

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 یک

۲- ابزارهای بهبودی

۱۴ اسفند ماه ۹۷

استان البرز- شهر کرج

سایت رسمے انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

کانال رسمے کمیٲٲہ کارگاہ ہا SA

@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 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 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 ها بی نهایت با ارزش هستند؛ و این فقط شروع کار ماست. خدمت به معنای کارکردن همراه با اعضا و نیز برای همان اعضا است که داستان ها، تجربه زندگی، امید ها، و ترس ها و انتظارات متفاوت با ما دارند؛ که تمام اینها کمک می کند 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 باشیم. 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

تأثیر خدمت در زندگی

واژه عمل در بر گیرنده پیام انجمن است و به خاطر اهمیتی که دارد در قلب سومین میراث (خدمات) قرار دارد. عمل کلمه جادویی است.

زبان دل

تأثیر خدمت در زندگی

خدمت کردن، مفهوم جدیدی از هدفمندی و معنا به زندگی ما می‌دهد، چیزی که می‌توانیم آن را بیداری روحانی بنامیم. به‌مرور زمان متوجه می‌شویم که می‌توانیم قسمتی از نفس سرکشان و خودخواهی را تسلیم کرده و به قسمتی از انجمن بهب_____ودی تب_____دیل ش_____ویم.

سرویس منوآل

تاثیر خدمت در زندگی

استفاده از خدمت به عنوان ابزار بهبودی، از طریق تمرکز بر چیزی خارج از «خود شخص» و «نفس»، به رفع اشتغال فکری و سواس گونه‌ها کمک می‌کند.

فصل سوم مقدمه ای بر خدمات عمومی SA

تأثیر خدمت در زندگی

خدمت و بهبودی همیشه همراه باهم، 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

تاثیر خدمت در زندگی

ما یاد گرفته‌ایم که نمی‌توانیم در تنهایی و انزوا بهبود پیدا کنیم. به وسیله خدمت، ما سپاس‌گزار وجود یکدیگر هستیم

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

عشق کلید است و قدم دوازده، راه را به ما نشان می‌دهد. در قدم دوازده، «ما اقدامات و رفتارهای بر اساس عشق را انجام می‌دهیم تا روابطمان را با دیگران بهتر کنیم» (کتاب سفید، صفحه ۱۴۵). زمانی که عشق، الهام‌بخش خدمت‌مان شود و اشتیاق به خدمت را در وجودمان ایجاد کند، تغییر ۱۸۰ درجه از خودمحوری به خدامحوری انجام می‌گیرد. هر کاری که ممکن است و هر خدمتی را که باشد انجام می‌دهیم؛ هم به خاطر خداوند، از روی سپاس‌گزاری بابت چیزهایی که به ما عطا شده است و هم برای همدردان خود، با تسلیم کردن توقع اینکه چیزی به ما برگردانده شود؛ این جواهره و ماهیت گمنامی است.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

زمانی که «نفس» و جاه‌طلبی و قدرت‌طلبی خود را از کارهای خدماتی خارج می‌کنیم، خدمت ما روحانی شده و ما را به سمت پیشرفت روحانی در حال رشد هدایت می‌کند. «ما در حال یادگرفتن این بودیم که چگونه ببخشیم و هر اندازه که بخشیدیم به همان اندازه نیز دریافت کردیم» (کتاب سفید، صفحه ۶۲). با چشم‌پوشی از حق دریافت پاداش یا شناخته شدن، تمام تلاش خود را می‌کنیم و نتیجه را به خدا می‌سپاریم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

زمانی که «نفس» و جاه‌طلبی و قدرت‌طلبی خود را از کارهای خدماتی خارج می‌کنیم، خدمت ما روحانی شده و ما را به سمت پیشرفت روحانی در حال رشد هدایت می‌کند. «ما در حال یادگرفتن این بودیم که چگونه ببخشیم و هر اندازه که بخشیدیم به همان اندازه نیز دریافت کردیم» (کتاب سفید، صفحه ۶۲). با چشم‌پوشی از حق دریافت پاداش یا شناخته شدن، تمام تلاش خود را می‌کنیم و نتیجه را به خدا می‌سپاریم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

