

به کارگاه های آموزشی شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتاب و نگاه

با موضوعات:

۱. سنت پنج و سنت هفت

۲. قدم صفر تاسه

۳. امنیت جلسات و نحوه مشارکت صحیح

۵ خرداد ماه ۹۶

شهر همدان

سایت رسمے انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

دعای آرامش:

4

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

شهامت را تغییر دهم آنچه را که میتوانم

و پیشتر که تفاوت این دو را بدانم

اهداف کارگاه

۱- رفع چالش ها

۲- رشد

۳- توسعه

۴- رشد گروه ها و همسان سازی

آنچه برای ما اهمیت دارد کارگاه های شورا در
دسترس همه اعضای با تجربه و بے تجربه قرار گیرد.
تا اعضاء بے تجربه احساس تعلق نموده و آموزش و
آشناسازی به سهولت و مداوم برای خدمت گزاران
جدید فراهم شود.

و همچنین برای اعضاء با تجربه شرایطی را فراهم نماید تا تجربه خدمت را مشارکت کرده و در اختیار دیگران گذارند. در همین راستا کمیته کارگاه ها تمام فرصت های خدمت و مشارکت را برای تمام اعضاء باز گذاشته است و از تک تک اعضاء دعوت می کنیم با حضور و فعالیت خود منابع ما را قوی تر کنند.

ما مے توانیم شما را مطمئن سازیم تا همه ما با شما هستیم و

تجارب ما نمایانگر اشخاصے چون شماست.

ما اینجا جمع شدہ ایم تا بہ مرور تجربہ بپردازیم کہ در رابطہ

با چگونگے بہبود بخشیدن بہ بیماریمان، چگونہ متحد

بودن دریک گروہ، و چگونگے انتقال پیام SA بہ ہمہ

کسانے کہ از این بیماری حیلہ گر، مہوت کنندہ رنج مے برند

ما مے پذیریم کہ ہمچون یک جامعہ دارای ضعف های
شخصیتے هستیم و این ضعف ها مدام ما را تهدید مے کند،
سنت های مادر حکم راهنمایے برای بهتر زندگی کردن و
بهتر کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماریهای
مختلف است سنت های دوازگانه برای بقاء و هماهنگے
قدمهای دوازگانه است، تا تمامے افراد هوشیار شده و ذهنے
آرام داشته باشند.

تاریخچه و چگونگی شکل گیری سنت های ۱۲ گانه

با رشد انجمن الگله های گمنام در ۱۵ سال نخست چالش های در رابطه با اصول اجرای انجمن پیش آمد این مسایل در طول سالها باعث شکل گیری سنت های ۱۲ گانه شد و نهایتا به انتشار کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت و منجر به انجمن معتادان جنسه گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندک اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

سنتِ پیغمبر

سنتِ پیغمبر

هر گروه، تنها يك هدف اصلي دارد و آن رساندن پيام
به معتاد جنسه است كه هنوز در عذاب است.

سنت پنجم

-
-

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

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

امید است که هرگز فراموش نکنیم ما به لطف خدا زنده ایم - بازمان فرضے، اینکہ گمنامے بہتر از تحسین است، اینکہ برای جنبش مافقر بہتر از ثروت است.

سنت پنجم AA

سنت پنجم

سنت پنجم

-
-

سنت پنجم ما یاد آور این موضوع است که با همه دستاوردهای که در زمینه درمان و پیروزی بر شهوت داشته ایم همیشه باید مواظب تحسین و هیاهو در جامعه باشیم، ما در گمنامی قدرت روحانی بیشتری داریم.

سنت پنجم

سنت پنجم

مثلاً اگر ما احیاناً اعضائے داریم که از برنامه های دوازده گامی 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 را نیز در دستور کار خود قرار دهیم! دیگر کسی نخواهد بود که با تازہ 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

بهبتر است تمام تمرکزمان را بروی مسائلی بگذاریم که سنت پنجم ما را به آن دعوت

کرده است تا از آن طریق هم گروه باقی بماند **وهم تک تک ما.**

– وفاداری تمام ما به اصول روحانی نهفته در قدم‌ها و سنت‌ها.

– بدون خیانت در امانت پیام شفاف و ساده سنت پنجم را به دیگران انتقال بدهیم.

سنت پنجم

سنت پنجم

– متعهدانه تمام انرژی خود را وقف پشتیبانی از معتادان کنیم که خواهان پاک و

بهبودی هستند.

– جلسات را به آرامی 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 مسئولیت‌ها، خدمات و کوشش‌های گروهی، همکاری، تعاون، همدلی و

فعالیت کنارهم را فراموش نکنیم.

