

دعای آرامش:

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

شهامت را تغییر دهیم آنچه را که میتوانیم

و پیشتر که تفاوت این دو را بدانیم

به کارگاه های آموزشی شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتابخانه گناه

۱- سنت ۵

۲- تاثیر قدم ها در بهبودی

۳- پرسش و پاسخ

۲۷ مهر ماه ۹۸

استان همدان شهر همدان

سایت رسمے انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

ڪافال رسمے ڪميٽه ڪارگاه سا

@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 اعضا 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 ارزاندانی دارد!

معتقدم شروعی تازه در انتظار ماست

سنن محمد

سنن پیغمبر

هر گروه، تنها یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام
به معتاد جنسه است که هنوز در عذاب است.

سنت پنجم

سنت پنجم

در قدم دوازدهم است که با سومین میزایمان که خدمت است، در جهت رسیدن به برنامه، پیمان همکاری می بندیم. خدمت فرصتی است تا با روحیه و روشی همراه با عشق و عاری از خودخواهی، برای دستیابی به هدف اولیه و اصلی خود، رساندن پیام به معتاد جنسه در حال عذاب، با دیگران همکاری می کنیم.

سنت پنجم - سرویس منوال

سنت پنجم

سنت پنجم

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

سنت پنجم دوازده دوازده

سنت پنجم

سنت پنجم

22

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

سنت پنج زبان دل

سنت پنجم

سنت پنجم

-
-

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

-
-

برگرفته از مجله برگ مو

سنت پنجم

سنت پنجم

24

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

برگرفته از مجله برگ مو

سنت پنجم

سنت پنجم

25

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

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

سنت پنجم

سنت پنجم

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

سنت پنجم

سنت پنجم

27

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

سنت پنجم AA

سنت پنجم

سنت پنجم

سنت پنجم ما یاد آور این موضوع است کہ باہمہ دستاوردہایہ کہ در زمینہ درمان و پیروزی بر شہوت داشتہ ایم ہمیشہ باید مواظب تحسین و ہیماہودر جامعہ باشیم ، ما در گمنامے قدرت روحانے بیشتری داریم .

سنت پنجم

سنت پنجم

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

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

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

سنت پنجم

سنت پنجم

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

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

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

سنت پنجم

سنت پنجم

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

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

سنت پنجم

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

سنت پنجم

سنت پنجم

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

سنت پنجم

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

سنت پنجم

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

سنت پنجم

موضوع درمان برای ما بحث مرگ و زندگی است. اگر از این هدف اولیه منحرف شویم وارد مباحث سیاسی، مذهبی، پزشکی و روانشناسی شویم و یا به حمایت از آنها بپردازیم! حتی به اسرار و پیشنهاد این نهاد یا سازمان و ادیان که قبلاً به قدرت درمان پی برده اند! بنا به نوشته بیل در زبان دل ترکیبات یک شراب قوی را برای ما مهیا نموده اند که به ظاهر روی آن موفقیت حک شده است اما در بطن آن نابودی و غرور است.

منابع کارگاہی سنت پنجم

سنت پنجم

سؤالات سنت پنجم

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

سنت پنجم

۱- چگونه گروهها و ساختار خدماتی ما میتوانند پیام را به
طور موثرتری به تازه وارد انتقال دهند؟

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

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

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

۵- آیا مے دانم کہ اعضای قدیمے نیز معتادان جنسے در حال
بہبودی ہستند و آیا سے مے کنم همانطور کہ از آنها یاد
مے گیرم بہ آنها نیز کمک کنم؟

۶- آیا گروه شما اتحاد، همدلی، ثبات، انسجام لازم را دارد؟ آیا
اعضاء مهربان، صبور، پرتلاش و متعهد در اکثریت اعضا هستند
یا اعضا افسرده، مرعوب کننده و بی مسئولیت؟

۷- آیا میزان اندازہ گیری یک گروہ بزرگے آن است یا صمیمیت،
مہربانے، ہمدلی، عشق و خدمت و ثبات و اتحاد ہرچند گروہ
کوچک با چند عضو باشد؟!!