«بیداری روحانی» که در قدم دوازده وعده داده شده است ما را برای «انتقال پیام به معتادان جنسی» و برای خدمت به دیگران، به سمت حرکت و اقدام سوق می‌دهد. در خدمت کردن، ما به دیگران و اعضا وصل می‌شویم و به آنها کمک می‌رسانیم تا برنامه SA را به صورت عملی کار کنیم؛ تا به تازه‌واردان کمک کنیم و بتوانیم از چارچوب و زیربنایی که بهبودی ما را زنده و در حال رشد نگه می‌دارد، محافظت کنیم.

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 سسنت‌های مسیحا است».

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

در نتیجه، انجمن SA متولد شد. خدمت که قبلاً یک مفهوم معنوی و روحانی بود اکنون به موضوعی حیاتی تبدیل شده است؛ و هنوز هم حیاتی است. ما یاد گرفته‌ایم که نمی‌توانیم در تنهایی و انزوا بهبود پیدا کنیم. به وسیله خدمت، ما سپاس‌گزار وجود یکدیگر هستیم؛ در مرحله اول، سپاس‌گزار کسانی که ما را نجات دادند و در مرحله بعد، بابت فرصت خدمت به دیگران شکرگزار هستیم. از خداوند سپاس‌گزاریم، هم به خاطر لطف و رحمتی که از خدمت دیگران شامل حال ما شده و هم به خاطر برکاتی که از خدمت کردن ما به دیگران، نصیبمان شده است.

خدمت در گمنامی

گمنامی، به‌عنوان «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)

روحانیت خدمت

در نهایت، به لطف خداوند قادر خواهیم بود که ایده خدمت را در تمام کارها و موضوعات زندگی خود به همراه داشته باشیم: به این معنی که ابتدا آن را در ارتباط با یک معتاد جنسی در حال عذاب به کار بگیریم و تمرین کنیم؛ سپس خدمت را در زندگی کاری خود تمرین نماییم و نیز به همان ترتیب، آن را در زندگی با اعضاء در حال بهبودی خانواده خود به کار بگیریم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

ما تبدیل به خدمت‌گزار نیروی برتر می‌شویم و خدمت‌های ما وارد یک فضای روحانی می‌شوند. همچنان که تمرین کردن و به‌کارگیری این اصول روحانی را در زندگی‌مان ادامه می‌دهیم، تبدیل به نشانه‌ای از رحمت و لطف رهایی‌بخش خداوند برای دیگران می‌شویم. با انتقال پیام بهبودی از طریق خدمت، شاهد به واقعیت پیوستن کلمات دعای قدم سوم خواهیم بود؛ هنگامی‌که پیروزی بر نواقص و کمبودهای ما، مدرک و نشانه واقعی برای کسانی می‌شود که با قدرت عظیم، عشق و روش خداوند برای زندگی، آن‌ها را یاری می‌دهیم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

با در اختیار داشتن ابزارهایی به اسم اصول قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم، در این مأموریت و سفر عظیم بهبودی با یکدیگر شریک می‌شویم: پیروزی بر اعتیاد جنسی به لطف و رحمت خداوند.

سرویس منوآل

سنت کی

سنت کی

سنت یک

منافع مشترک ما بایست در راس قرار گیرد بهبودی شخصی به وحدت SA بستگی دارد.

سنت یک

سنت یک

ما خود را "بخش کوچکی از یک کل بزرگ" می دانیم. با داشتن چنین دیدگاهی نسبت به هم قطاران خود، از هماهنگی گروهی برخوردار خواهیم بود.