– هرگاه به بیراهه رفتیم و دیدیم که همه چیز در گروه‌ها هست الا آنکه باید باشد،

رجوع کنیم به راهنمایی ساده 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 پیروسیم:

۱- تا چه حد در رساندن پیام موفق بوده‌ایم؟

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

۳- آیا احساس امنیت در جلسات ما حکم فرماست؟

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 نکرده اند 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 اجرا مے 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 زیبایے و جذابیت حال حاضر باشد.

سنت پنجم

وقتی 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، مطمئنأ این یگانگے در هدف، ما را به سمت افق های جدیدی رهنمون مے کند که در سرنوشت خودمان، گروه مان، 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.

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

سئالات سنت پنجم

۱- آیا شما سعی می کنید در جلسات اداری گروه
باز هم پیام بیهودی بپرسانید؟

جواب سئوال يك

- جزیے از كل هستيم

- نحوه درست زندگے كردن

- نظرات عقايد ديگران برايهم محترم مے شود و زور نمے زنم كه خواسته هايهم را

- به كرسے بنشانم

- همدلي كردن با ديگران و رفع مشكلات جلسات بهبودي كه در اداري

- مطرح ميشه (پيام)

- پير كردن خدمات براي جلسات بهبودي (يعنے مسئوليت پذيري)

- سرزنش را با انتقاد كردن و انتقاد پذيري اشتباه نگرفتن

سنت پنجم

سؤالات سنت پنجم

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

جواب سئوال دوم

-
-
- معمولاً ۸۰ درصد ما مقصریم ۲۰ درصد تازه وارد
- بستگی به رفتار تازه وارد و طرز برخورد ما دارد همگے ما جنبہ روحانے اعتیاد را
- خوب ہے شناسیم۔ اگر دیدیم تازه واردی آمد و اصلاً SA ای نبود و رفتاری کہ
- مودیانه داشت ہے ہے توانیم رفتار غیر معمول داشته باشیم۔
- نظر عضو دیگر: مشارکت نکردن ناسالم من باعث رانده نشدن تازه ہے شود۔
- نبود بھبودی در گروہ

سئالات سنت پنجم

۳- آیا من سعی می کنم به یک تازه وارد
محدودیت های که در انجمن وجود دارد را
گوش زد کنم؟

جواب سئوال سوم

- نحوه مشارکت کردن در انجمن و رعایت گمنامی خود محدودیتها را انتقال می دهد.
- بسیاری از موارد جز محدودیتهای انجمن ما می باشد اما به دلیل اینکه شخصیت فرد تازه وارد تخریب نشود این محدودیتها را به او نمی گوئیم.
- من فقط در مورد بهبودی خودم با او مشارکت می کنم در صورتی که تمایل داشته باشد.
- ما نصیحت و ارشاد نمی کنیم.
- من همه محدودیتهای خودم را رعایت می کنم و این طریق پیام را به یک تازه وارد می رسانم.

سوالات سنت پنجم

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

جواب سئوال چہارم

- اعضای انجمن مادر حال رشد است ممکن است در انجمن قاضی، دکتر، رئیس ادارات و... حضور داشته باشد و نباید من بیرون از اصول تقاضای لطف و بخشش از افراد ذکر شدہ را داشته باشیم.
- توقعاتہم را پایین مے آوردم.

سؤالات سنت پنجم

۵- آیا مے دانہم کہ اعضای قدیمے نیز معتادان جنسے
 در حال عذاب ہستند و آیا سعی مے کنہم ہمانطور
 کہ از آنها یاد مے گیرم بہ آنها نیز کمک کنہم؟

جواب سئوال پنجم

- درکم از اعتیاد جنسے این مطلب را یاد آور مے کند.
- با ایجاد فرصت خدمت ہم کمک مے کنیم ہم کمک مے گیریم.
- با کمک گرفتن صحیح و درخواست کمک معقول داشتن
- با درکے که از مشکلہ دارم باید تسلیم رعایت اصول باشم نہ بیشتر نہ کمتر
بخواهم از اعضاء قدیمے
- با تبادل تجربہ و مشارکت ہمراہ با امنیت در جلسات بہ تمام اعضاء بہ صورت
کوئہ

سنت با مقصد

سنت با مقصد

۷. هر گروه SA باید کاملاً خود کفا باشد و کمکه از
خارج دریافت نکند.

