق خدمت شاهد بوقوع پیوستن کلمات دعای قدم سوم خواهیم بود. هنگامی که پیروزی بر نواقص و کمبودهای ما، مدرک و نشانه واقعی برای کسانی می شود که با قدرت عظیم عشق و روش خداوند برای زندگی، آنها را یاری می دهیم. بادر اختیار داشتن ابزارهایی به اسم اصول قدمها، سنت ها، و مفاهیم ، در این ماموریت و سفر عظیم بایکدیگر شریک می شویم.

**پیروزی بر اعتیاد جنسی به لطف و رحمت خداوند**

## روحانیت خدمت

این درس هابی نهایت با ارزش هستند؛ و این فقط شروع کار ماست. خدمت به معنای کارکردن همراه با اعضا و نیز برای همان اعضا است که داستان‌ها، تجربه زندگی، امیدها، و ترس‌ها و انتظارات متفاوت با ما دارند؛ که تمام اینها کمک می‌کند به آن هدف اصلی (سنت پنجم) که ما را کنار یکدیگر جمع کرده است برسیم.

سرویس منوآل Sa



## روحانیت خدمت

بنابر این بپاخیزید، با اتکا بر اصول بپاخیزید. بیائید به ندای درون، عمیق و منحصر به فرد همه فرمان متعهد باشییم. به سرعت بپاخیزید، ممکن است دیر شود؛ برای حقیقت مبارزه کنید و بالاتر از همه، بیائید از طریق شواهد بهبودی شخصیمان از شهوت، آماده باشیم هر آنچه را که هزاران نفر نیاز داشته و به دنبالش خواهند بود تقدیم کنیم. و بالاتر از همه بیائید همدیگر را حقیقتاً دوست بداریم. زمانی که توسط خداوند، واقعیت به ظاهر غیر ممکن رهائی از شهوت را کشف می کنیم! و خود را در برابر او فروتن می کنیم، تا او بتواند رحمت خود را به کسانی که رنج می کشند ارزانند ی دارد!

**معتقدم شروعی تازه در انتظار ماست**

# گمنامی

## گمنامی

واژه گمنامی برای ما اهمیت ویژه و معنوی عظیمی دارد.  
حقیقتاً خداوند شگفتی‌های خود را به صورت‌های مرموزی  
نشان ان مدهی دهد.

زبان دل

گمنامی

# گمنامی

طبیعی است! اختلاف نظرهای گسترده ای بین ما وجود دارد.  
واقعا گمنامی به چه معناست و اینکه تا کجا باید پیش برود؟!  
سوالاتی بی پاسخ هستند.

گمنامی

## گمنامی

عده ای از ما شاغل و صاحب مسوولیت هستیم، در صورت شناخته شدن و فاش شدن اعتیاد جنسی مان قادر به ادامه کار نخواهیم بود.

گمنامی

## گمنامی

ممکن است عده ای با نام جعلی به ما رجوع کنند و یا حتی ما را قسم بدهند عمیقا راز داری کنیم. زیرا آنها می ترسند از ارتباطشان با ما شغل یا جایگاه اجتماعی آنها تخریب گردد و یا همسر و خانواده خود را از دست بدهند. و از سوی دیگر افرادی داریم که اعلام می کنند گمنامی یک چرند بچگانه است. احساس می کنند وظیفه واجب آنهاست که عضویت خود را از پشت بامها فریاد بزنند.

گمنامی

## گمنامی

در میان این دو کرانه علی رغم اینکه کاملاً واضح است که! بیشتر ما به گمنامی معتقدیم ولی در عمل به این اصل؟! تفاوت های بسیاری وجود دارد. ولی به طور کلی می‌بایست هر فرد و یا گروه به هر اندازه گمنامی که نیاز دارد! شرایط برای او مهیا شود.

گمنامی

## گمنامی

امنیت و کارآمدی انجمن به حفظ این اصل بستگی دارد. و پس از آن است که هرکس باید مرزش را مشخص کند.

۱. تا چه اندازه باید این اصل را در امور زندگی خود رعایت کند.
۲. تا چه اندازه می تواند در کنار گذاشتن گمنامی خود به پیش برود. بدون اینکه آسیبی به خود و مجموعه انجمن وارد کند.