زبان دل سنت یکم

سنت یک

سنت یکم

در نهایت ما به این دلیل همکاری می‌کنیم که واقعا خواستار آن هستیم ما می‌بینیم که بدون وحدت واقعی انجمن نمی‌تواند وجود داشته باشد، و بدون انجمن بهبودی هیچکس پایدار نخواهد بود. ما با کمال میل هر زمان بلند پروازی‌های شخصی ممکن است به انجمن آسیب بزند، آن‌ها را کنار می‌گذاریم.

زبان دل سنت یکم

سنت یکم

سنت یک

زندگی هر عضو به پیروی از اصول معنوی بستگی دارد. اگر از این اصول منحرف گردد، مجازات او مسلم و فوری خواهد بود، بیمار می شود و می میرد.

دوازده دوازده سنت یکم

سنت یک

سنت یک

هر نوع خود گذشتگی فردی برای حفظ این اجتماع کافی نیست. ما یاد گرفتیم که هرگاه هیاهوی امیال و آرزوهای درونی مان باعث آسیب رساندن به گروه شود، باید آنها را خاموش کنیم. برایمان مسلم شده است که اگر گروه از هم بپاشد فرد هم از بین خواهد رفت.

دوازده دوازده سنت یکم

سنت یک

سنت یک

ما همانطور که یک بار برای درمان خودمان تلاش و نیایش کرده ایم، با همان اشتیاق به دنبال اصولی هستیم که بقای انجمن را در پی دارد.
سنت یک دوازده دوازده.

سنت یک

ضرورت اتحاد

از هر عملی که اتحاد ضروری و با ارزش ما را که بهبودی شخصی ما به آن بستگی دارد را تهدید کند بایست اجتناب شود.

سنت یکم

یک جلسه باکیفیت SA یک گنج گرانبهاست که ما از طریق تلاش و درد بدست آورده ایم و ما بخوبی از آن در مقابل تزویر و نفس محافظت میکنیم.

سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

در روی زمین هیچ جامعه ای به اندازه انجمن به سعادت عمومی فرد علاقمند نیست و به اندازه انجمن در دادن بیشترین آزادی ممکن در عقیده و عمل دقیق نیست.

زبان دل سنت یکم

قضاوت نکن

در انجمن هیچ واجبی وجود ندارد. به ندرت بعضی از گروهها کسی را به خاطر ناسازگاری جریمه می کنند. ما فقط توصیه می کنیم تنبیه نمی کنیم. در عوض پیروی یا عدم پیروی از هر یک از اصول به وجدان فرد بستگی دارد. او قاضی رفتار خودش است. این اصطلاح قدیمی "قضاوت نکن" ما مو به مو رعایت می کنیم.

سنت یکم

سنت یکم

سعادت عمومی

سعادت عمومی ما باحفاظ هائی قوی محافظت میشود. هر لحظه ای که عملی به طور جدی سعادت عمومی ما را تهدید کند، نظر گروه برای یاد آوری ما بر انگیزته میشود، وجدان ما شروع به شکایت می کند و اگر کسی مقاومت کند ممکن است به قدری آشفته شود که به شهوت رو بیاورد و شهوت او را تنبیه خواهد کرد. تفکر گروه به او نشان می دهد که در اشتباه است. وجدان خودش هم به او میگوید کاملاً در اشتباه است و اگر خیلی فراتر رود مصرف واقعا او را محکوم می کند.

سنت یکم

سنت یکم

پیروی از اصول معنوی

زندگی هر عضو به پیروی از اصول معنوی بستگی دارد. در ابتدا به این دلیل موافقت می‌کند که ناچار است زیرا! اگر از این اصول منحرف گردد مجازات آن مسلم و فوری است. بیمار می‌شود و میمیرد. ولی بعدها راهی لذت بخش برای زندگی او میشود که واقعا دوست دارد انگونه زندگی کند. و حاضر نیست این قلمرو معنوی را باهیچ منحرف کننده ای مانند شهوت، قدرت و ثروت و... عوض کند.

سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

به نظر می‌رسد پاسخ این باشد که ما اعضای انجمن واقعا نمی‌توانیم هر کاری دلمان خواست انجام دهیم.
هر چند رسماً هیچ قدرتی برای جلوگیری وجود نداشته باشد.