سنت هفتم

احساس تعهد نسبت به پشتیبانان از گروه . معرف حس قدرشناسی از انجمن و پاکه ما

میشد

تصمیم گروه برای خود اتکایی و خود کفایی و نپذیرفتن کمکهای خارجیه نشان

دهنده مسئولیت پذیری اعضای ان است

سنت هفتم

سنت هفتم

گمنامی سنت هفتم فراگیر تر از کمک بے سرو صدا و ناشناسانه است مفهوم گمنامی این سنت این است که تمام خدمات و ایثار اعضای گروه از قبیل انداختن پول در سبد . چیدن صندوق . صرف انرژی برای برخورد مناسب با ناز و آزارها همه جزئی از مسئولیت گروه است و همه آنها از اهمیت مساوی برخوردارند

سنت هفتم

سنت ہفتم بہترین نوع نمایش قدرت انجمن معتادان جنسے گمنام است .
ودلیلش ہم این است کہ معتادان جنسے کہ تا دیروز حتے نمے توانستن درست کار
کنند و از پذیرش تعهد و مسئولیت روزمرہ خود گریزان بودند... دارند انجمنے را ادارہ
میکنند کہ ہیچ نوع وابستگی بہ جایے ندارد، و وسعت خدماتش بہ اندازہ تمام دنیا
میباشد .

تجربہ نشان دادہ کہ ہر کجا معتاد جنسے پا بگدارد ہمہ خودشان را جمع و جور
میکنند از ارتباط چشمے یکے معتاد جنسے سردرگم و متعجب و مضطرب میشوند کہ
مبادا خسارتے بخورند....

سنت هفتم

ولے امروزہ بخاطر رعایت سنت هفتم بچہ های انجمن وقتے به مسؤلے مراجعه میکنند با احترام با انها رفتار میشود چون در اکثر مواقع به عنوان انجمنے غیر وابسته حاضر هستیم به جامعه سرویس بدهیم ، که بارز ترین ان را میتوان در کمیته آموزش ، کمیته های نشریات ، کمیته ثبت و اطلاع رسانی دید ، که بطور مداوم با ارسال نشریات ، وبگزاری کارگاهای پنے و جمع آوری بارش افکار، ارائه وقت شکیبای استقامت صبر و توکل ، پول به همراه با معنویت برای ثبت انجمن سعی در رساندن پیام انجمن را دارد.

سنت هفتم

سنت هفتم

سنت هفتم توانسته بسیاری از معتادان جنسه در حال بهبودی را تبدیل به افراد سازنده و مفید و با احترام اجتماع کند.

اگر سنت هفتم نبود شاید ما اینقدر رشد نمی‌کردیم و شاید اصلاً انجمن در همان اوائل از بین میرفت. چون ذات بیماری ما متوقع بودن است و چه بسا اگر این سنت نبود با درخواستهای نامعقول از خانواده و اجتماع درگیر مسائلی میشدیم که کسی نتواند پیام را بگیرد و چقدر معتاد جنسه در حال عذاب مرده بودند.

سنت هفتم

-
-

سنت هفتم به ما ارزش داده تا با سربلندی و بدون خجالت از گذشته و رفتارهای تحت تاثیر شهوت در جامعه حضور پیدا کنیم و حرفه برای گفتن داشته باشیم. تجربه نشان داده این است که با اتکا به همین سنت توانسته ایم در کار و زندگی پیش بسوی موفقیت برویم و میدانیم اگر بتوانیم توانایی هایمان را باور کنیم میتوانیم به ارزوهایمان

دست پیدا کنیم

سنت هفتم

سنت هفتم

و به امید روزی باشیم که حتایک معتاد جنسه در عذاب نباشد...

و همه در سایه امن در اجتماع ظاهر شوند.

مشارکتهای ما می تواند مؤثرترین راه برای انتقال پیام و در عین حال خطرناکترین

عمل برای فروپاشی گروه و سپس مرگ ما باشد

سنت هفتم

سنت هفتم

ما اعضای انجمن روزی سربار دیگران بودیم، ما گیرنده بودیم حالات ترک کرده ایم و به لطف خدایه شهروندان مسئولیت پذیر جهان تبدیل شده ایم، چرا عقب گرد نکنیم و دهنندگانے سپاسگذار شویم! بله اکنون وقت آن است.

سنت هفتم زبان دل

سنت، مقصد

سنت ہفتم

شہوت ما را گیرنده کرده بود ہمیشہ مے خواستیم وبیشتر وبیشتر مے خواستیم اعتیاد جنسے توام با خواستہ های خودخواہانہ بود . ہمیشہ بہ فکر بر آوردہ شدن نیاز های آنے خود بودیم یعنی بے جہت در ہر نگاہ ، در ہر رابطہ ، ودر ہر دیدار گیرندہ بودیم . ولے بہ لطف خدا میخواستیم از وابستگی دست برداریم ما میخواستیم مستقل باشیم ، ما میخواستیم بخشش کنیم .

سخاوت را از پول آغاز مے کنم وبہ یار خدا عشق ہم خواهد آمد .