گمنامی



## گمنامی

در کل همه ما به ایده کلی گمنامی معتقدیم و آن را منطقی می‌دانیم. زیرا معتادان جنسی و خانواده آنها را ترغیب می‌کند برای کمک به ما روی بیاورند. آنهایی که هنوز می‌ترسند به آنها انگ زده شود، گمنامی ما را تضمینی می‌دانند. برای اینکه! مشکلات آنها محرمانه باقی خواهد ماند و اسرار اعتیاد جنسی آنها از گنجینه خانوادگی آنها به کوچه بازار نخواهد رسید.

منابع اقتباس از زبان دل گمنامی

## واما مسئله کلی انجمن و گمنامی!

گمنامی باعث حفظ انجمنه‌ان می‌شود.  
گمنامی موسسان و رهبران ما را به افرادی عادی تبدیل می‌کند.  
این افراد ممکن است در هر زمان مست شهوت شوند و اعتبار  
انجمن را خدشه دار کنند اما گمنامی از این امر قبل از همه چیز  
محافظت کرده است.  
هیچ کس نمی‌تواند بگوید این اتفاق برای ما پیش نخواهد آمد.  
این امکان وجود دارد.

گمنامی

## واما مسئله کلی انجمن و گمنامی!

ما می‌بایست گمنامی اعضای جدید را تا زمانی که خودشان می‌خواهند حفظ نمائیم. از طرفی اعضای دیگر هستند که شتابان دوست دارند خبر خوش انجمن را به همگان برسانند. اگر گروه به این افراد هشدار ندهد ممکن است شخصی ترین جزئیات زندگی خود را برای همه فاش کنند.

گمنامی

## واما مسئله کلی انجمن و گمنامی!

و مشکلات جنسی و جرمهایی را که هنوز برایشان مجازات نشده را به گوش خانواده، همسر و یا اجتماع برسانند. این موضوع تهدید بزرگی برای تازه وارد می‌تواند باشد.

گمنامی

## وسخن آخر

تواضع و فروتنی زیاد برای تمام اعضای انجمن و برای درمان همیشگی ما ضروری است. گمنامی از صفات برجسته خداوند است. او همه کارهایش را در گمنامی انجام می دهد. ما هم باید از این صفت خداوند پیروی کنیم و همیشه به یاد داشته باشیم که در گمنامی قدرت روحانی بیشتری خواهیم داشت.

گمنامی

## سئوالات گمنامی

باتوجه به اینکه شما بیرون از انجمن دارای شغل وکسب وکار هستید! آیا ممکن است در صورت شناخته شدن شما بعنوان معتاد جنسی به پیشه یا شغل شما صدمه بخورد؟ یا باعث سلب اعتماد از شما شده و شغل خود را از دست بدهید؟

## سئوالات گمنامی

در رسانه اسکایپ چگونه ظاهر می شوید، آیا اطمینان کامل دارید اعضای که شنونده ویا بیننده شما هستند متعهد به برنامه ویا اصلا عضو برنامه هستند؟! و اگر برای گروه های SA در سطح این رسانه در حال سخنرانی هستید! آیا اطمینان دارید این گروه ها به اصول سنت ها و SA متعهد هستند؟

# نحوہ مشارکت صحیح



# مشارکت چیست

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

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

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

# نحوه مشارکت صحیح

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

# رجوع به گفته دیگران

واکنش نامناسب به مشارکت یک فرد دیگر است

## واکنش نامناسب چیست؟

- قطع کردن محبت
- نصیحت کردن (مادر، پدر، پدر و راهنما)
- انتقاد چرا اینکارو کردی خطایی و اشتباهی
- اشاره صریح به گفته ای در مشارکت فرد دیگر
- برخورد فیزیکی با فرد دیگر
- اشاره به اسم فرد
- تکرار بخش خامی از مشارکت دیگران
- صحبت کردن مستقیم با اعضای دیگر در حین مشارکت
- صحبت های جانبی

## چرا باید مشارکت کنیم؟

«گویی تا قبل از اینکه آن را از خفا بیرون آورم و پیش اعضا بر ملا سازم، تمایل واقعی برای کنار گذاشتن آن را نداشتم. من نظارت و شاهد بودن دیگران را به عنوان بخشی از تسلیم پذیرفتم و همین به من کمک کرد تا صادق باشم.»