سنت یکم

سنت یکم

ما اعضای انجمن واقعا نمی توانیم هر کاری دلمان خواست انجام دهیم هرچند رسماً هیچ قدرتی برای جلوگیری وجود ندارد. چون که می دانیم سرپیچی بهای سنگینی خواهد داشت. اگر اصول را رعایت نکنیم، ناسازگاری کنیم، تمرد کنیم و به انجمن آسیب بزنیم دوباره رو به دیوار خواهیم نمود. و آن موقع است که بیماریمان ما را تادیب خواهد کرد

منابع کارگاهی سنت یک

سنت یک

سنت یکم

ما از مرگ نجات پیدا کرده ایم ولی هنوز روی دریای خطرناک شناور هستیم. نجات یافتن هر یک از ما در اولویت است. هیچکدام از ما نمی‌تواند در استفاده از مزایای بهبودی خود خود واه باشد.

منابع کارگاهی با بهره‌گیری از دوازده دوازده _سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

هرگاه ما یکدیگر را در نظر بگیریم و باوفاداری نیروی واقعی خود را بیابیم، باوجود همه نواقصی که اجتماع مان دارد، از تمامی آزمون های، تردید، ترس، و ناامیدی و حتی مرگ یکی یکی سراسراز بیرون خواهیم آمد.

منابع کارگاهی با بهره گیری از دوازده دوازده _سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

اگر به عنوان یک جنبش، نهادی معنوی باقی بمانیم! که تنها کارمان رساندن پیاممان به دیگر مبتلایان، بدون هزینه و اجبار است؛ از این طریق خواهیم توانست مأموریت خود را به موثرترین وجه به اتمام برسانیم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

ما هرگز نباید از یاد ببریم که بدون اتحاد پایدار نمی توانیم کمترین تسکین پایداری برای هزاران هزار مشتاقی که هنوز به دنبـال رهاییـند، فـراهم بیـاوریم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

هرگاه ما یکدیگر را در نظر بگیریم و باوفاداری نیروی واقعی خود را بیابیم، باوجود همه نواقصی که اجتماع مان دارد، از تمامی آزمون های، تردید، ترس، و نا امیددی وحتی مرگ یکی یکی سرفراز بیرون خواهیم آمد.

منابع کارگاهی با بهره گیری از دوازده دوازده _سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

مطمئننا هیچ انجمنی نیست که تا این اندازه از حق آزادی اندیشه، بیان و عمل پاسداری کند. هیچ یک از اعضای انجمن نمیتواند دیگری را وادار به کاری کند؛ هیچ کس را نمیتوان تنبیه یا اخراج کرد. گامهای دوازده گانه ما برای بهبودی فقط پیشنهاد هستند؛ و در این دوازده سنت که تضمین کننده وحدت انجمن است حتی یک "فعل نفی" استفاده نشده است.

دوازده دوازده سنت یک

سنت یک

سنت یکم

زمانی که کار گام دوازدهم به تشکیل یک گروه می انجامد چیز دیگری کشف می شود، اینکه بیشتر افراد بدون داشتن یک گروه درمان نمی شوند.

سنت یک دوازده دوازده

سنت یک

سورالات سننت یک



لازم به ذکر است جوابها به صورت "بارش افکار" می باشد.
و الزاما نظر SA نمی باشد.