منابع کمیۃ کارگاہ ہا سنت ہفتم

سنت ہفتم

سنت هفتم

-
-

گرفتن هدایا، صدقات، و کمک های خارجے برای جنبش ما مانند اولین نوشیدن
اولین جرعه الکل خواهد بود و واکنش های زنجیره ای و مصیبت باری دریے
خواهد داشت.

سنت هفتم دوازده دوازده

سنت هفتم

سؤالات سنت، مقمّم

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

سنت، مقمّم

سئوالات سنت هفتم

۱- به عنوان يك عضو با وجود اينكه رفاه اجتماعي شما رو به فزوني است آيا احساس نمي كنيد خسيش هستيد و از انداختن پول داخل سبد براي كارهاي گروهی تنفر داريد؟

جواب سئوال يك

- نسبت به سنت ۷ من نه خودم نه به همدردام و نه گروهم اعتماد ندارم.
- بله خسیس هستم ولے تنفر ندارم. ولے سهم منصفانه خودم را ادا نمے کنم.
- ولے وقتے اجبار وسط بیاید که گروه برای اداره خودش یعنی اجاره بها، چپ و برگه های خوش آمدگویی گروه استطاعت مالے نداره رعایت مے کنم.
- کمکے که مے کنم دوست دارم نایید طلبانه باشد و دیگران بدانند و ببینند که من بیشترین حمایت را کردم
- وابستگی مالے که دارم باعث مے شود که سبد زیاد خونده میشه نیازی نیست ولے به تجربه دریافته ام هر وقت کمک مے کنم سود روحانے را در زندگیم دریافت مے کنم.

سئوالات سنت هفتم

۲- به عنوان یک عضو آیا شما از ساختار خدماتی SA با اطلاع هستید و آیا می دانید چقدر پول لازم است تا این کمیته ها، شوراهای و دفاتر اداره شوند تا بتوانند خدمت کنند.

جواب سئوال دوم

بله به عنوان يك عضو از ساختار خدماتي SA با اطلاع هستم و بايد باشم و اين آگاهي را از رابطين گروه به دست مي آوردم و رابطين گروه ها به تك تك اعضا در وقت اداري جلسات و وقتي كه در اختيار رابطين قرار مي گيرد، گزارش مي دهند.

در كل من اطلاع ندارم كه چقدر پول لازم است تا اينكه كميتي ها، شوراها و دفاتر اداره شوند من فقط سهم خودم را انجام مي دهم و همين سبد سنت هفتم را حمايت مي كنم. بعضي وقتها طمع يا همان خسيس بودن نمي گذارد سبد را حمايت كنيم.

سنت پنجم

سئوالات سنت ہفتم

۳- آیا گروہ شما بہ معنای واقعے متکے بہ خود
 مے باشد و حتے کمک ہای جزیے مانند چای و
 قہوہ مسایلے از این دست خارج دریافت نمے کند

جواب سئوال سوم

بله چون گروه ها باید متکے به خود باشند تا مسئولیت پذیری را در گروه
 آموخته و با این طریق در زندگی و اجتماع به اجرا در آورد.
 مفهوم کلے این است که من خودم هزینه بهبودی شخصی خودم را
 تامین مے کنم و به طور غیر مستقیم به همدردان خود در سراسر جهان
 کمک مے کنم و در ضمیر ناخود آگاه من احساس مسئولیت به وجود مے
 آید.

سئالات سنت ہفتم

۴۔ آیا کلیہ اعضای گروہ شما سهم خود را برای رعایت این سنت چه از لحاظ مالے و چه از نظر معنوی و خدمت انجام مے دهند

سنت ہفتم

جواب سئوال چہارم

بلہ گروہ ما سنت ہفتہم را حمایت مے کند ولے گروہ مے تواند چہ بہ
 لحاظ مالے و معنوی و حتے کلامے و شرکت در جلسات این سنت را
 رعایت کند ولے در گروہ کہ من سراع دارم این سنت کہ رنگ است حتے با
 سکوت مے توان این سنت را رعایت کرد و پیام رسانے جلسات را ارتقاء داد
 هر چقدر جلسات وزین باشد مے تواند قدرت پیام دہے بالایے داشته
 باشد.

سئالات سنت ہفتم

۵- آیا گروہ شما کرایہ واقعے مکانے را کہ در آن
جلسہ برگزار نماید را پرداخت مے کند.

جواب سئوال پنجم

بله گروه همدان تکیه گاهی جز خودش نداشته و ندارد و طبق تعهد خود عمل کرده و خواهد کرد.

مکان اجاره ای بوده و هیچ ترحمی را از افراد خارج از گروه نداشته و ندارد چون طبق سنت چهارم هر گروه بایستی مستقل باشد و باعث آسیب رساندن به خود و دیگر گروهها نباشد.