---

مشارکت صحیح

## چرا باید مشارکت کنیم؟

هنگامی که از درون به وضعیت گذشته و حال نگاه می‌کنیم و از آن صحبت می‌کنیم، جزئی از گروه محسوب می‌شویم. اتصال و وابستگی معنوی، با انفصال از اعمال گذشته است که به وجود می‌آید. ما با صحبت کردن دربارهٔ اعمال گذشته از آنها فارغ می‌شویم و این همان نقطهٔ موفقیت است.

---

مشارکت صحیح

## چرا باید مشارکت کنیم؟

بعداً که دردهایم را با دیگران مشارکت کردم و آنان نیز تجربیاتشان را با من در میان گذاشتند، پیوند مشترکی شکل گرفت. دوستان بهبودی؛ چه موهبتی! و این گونه بود که آن دنیای درونی تیره‌وتار، تنهایی به روشنایی درخشان شادمانی جمعی تبدیل شد. غلبه بر شهوت، آن قدر هم کار طاقت‌فرسایی نبود که از آن می‌ترسیدم.

---

مشارکت صحیح

## چرا باید مشارکت کنیم؟

ولی خیلی زود ما شروع کردیم به مشارکت کردن، داستان خودمان را گفتیم و درون خود را بیرون ریختیم. بعد متوجه شدیم برای احساس بهتر، فقط رفتن به جلسات کافی نیست؛ بلکه باید ریسک کنیم و راز خودمان را در برابر دیگران فاش کنیم.

---

مشارکت صحیح

## مشارکت وحشتناک افکارم

«مشکلات در افکارم خیلی وحشتناک و ناامید کننده بود؛  
ولی بیرون آوردن و قراردادانشان زیر نور، آنها را  
خیلی کوچک کرد»

---

مشارکت صحیح



## جوهره مشارکت موثر

جوهره مشارکت موثر، افزایش توان غلبه بر انحرافات جنسی و اشتباهات و کنار گذاشتن آنها می‌باشد. اما اگر تنها به این مهم اکتفا کنیم، تزکیه نفس و خودافشاگری صادقانه، به خودی خود جوابگو نخواهد بود و ما به خطا خواهیم رفت. هدف این است که گرایش‌های منفی و رفتارهای بیمارگونه را به روشنایی هدایت کرده و به خداوند واگذار کنیم تا به آنها رسیدگی کند. وقتی چنین دیدگاهی داشته باشیم، مشارکت، تجربه‌ای حیات‌بخش و رهایی‌دهنده 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 رکیک 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 شده مشارکت‌های مداوم در جلسات، خود را در اختیار دیگر اعضای گروه قرار می‌دهیم.

---

مشارکت صحیح



# تأثیر قدم‌ها در زندگی

برای بهبودیافتن از زندگی‌ای که بر پایه رفتارهای اشتباه، وسوسه‌های دائم ذهنی، جدایی، روابط نامعقول، بی‌بصیرتی و مرگ روحانی بنا شده است، **یک برنامه عملی لازم است** که شامل تغییر بنیادین رفتار، **تغییر شخصیت، اتحاد، همبستگی حقیقی، خودآگاهی و زندگی روحانی** باشد. **کارکردن اصول قدم‌ها، به‌عنوان راه جدیدی برای زندگی، این امر را برایمان ممکن کرده است.**

---

تأثیر قدم‌ها در زندگی

بهبودی در خانواده، با پاک‌ماندن، رفتن به جلسات و کارکردن قدم‌ها آغاز می‌شود. با پاک‌ماندن، رفتن به جلسات و کارکردن قدم‌ها ادامه می‌یابد و با لغزش، نرفتن به جلسات و کار نکردن قدم‌ها متوقف می‌شود.

---

تأثیر قدم‌ها در زندگی

ما شروع می‌کنیم به دیدن اثراتی که اعتیادمان بر زندگی ما داشته است؛ تأثیراتی که روی **جسم، احساسات، قابلیت کارکردن، تمایل برای ادامه زندگی، خانواده، شغل و فعالیتهای مالی و عمر ما** گذاشته است. ما شروع می‌کنیم به دیدن چیزهایی که با استفاده از مخدرمان، روی آنها سرپوش می‌گذاشتیم.