۸- گروه شما چگونه آغاز به کار کرد؟ فضای بهبودی در حال افزایش است یا در حال کم شدن؟

۹- آیا تعهدی نسبت به SA و بهبودی از اعتیاد جنسے اولویت
اصلے شماسست یا اینکه از انجمن های دیگر بهره مے گیرید و
اعتقاد دارید و خدمت در SA مرحله دوم تعهد و بهبودی
شماسست؟

۱- تا چه حد در رساندن پیام موفق بوده ایم؟

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

۱۲- آیا احساس امنیت در جلسات ما حکم فرماست؟

۱۳- آیا شماسے مے کنید درجلسات اداری گروہ باز ہم پیام
بہبودی برسانید؟

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.

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.

ما شروع می‌کنیم به دیدن اثراتی که اعتیادمان بر زندگی ما داشته است؛ تأثیراتی که روی جسم، احساسات، قابلیت کارکردن، تمایل برای ادامهٔ 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.

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 قدم‌ها در زندگی

قدم‌های یک تا 10

قدم‌های یک، دو و سه ما را به جایی می‌رساند که بتوانیم این فرآیند را آغاز کنیم و هنگامی که این فرآیند آغاز شد، کارکرد شفاف‌بخش قدم‌های چهار تا ده به روش زندگی ما تبدیل می‌شود. محصول هر چرخه آگاهی، رهاکردن (تسلیم‌کردن) و کشف و شناسایی، باعث ایجاد رشد، یگانگی و بینش می‌شود که در ادامه، باز هم آگاهی،

رهاکردن و شناسایی بیشتری را سبب می‌شود.

قدم های یک تا 10

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.

قدم دوم

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

تأثیر قدم باد 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، غیرقابل‌اداره‌بودن زندگی ما، این را به اثبات می‌رساند که بیشترِ 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.

قدم 4 تا 10

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.

قدم 4 تا 10

«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؟»

قدم 4 تا 10

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

قدم‌بج

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 قدم‌بج در زندگی

قدم‌بج

«... 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 تعریف‌کنند. 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)

قدم‌بج

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

(دوازده‌دوازده، ص ۵۵)

تأثیر قدم‌بج در زندگی

قدم شش و هفت

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

تأثیر 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.

قدم هشتون

ما به زندگی بازگشته‌ایم، این لحظه، حقیقت است؛ ما به خداوند پناه برده‌ایم. ما نه تنها با کسانی که 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. هنگامی که این کار را انجام می‌دهیم، احساس شگفت‌انگیز موفقیت را تجربه خواهیم کرد؛ احساس رهایی، شادی و سرور. در این هنگام از خود می‌پرسیم: چرا تا حالا این کار را انجام نداده‌ام؟

قدم‌ده

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.

تأثیر قدم‌ها 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 قدم‌ها در زندگی

قدم‌ده

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 قدم‌ها در زندگی

قدم بازده

همان‌طور که نفس کشیدن برای زندگی لازم است، دعا هم، نَفَسِ رُوحِ 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 بازده در زندگی

قدم بازده

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.

تأثیر قدم بازده بر 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.

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 قدم‌ها 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

تأثیر قدم یازدهم بر 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.

تأثیر قدم هاد 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 در مقابل 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 (اهدا کردن)، 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.

تأثیر 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.

تأثیر قدم‌ها در زندگی

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منم کنسوز از منس ساز آنچه خود اراده کنس، از
 اسارت نفس رایم کستتا انجام اراده است را بهتر توانم، مشککتم را بگیر تا پیروزی بر
 آنها شاهدهی باشد برای کسالم که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهم داد،
 باشد که همیشه بر اراده است گردن نم.

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