سئالات سنت ہفتم

۶۔ آیا گروہ شما از ساختار خدماتی SA کہ شامل
کمیتہ های خدماتی، ناحیہ، منطقہ و خدمات
جہانی می شود، حمایت می کند؟

قدم صفرنامه

قدم صفرنامه

قدم صفر

قدمے پیش از دوازدہ قدم دیگر وجود دارد بہ نام قدم صفر:

«ما بہ عضویت پرنامہ درآمدیم.»

قدم صفر

قدم صفر

هم صحبتی و ارتباط داشتن برای بهبودی ما الزامی است؛

ما به تنهایی از پس آن برنمی آیم.

قدم صفر

قدم صفر

ما دعا مے کنیہم کہ بہ یک معتاد جنسے دیگر پر خورد کنیہم

کہ مے خواهد داستان ما را بشنود؛

پس ما تمام راہکارہایے را کہ بہ ما دادہ مے شود، انجام مے دہیہم.

قدم صفر

ما متوقف مے شوپیم

تا زمانے کہ بہ ہر شکلے از شہوت رانے مشغول باشیم
 نمے توانیم از وسوسہ شہوت، رھایے پیدا کنیم.

«من حتے مے توانیم با نگاه کردن بہ یک دیوار سفید، خودارضایے کنیم

و با این کار بہ مخدر پناہ مے بریم»

قدم صفر

ما متوقف مے شوپیم

پرنامہ بہ ما نمے گوید چطور متوقف شوپیم،

این کار را هزار بار انجام داده ایم، پرنامہ بہ ما نشان مے دھد کہ

چگونه دوبارہ شروع نکنیم.

قدم صفر

ما به جلسه رفتیم و مشارکت کردیم

به ما گفتند: «فعلاً خودت را درگیر قدم‌ها نکن، خودت را

درگیر هیچ چیز نکن، فقط قسمت را به جلسه بیاور»

قدم صفر

ما بہ جلسہ رفتیم و مشارکت کر دیں

«مشکلات درافکارم خیلے وحشتناک و نا امید کنندہ بود؛

ولے بیرون آوردن و قرارداد نشان زیر نور

آن ہا را خیلے کوچک کرد»

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

پس اولین بار کہ وسوسہ بہ سراغمان آمد

وخواستیم کہ بہ آن عمل کنیم، **رہائش** مے کنیم؛

هرچند ظاہراً احساس کنیم بدون آن خواهیم مرد.

اولین آزمون: سپردن

بعضے اوقات، با توجہ بہ تفکر جدیدمان، وسوسہ ممکن
 است قوی تر از ہمیشہ بہ نظر برسد؛ اما مثل گذشتہ با آن
 نمے جنگیم، **آن جنگ، یک بازی از پیش باختہ بود کہ**
 وسوسہ را قوی تر مے کرد.

اولین آزمون؛ سپردن

اما ما ہمیشہ بہ عادت‌مان غذا مے دادیم. ولے متوجہ این فرآیند نبودیم؛

بنابراین ہر بار کہ این روند شروع مے شود **ما بے قدرتے خود را اعلام مے کنیم.**

بہ جای جنگیدن یا غرق شدن در آن، تسلیم مے شویم.

تلفن را بر مے داریم و درخواست کمک مے کنیم، بہ جلسہ مے رویم.

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

اکثر ما انگیزهٔ درسته برای پاک بودن نداریم

بهبودی پاک روند آهسته است.

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

اگر ما دوبارہ درگیر شہوت شویم برہمے گردیم و آن را بیان

مے کنیم؛ بدون توجہ بہ اینکہ چقدر احساس شرم،

خجالت و شکست خوردگی مے کنیم.

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی...

دیرپازود وسوسه بہ ما حملہ مے کند؛ بعضے اوقات بدون

ھیچ دلیل مشخصے، مثل موج دریا بہ طرف ما هجوم

مے آورد. شاید برای اولین بار احساس طردشدن بکنیم.

قدم صفر

صحبت‌های از سمت شهوت

«مقاومت کردن سخت‌ه!.... هیچ کس هم که متوجه نم‌شه»

«یکبار نگاه کردن که نا حالا کسے را نکشته»

«همه دارن این کار را انجام مے دن!»

«هیچ وقتِ دیگه چنین پیشنهادی به من نم‌شه. حالا چکار کنیم؟»

قدم صفر

صحبت‌های از سمت شهوت

«چطور ممکن است چیزی که این قدر خوب به نظر

میرسد برای من بد باشد؟»

قدم صفر

توجیہ‌های فریب‌آمیز

«من همسایشون هستم، مے رم و فقط یک سلام و خدا حافظے

مے کنم.»