---

تأثیر قدم‌ها در زندگی

**آزادی عجیب و لذت شگفت‌انگیزی همراه با این تسلیم است. در طی این روند ما انزوای کشنده‌ای که خود را در آن زندانی کرده بودیم، می‌شکنیم. من به آن دوران به‌عنوان یکی از دوران‌های درخشان ورودم به برنامه نگاه می‌کنم. من در حال برگشتن به زندگی بودم.**

تأثیر قدم‌ها در زندگی

اکثر ما زمانی که وارد زندگی زناشویی شدیم، تصور کردیم که رابطه جنسی در چهارچوب زندگی زناشویی، آخرین پناهگاه شهوت است. اینجاست که تسلیم تنها راه است. هنگامی که لحظه روبروشدن با واقعیت فرا رسید، حال هرچه که بود و هرگونه که بود، تسلیم باید بدون قید و شرط می‌بود.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم یک

حقیقتی که طبق آن چیزی غیرعادی حول محور نفس ما در جریان است؛ چرا که همین نفس قدرتمند ماست که ما را از مسیر زندگی دور کرده است.

تأثیر قدم ها در زندگی

## قدم یک

دریافتیم (در قدم یک) که بدون شهوت قادر به گذراندن زندگی نبودیم و گرایش‌های منفی و وابستگی‌ها، زندگی ما را در دست داشتند. رسیدن به نقطهٔ یأس محض، به‌یکباره اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه برای بعضی از ما، تنها هنگامی اتفاق افتاد که برای مدتی در برنامه حضور داشتیم.

تأثیر قدم ها در زندگی



## قدم های یک تا ۱۰

قدم های یک، دو و سه ما را به جایی می رساند که بتوانیم این فرآیند را آغاز کنیم و هنگامی که این فرآیند آغاز شد، کارکرد شفاف بخش قدم های چهار تا ده به روش زندگی ما تبدیل می شود.

محصول هر چرخه آگاهی، رهاکردن (تسلیم کردن) و کشف و شناسایی، باعث ایجاد رشد، یگانگی و بینش می شود که در ادامه، باز هم آگاهی، رهاکردن و شناسایی بیشتری را سبب می شود.

تأثیر قدم ها در زندگی

## قدم های یک تا ۱۰

ما همچون پزشکی هستیم که در حال جراحی روح خود هستیم، ما این عمل جراحی را بدون هیچ مسکنی انجام می‌دهیم. خدا را شکر می‌کنیم که تنها نیستیم، آن‌هایی که قبل از ما رفته‌اند و خود را زیر تیغ جراحی قرار داده‌اند و به روشنایی یک زندگی جدید دست یافته‌اند، به شناخت خود، دیگران و خدا و همچنین زیبایی زندگی دست‌یافته‌اند. این بهترین سفر پرماجرای زندگی ماست.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم دوم

من نمیتوانم بدون خداوند، پاک، مسرور و رها زندگی کنم؟!»

تأثیر قدم ها در زندگی

## قدم دوم

از حقیقت وضعیتمان باخبر گشته و از تلاطم روحی فارغ شدیم و به واقعیت نیروی برتری که در زندگی دیگر اعضای پاک حضور داشت، ایمان آوردیم. این نتیجه‌گیری که ما خدا نیستیم، برای اکثر ما در عین خوشایندبودن، تکان‌دهنده نیز بود.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم دوم

اکثراً ما را به این سمت می‌کشاند که واقعاً برنامه را کار کرده‌ایم و همه‌چیز را یکجا داریم و این‌گونه ما فریب می‌خوریم. از طرفی دیگر، غیر قابل‌اداره بودن زندگی ما، این را به اثبات می‌رساند که بیشتر ما صرفاً نوع اعتیادها را تغییر می‌دهیم.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم سوم

از خداوند می‌خواهیم تا ما را فقط برای آن‌روز پاک نگه دارد «فقط برای امروز.» یعنی اینکه ما یاد گرفتیم بدون شهوت زندگی کنیم و واقعاً می‌خواهیم رها شویم.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم های یک، دو و سه

اگر پذیرش ناتوانی و عجز ما در قدم‌های یک، دو و سه، باعث تغییر نگرش ما و آشتی با خداوند شد، پذیرش حقیقت در مورد خودمان همچون مواد خامی خواهد بود که با آن می‌توانیم یک زندگی جدید را بنا کنیم. تنها چیزی که می‌تواند تغییر کرده، زندگی کند و رشد یابد، خویشتن واقعی ماست؛ آنکه در چاه ظلمات پنهان می‌شود، یقیناً خواهد مرد.

تاثیر قدم ها در زندگی

## قدم ۴ تا ۱۰

قدم‌های ۴ تا ۱۰ را تحت نظارت خداوند در مسیر زندگی‌مان به‌کار بگیریم. در این صورت نتیجه‌ای که به‌دست خواهد آمد، زندگی جدیدی خواهد بود. اگر با خودمان روراست باشیم، بدون رعایت‌کردن این مسئله، بعید است که حتی بتوانیم پاک بمانیم، اگرچه خیلی از ما تلاش می‌کنند که بدون توجه به این قدم‌ها پاک بمانند.

تأثیر قدم‌ها در زندگی



## قدم ۴ تا ۱۰

«این شیوه سریع‌تر از هر چیز دیگری باعث اصلاح و تغییر در من شد. موفقیت بی‌درنگ! جمله «من اشتباه کردم» که من همیشه سعی داشتم به هر طریقی آن را از دهان دیگران بشنوم، اکنون دیگران از من می‌شنوند، این کلمات، شگفت‌انگیزترین کلمات دنیا هستند، این کلمات، آرامش را به زندگی من بخشیدند. چگونه می‌شود احساس بدی که به وجود می‌آید، به یکباره به چنین احساس خوبی تبدیل شود؟»

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم ۴ تا ۱۰

زندگی دور می‌سازد، برای هر عمل درست نیز یک عکس‌العمل مثبت به وجود می‌آید که حیات‌بخش است.

این قانون زندگی روحانی ما چنان نقش مهمی در بهبودی ما ایفا می‌کند که ممکن است ما آن را به‌عنوان گامی جداگانه در نظر بگیریم: «عشق را در جهت پیشبرد روابطمان با دیگران بیدار می‌سازیم.»

اما رسیدن به این سطح، تنها زمانی حاصل می‌شود که ما یک بازنگری کلی بر روی قدم‌های چهار تا ده انجام دهیم

تأثیر قدم ۱۰ در زندگی

## قدم‌نخ

چسبیدن به چیزی که دارد ما را از بین می‌برد، پناه‌بردن به بلا و مصیبت است. هنگامی‌که چگونگی دقیق خطاهای خود را به یک انسان دیگر اقرار کردیم، در واقع حقیقت را به خود و خداوند اقرار کرده‌ایم. بدون انجام‌دادن این کار بنیادین، نمی‌توان در زندگی به پاکی، آرامش و رهایی پایدار، امیدوار بود.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم‌نخ

«... اما آنها به اندازه کافی فروتنی، شجاعت و صداقت نداشتند، آن قدر که ما لازم می‌دانستیم، به آن اندازه که بتوانند تمام داستان زندگی خود را برای یک فرد دیگر تعریف کنند. اگر ما انتظار داریم یک زندگی توأم با شادی و آرامش در این دنیا داشته باشیم، باید (دست کم) با یک نفر کاملاً صادق باشیم.»

(الکلی‌های گمنام، ص ۷۴-۷۳)

تاثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم‌نخ

«اگر قصد داریم بدانیم چگونه افکار و اعمال غلط ما باعث آسیب‌دیدن ما و دیگران شده است، آن‌گاه ضرورت پایان‌دادن زندگی با اشباح آزاردهندهٔ دیروز، بیش از همیشه آشکار می‌گردد. ما باید با کسی در مورد آن‌ها صحبت کنیم.»