«به کسے که قبلاً با او رابطه داشتیم زنگ مے زنم، فقط برای اینکه بهش

بگم داخل این برنامه بهبودی هستم.»

«فقط یک نگاه کوتاه و سریع مے کنم تا ببینم اصلاً چیزی هست که

نباید نگاه کنم؟»

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی...



سپس ما حرکت مے کنیم و از تنہای خودمان بیرون مے آئیم و بایکے از

اعضاء تماس مے گیریم. ہرچہ زودتر بہتر و ہرچہ بہ زمان وسوسہ

نزدیکتر بہتر. ما تلفن را بر مے داریم و تماس مے گیریم؛ نہ بہ این دلیل

کہ تمایل داریم؛ بلکہ دقیقاً بہ این دلیل کہ تمایل نداریم.

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی ...



. به جای اینکه بگوییم: «مجبورم این کار را انجام دهم»

وگرنه می‌پیرم!» می‌گوییم: «من تسلیمم، تمایل دارم

این کار را انجام ندهم؛ حتی اگر بپیرم.»

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی...

این گونه شعار برنامه را یاد مے گیریم

«فقط برای امروز.»

قدم صفر

احساس قدرت نکردن

معمولاً بعد از آنکه برای مدتی از عمل کردن بر اساس شهوت فاصله می‌گیریم، احساس می‌کنیم دیگر برای همیشه از شهوت جدا و آزاد هستیم. این دقیقاً همان زمانه است که شهوت دوباره حمله می‌کند.

قدم صفر

عجز در مقابل شهوت

بنابراین به مرور متوجه می شویم که ما همیشه در معرض

وسوسه هستیم و

همیشه در مقابل شهوت عاجز و بی قدرتییم.

قدم صفر

مہاروسوسہ!

رفتہ رفتہ مے فہمیں کہ برای مہاروسوسہ نمے توان از قبل

ھیچ تدارکے دید و ما برای این کار هیچ قدرتے نداریم. تنها

راه حل این است کہ ہر بار در لحظہ ای کہ وسوسہ پدیدار

مے شود، روی آن کار کنیم.

قدم صفر

به تعویق انداختن

«شهوت مثل چراغی بود که با بیرون کشیدن پریز، خاموش شد، پاک بودن

آسان است و هیچ کاری ندارد.»

ممکن است که تصور کنیم وسوسه شهوت یک چیز جدا از ما و خارج بوده

و مانند یک خار که در انگشتمان رفته است، آن را بیرون می کشیم و دور می اندازیم

«می روم و آن فیلم را نگاه می کنم.»

هر وقت لازم شد می توانم در صحنه های بد چشمانم را ببندم.»

قدم صفر

اراده خداوند نه اراده من

« خدایا لطفاً کمکم کن.»

باشد که اراده تو انجام شود، نه اراده من.»

قدم صفر

به تعویق انداختن

تسلیم کردن (سپردن) یک امر دائمی است

که باید هر روز و هر ساعت تمرین شود و هنگامی که مرتب تمرین شد،

تبدیل به عادت می شود. بدین ترتیب ما با تغییر دادن رفتارهایمان، به

خدا اجازه می دهیم تا با رحمت و لطف خود، وسوسه را از ذهن ما

بیرون کند.

قدم صفر

نگاہے اجمالے بہ خودمان مے اندازیم

«... ہربار کہ آزرده مے شویم دلیل آن مہم نیست؛ ہمیشہ

یک مشکلے از طرف ما وجود دارد. ہربار، ہرکسے کہ بہ ما

صدمہ مے زند و ما آزرده مے شویم، خودمان نیز مقصریم»

(دوازده، دوازده؛ ص ۹۰)

قدم صفر

نقش قدم‌ها

«من به قدم‌ها اعتقاد دارم، پس مشکل من کجاست؟»

چرا برنامه به من جواب نمی‌دهد؟»

کم‌صبر می‌کنیم تا اینکه در عمق خستگی خود

می‌فهمیم: «قدم‌ها برای من کار نمی‌کنند، مگر اینکه من

آن‌ها را کار کنم!»

قدم صفر

قدم پیک

قدم پیک

«ما پذیرفتیم که در برابر شهوت عاجز هستیم و مدیریت

زندگی از دستمان خارج شده است»

قدم یک

«من تسلیم هستم!» بیان چنین جمله‌ای ممکن است با صدای بلند گریه یا در یک لحظه، با تسلیم بے صدا همراه باشد؛ اما در این موقع ما متوجه می‌شویم که فرصت دست‌ویازدن دیگر تمام شده است. ما گیر افتاده بودیم، ما در مسیر، متوقف شده بودیم؛ اما کماکان اصرار داشتیم که در همان مسیر گام برداریم.