(دوازده‌دوازده، ص ۵۵)

تأثیر قدم‌ها در زندگی

# قدم شش و هفت

(قدم شش و هفت). تمایل عمیقی برای تصحیح کردن اشتباهاتمان به ما داده شد

تاثیر قدم ها در زندگی

## قدم هشت‌ون

در محل کار را با اضافه‌کاری بدون حقوق جبران می‌کنند. برای آن‌دسته از ما که از همسرمان، شوهرمان یا فرزندمان سوءاستفاده کردیم، جبران خسارت با هوشیاری جنسی و تغییر رفتار و نگرش‌هایمان در زندگی روزمره شروع می‌شود، سپس همچنان که در بهبودی پیشرفت می‌کنیم، روش‌هایی را برای جبران خسارت مستقیم پیدا خواهیم کرد. در اینجا اهمیت دریافت کمک از راهنما و گروه، انکارناپذیر است. اگر ما واقعاً خواهان اصلاح امور باشیم، همیشه راهی هست.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم هشت‌ون

ما به زندگی بازگشته‌ایم، این لحظه، حقیقت است؛ ما به خداوند پناه برده‌ایم. ما نه‌تنها با کسانی‌که از روبروشدن با آن‌ها اجتناب می‌کردیم؛ بلکه با شجاعت با خودمان نیز روبرو می‌شویم، با هیولایی واقعی که در تمام دوران زندگی درون خودمان احساس می‌کردیم. هنگامی‌که این‌کار را انجام می‌دهیم، احساس شگفت‌انگیز موفقیت را تجربه خواهیم کرد؛ احساس رهایی، شادی و سرور. در این هنگام از خود می‌پرسیم: چرا تا حالا این‌کار را انجام نداده‌ام؟

تاثیر قدم هاد زندگی



## قدم ده

همه این‌ها برپایه تسلیم شخصی است که از قدم‌های یک، دو و سه، به صورت روزانه و در کارهای روزمره زندگی به کار می‌گیریم. محک واقعی این برنامه عرصه زندگی روزمره است، جایی‌که با زندگی مواجه می‌شویم: تیرها و سنگ‌اندازی‌های اتفاقات آزاردهنده، درد درون و هزاران شوک طبیعی دیگر و جسمی که همه این‌ها را به ارث برده است.

تاثیر قدم ها در زندگی

## قدم ده

به جای اینکه فقط و همیشه به دیگران نگاه کنیم، ما شروع به دیدن خودمان می‌کنیم. ما همیشه برای خودمان زندگی می‌کردیم و اکنون به خودمان می‌نگریم.

تأثیر قدم هاد زندگی

## قدم ده

مکان‌هایی است که در آن‌ها زندگی در جریان است و مکان‌هایی است که مردم هستند و همچنین نفس قدرتمند، حیل‌گر و گمراه‌کننده ما نیز وجود دارد. ما این قدم را بی‌درنگ و هرچه نزدیک‌تر به اتفاق و درحالی‌که تنور هنوز داغ است، به‌کار می‌گیریم. برای بهتر شدن، هیچ راه سریع‌تر و بهتر دیگری وجود ندارد.

تأثیر قدم ما در زندگی

## قدم یازده

همان‌طور که نفس‌کشیدن برای زندگی لازم است، دعا هم، نَفَس روح ماست. دعا کردن با برقراری ارتباط با خدا معنا پیدا می‌کند. همان‌طور که صحبت کردن با دیگران در معاشرتی که همراه با از خودگذشتگی است، مردم را به هم نزدیک می‌کند، دعا کردن هم مانند گفتگویی درونی است که با خدا داریم.

تأثیر قدم ها در زندگی

## قدم یازده

بنابر این دعا چیزی بیشتر از خواستن هر آنچه که به زندگی معنا می‌دهد و باعث رشد درونی یک شخص می‌شود، نیست. دعا و مراقبه در این مسئله مشترک هستند هر دوی این روش‌ها معنای واقعی اتحاد با خدا، تکامل، آرامش و آسایش را ارائه می‌دهند.

تاثیر قدم ها در زندگی

## قدم یازده

چه کسی می‌داند اثراتی که زندگی ماشینی امروزی بر روح و روان انسان دارد چه میزان است؟ ثابت شده است که مراقبه نه تنها برای ذهن و بدن انسان مفید است؛ بلکه یکی از بهترین روش‌های طبیعی آرام کردن ذهن از آشفتگی‌های روزانه است. آرامش ذهنی می‌تواند در مراقبه حاصل شود؛ حتی جدا از هر نوع دعا یا ارتباط مذهبی دیگر.