اگر تسلیم از هیچ به دست می‌آید هرگز ماندنی نبود.

قدم یک

«مشکلے دارم»

کہ خود قادر بہ حل آن نیستم!»

قدم پیک

پس از اینکه از حیرت و نابینایی معنوی بیرون آمده و پهبود یافتیم، دریافتیم که بدون شهوت قادر به گذراندن زندگی نبودیم و گرایش‌های منفی و وابستگی‌ها، زندگی ما را در دست داشتند.

مدتے، برای دفاع از حقمان، زیرکانه به دیگران و خودمان زیان رسانده بودیم و مدتے نیز در این انکار بودیم کہ هیچ چیز اشتباهے وجود ندارد و اوضاع روبه راه است! اما هر رفتار و عمل اشتباهے، توان و عکس العمل خود را دریے خواهد داشت. سرانجام بار فرزندة خطاهایمان ما را به زانو درآورد.

قدم یک

تسلیم، کامل نمے شود مگر اینکہ با صداقت کامل و
 در حضور دوستان انجام گیرد. این یک امتحان بزرگ
 است برای مجزا کردن کسانی کہ فقط آرزو مے کنند، غر
 مے زنند و عمل نمے کنند، از آن ہای کہ عمل گرا و
 در نہایت پیروز ہستند.

قدم یک

برای اکثریت ما هفته‌ها یا ماه‌ها به طول می‌انجامد تا اینکه

متوجه شویم و به این باور برسیم و عمیقاً و از درون

بگوییم: «من یک معتاد جنس هستم» و به نظر

می‌رسد که برخی دیگر از اعضا، بدون واسطه و

محدودیت و بے درنگ به اعتیاد جنس خود اقرار می‌کنند.

برای اکثریت ما هفته‌ها یا ماه‌ها به طول می‌انجامد تا اینکه

متوجه شویم و به این باور برسیم و عمیقاً و از درون

بگوییم: «من یک معتاد جنس هستم» و به نظر

می‌رسد که برخی دیگر از اعضا، بدون واسطه و

محدودیت و بی‌درنگ به اعتیاد جنس خود اقرار می‌کنند.

ادراک عمیق از آنچه که حقیقتاً هستیم و رغبت برای
شناساندن خودمان به دیگران و بقیه اعضا، سبب
اتصال ما با بهبودی می‌شود.

بہ ہمیں خاطر «بیان تمامے چیزها» اولین قدم محسوب مے شود.
یک چنین اعترافے باعث مے شود بہ جای لاف زدن، بہ سمت تجزیہ و
تحلیل عقلائے روی بیاوریم. حتے پس از آن، این واقعاً «همه چیز»
نیست و اغلب تنها ظاہر آن است. در حقیقت ما قدم یک را تعبیر و
تفسیر نمے کنیم؛ بلکه این قدم یک است کہ ما را تعبیر مے کند.

قدم دوم

قدم دوم

«به این باور رسیدیم که نیروی برتر از ما، می تواند سلامت

عقل را به ما بازگرداند.»

قدم دوم

«نگاہ کنید کہ شما مردم با ما چہ کردہ اید! ... ما را بہ حالت ناتوانی مطلق
 تنزل دادہ اید، شما الان بہ ما گفتید کہ هیچ کس بہ جز نیروی برتر نمی تواند
 وسوسہ ما را بر طرف سازد! بعضی از ما بہ وجود خداوند ایمان نخواہند آورد،
 عدہای دیگر نمی توانند ایمان بیاورند و عدہای ہم کہ خداوند و وجود او را باور
 دارند، بہ معجزہای کہ او بہ انجام می رساند، ایمان نمی آورند. بلہ! شما ما را از
 موانع رد می کنید، بسیار خوب؛ اما ما از اینجا بہ کجا می رویم؟»

(دوازده دوازده، ص ۲۵)

قدم دوم

قدم دوم

«نگاہ کنید کہ شما مردم با ما چہ کردہ اید! ... ما را بہ حالت ناتوانی مطلق
 تنزل دادہ اید، شما الان بہ ما گفتید کہ هیچ کس بہ جز نیروی برتر نمی تواند
 وسوسہ ما را بر طرف سازد! بعضی از ما بہ وجود خداوند ایمان نخواہند آورد،
 عدہای دیگر نمی توانند ایمان بیاورند و عدہای ہم کہ خداوند و وجود او را باور
 دارند، بہ معجزہای کہ او بہ انجام می رساند، ایمان نمی آورند. بلہ! شما ما را از
 موانع رد می کنید، بسیار خوب؛ اما ما از اینجا بہ کجا می رویم؟»

(دوازده دوازده، ص ۲۵)

قدم دوم

قدم دوم

زمانے کہ ما خودمان راتحت حمايت گروه قرار مے دهيم، در حقيقت به نيروي برتر از خودمان متوسل مے شويم. پس از آن ما پذيرفتيم که بسياري از اين افراد از لحاظ جنسے پاک مے مانند و مے بينيم که عدهاي نيز وضعيت بدتري نسبت به ما دارند. با همه اين ها ما احساس توانمندی مے کنيم و در جلسات شرکت مے کنيم.