تأثیر قدم ها در زندگی

## قدم یازده

مراقبه بدون کارکردن ده قدم اول نمی‌تواند نتیجه‌بخش باشد و ما را به هدف برساند. اگر ما مراقبه را بدون سپردن آینده و زندگی خود به خدا انجام دهیم، با چه چیزی ارتباط برقرار خواهیم کرد؟

تأثیر قدم ها در زندگی

## قدم یازده

ماهیت قدم یازدهم این است که خدا را در هر وسوسه، احساس، سختی، موفقیت، شکست، غم و شادی وارد کنیم و با منبع زندگی به اتحادی حقیقی برسیم

تاثیر قدم ها در زندگی



## قدم دوازده

هدف ابتدایی ما پاک‌ماندن است و بیداری روحانی نتیجهٔ ضمنی آن است. تجربه به ما نشان داده، بدون بیداری روحانی، بهبودی حاصل نمی‌شود. در زندگی جدیدی که ما تجربه می‌کنیم، بین بهبودیافتن یا فقط رفتارهای اعتیادی را متوقف‌کردن («خشک» بودن) تفاوت وجود دارد. اگر ما خواستار همان زندگی قبلی باشیم و فقط اعتیاد را از آن حذف کنیم، در حقیقت ما به دنبال بهبودی نبوده‌ایم، چرا که مسیر زندگی قبلی ما، مسیر بیماری است.

تاثیر قدم هاد در زندگی

## قدم دوازده

به دست آوردن دانش این برنامه و یا مذهب، کمکی به من نکرد. بلکه دیدن و اقرار کردن خود واقعی‌ام کلید زندگی جدید را به من هدیه کرد. این حقایق در مورد خودم، با تمام نواقصم، چیزی بود که دیگران را جذب کرد، نه موعظه کردن.»

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم دوازده

اگر ما همچنان مثل گذشته خود زندگی کنیم و درمقابل خداوند و نواقصمان بی‌اعتنا باشیم، پیامی که به دیگران منتقل می‌کنیم، پیام بیماری و مرگ است و فرقی نمی‌کند که پاک باشیم یا نه.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم دوازده

اما اگر نواقصمان در ما کشته شده باشد و زندگی در مسیر خدا را آغاز کرده باشیم، پیامی که از زبان ما جاری می‌شود، پیام زندگی است، اگرچه ممکن است این‌ها کلماتی مختصر و بریده‌بریده باشند و از روی دانش نباشند.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم دوازده

زندگی، زندگی می‌زاید. ما می‌خواهیم دیگران هم بهبود یابند. تناقض دیگر در قلمرو روحانیت این است: اگر ما آنچه را که داریم به دیگران نبخشیم، نمی‌توانیم آن را حفظ کنیم. ما یاد گرفتیم که با توجه‌کردن به نیازهای دیگران، در واقع با خودمان سخاوتمندانه و کریمانه رفتار می‌کنیم.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم دوازده

با گرفتن از دیگران، ما خودمان را از آنها، خداوند و خودمان جدا کردیم. با بخشیدن (اهداکردن)، اتحاد حقیقی را با دیگران، خداوند و حتی خود عشق، پیدا کردیم. اما این بخشش بدون سروصدا، یواشکی و از در پستی وارد زندگی ما شد (غافلگیری با شادی)

تأثیر قدم هاد زندگی

## قدم دوازده

ازدواج، نیروی مقدسی برای زندگی و فرزندان ماست. به همین دلیل روابط من نمی‌توانستند این نیرو را در زندگی‌ام ایجاد کنند و زود از بین می‌رفتند.

تاثیر قدم‌ها در زندگی

## قدم دوازده

نگرش و بهبودی شخصی من کلید کارند. آنها دری را به روی بهبودی و یک زندگی روحانی در خانواده و دایره گسترده تر روابطم می‌گشایند.

تاثیر قدم ها در زندگی



## دعای قدم سوم:

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 شاهدهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهیم داد،  
 باشد که همیشه بر اراده است گردن نهم.

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