قدم دوم

قسمت دوم قدم دومے گوید: « ... مے تواند سلامت عقل را به
 ما باز گرداند». برای اکثر ما اقرار کردن سخت نبود. در قدم اول
 حداقل تعدادی از تفکرات و رفتارهای غیرمنطقے ما آشکار شد
 و ما به آرامے به این تشخیص رسیدیم که نبود کنترل، نوعے
 جنون و دیوانگے به حساب مے آید.

قدم دوم

قسمت دوم قدم دومے گوید: «... مے تواند سلامت عقل را به
 ما باز گرداند». برای اکثر ما اقرار کردن سخت نبود. در قدم اول
 حداقل تعدادی از تفکرات و رفتارهای غیرمنطقے ما آشکار شد
 و ما به آرامے به این تشخیص رسیدیم که نبود کنترل، نوعے
 جنون و دیوانگے به حساب مے آید.

قدم دوم

ما فهمیدیم، این راه دشواری است که مجبوریم دانش،

غرور و تکبر خود را پشت در گذاشته و سپس وارد شویم.

ما یکدیگر را بنا بر ضعف‌هایی که داریم می‌شناسیم.

اشتباهات و خطاهای ماست که ما را دور هم و نزد

خداوند جمع کرده است.

قدم دوم

ما فهمیدیم، این راه دشواری است که مجبوریم دانش،

غرور و تکبر خود را پشت در گذاشته و سپس وارد شویم.

ما یکدیگر را بنا بر ضعف‌هایی که داریم می‌شناسیم.

اشتباهات و خطاهای ماست که ما را دور هم و نزد

خداوند جمع کرده است.

قدم دوم

قدم دوم

قسمت دوم قدم دو مے گوید: « ... مے تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند ». برای اکثر ما اقرار کردن سخت نبود. در قدم اول حداقل تعدادی از تفکرات و رفتارهای غیرمنطقه ما آشکار شد و ما به آرامے به این تشخیص رسیدیم که نبود کنترل، نوعے جنون و دیوانگے به حساب مے آید.

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

اولین الکلے های بہبودیافتہ کہ برنامہ ۱۲ قدمے بہ واسطہ تجربیات

آنان شکل گرفت، یک سخن جدی داشتند:

«یا خداوند را بیا بید یا بمیرید!» الکل مسیری است کہ بہ نابودی جسم

مے انجامد. از سوی دیگر، 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.

قدم سوم

اولین الکلے های بہبودیافتہ کہ برنامہ ۱۲ قدمے بہ واسطہ تجربیات

آنان شکل گرفت، یک سخن جدی داشتند:

«یا خداوند را بیا بید یا بمیرید!» الکل مسیری است کہ بہ نابودی جسم

مے انجامد. از سوی دیگر، 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.

قدم سوم

«در این برہہ از زمان ما تلاش داریم تا خواستہ ہایمان را با آنچه خداوند
 مے خواہد تطبیق دہیم. با نیروی ازادہ مان مشکلاتمان را بدتر مے کردیم و
 بہ جای اینکہ سے ما بر این باشد کہ مشکلاتمان را بہ خداوند بسپاریم و خواست
 او را در نظر بگیریم، آن ہا را با نیروی ازادہ بہ گلولہ مے بستیم. برای تحقق
 ہرچہ بیشتر این امر، باید بہ همان ہدفے کہ در قدم دوازده الکلے ہا و قدم
 سوم (گشودن دروازہ) عنوان شدہ، توجہ داشتہ باشیم.» (دوازده دوازده، ص ۴۰)

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

هر شخص می‌تواند کل برنامه را براساس همان چیزی که خود درک کرده است در قالب کلمات ساده اما بسیار عمیق، خلاصه کند:

«بدون خدا، من نمی‌توانم؛»

«بدون من، خداوند نمی‌خواهد.»

قدم سوم

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منسک منم از منسک ساز آنچه خود اراده کنی، از
 اسارت نفس رهایم گستر تا انجام اراده است را بهتر توانم، مشککدم را بگیر تا پیروزی بر
 آنها شاهدهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهیم داد،
 باشد که همیشه بر اراده است گردن نهیم.