سؤالات سنت یک

مرحله
۱

سؤال گروه اول

مفهوم وحدت از نظر شما چیست؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ دوم

رابطہ ہوشیاری، آرامش و پاکہ جنسے با اتحاد در SA چیست؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه سوم

آیا اعضای گروه شما از هماهنگی برخوردارند؟ آیا در مورد اعضاء

غیبت نمی شود؟ افراد تفرقه انداز بیشتر هستند، یا آشتی دهندہ ها؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه چهارم

آیا اختلاف نظر اعضای گروه مانعے بر سر راه وحدت و
رساندن پیام در گروه شما قرار مے گیرد؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ اول

آیا بدون هوشیاری و تعریف درسته از پاکه بر اساس

SA گروہ شما مے توانند روحیه اتحاد خود را

حفظ کنند؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه دوم

آیا به دلیل سرکشی بعضی اعضا گروه شما در خطر افتاده است و نهایتاً این اعضا متوجه شده باشند که سرکشی باید متوقف شود و همکاری را شروع کنند؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ سوم

آیا گروہ شما حمایت و پشتیبانی لازم را از نازہ واردان بہ
 عمل مے آورد یا اینکہ دلایل لغزش و برگشت آنها را بہ
 عہدہ خود آنها مے گذارند؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ چہارم

چرا بہ اتحاد نیاز داریم؟

سنت یک

قدم یک، اطلاع رسانی و سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ اول

چرا باید منافع مشترک ما در راس قرار گیرد؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ دوم

اگر منافع شخصے را در راس قرار دھیم چه

خواهد شد؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ سوم

کدامیک در راس قرار مے گیرد؟

تازہ وارد یا گروہ؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه چهارم

رفتار مشکل ساز چیست؟

سنت یک

رپززاره‌هامی SA

حضور در جلسه‌ها

یک جلسه، جمع شدن دو یا چند معتاد جنسی می‌باشد که تجربه، توانایی و امیدهایشان را برای کسب بهبودی با هم تقسیم می‌کنند. ما به خواندن بروشورها و به مشارکت گرداننده که در مورد نحوه کارایی جلسه در زندگی‌اش صحبت می‌کند گوش می‌دهیم. **رفاقت با دیگر معتادان جنسی اساس بهبودی ماست.** جلسه جایی نیست که اخبار بد را تعریف کنیم. بلکه جایی است که ما کارهایی را که شخصاً یا با کمک دیگران برای یافتن راه حلی برای مشکلمان انجام دادیم را با دیگران در میان می‌گذاریم.

ارزانه‌های SA

نود روز در نود جلسه

این تمایل برای فرار کردن از جلسه در واقع بیماری ماست که دارد فعالیت می‌کند.

پیشنهاد می‌شود تازه‌واردان و کسانی که برای پاک‌ماندن تقلا می‌کنند، «نود روز در نود جلسه» شرکت کنند. جلسه، ابزار قدرتمندی است که تمرکز روی بهبودی و قدم‌ها را افزایش می‌دهد. اگر در نزدیکی شما جلسه SA تشکیل نمی‌شود، می‌توانید در دیگر جلسات باز و یا دیگر جلسات دوازده قدمی شرکت کنید.

ابزارهای SA

مزایای حضور در جلسات

۱. ما را از انزوا و ذهن خودمان بیرون می‌کشد.
۲. اصول برنامه SA را به ما می‌آموزد.
۳. امکان ارتباط با افراد باتجربه را برایمان فراهم می‌کند و ما را در معرض نظرات جدیدی قرار می‌دهد که به کمک آنها می‌توانیم روند تغییر افکار و رفتارمان را شروع کنیم.
۴. امکان ارتباط با افراد تازه‌وارد را برایمان فراهم می‌کند و بدین وسیله خاطرات زندگی قبل از بهبودی در ذهنمان تازه می‌ماند.

ارزانه‌های SA

مزایای حضور در جلسات

۵. این شانس را به ما می‌دهد که آنچه را به‌دست آورده‌ایم به دیگران انتقال دهیم که این هدف اصلی برنامه SA و کلید پاکی توأم با شادی و آرامش است.
۶. فضای لطیف جلسات و حضور نیروی برتر ما را شفا می‌دهد و فشار روحی ناشی از نواقص اخلاقی‌مان را فرومی‌نشانند.
۷. این پیام را به ما یادآوری می‌کند که مسیر بهبودی را انتخاب کرده‌ایم.
۸. امکان مشارکت در انجمن را برای ما فراهم می‌کند.
۹. مشارکت‌کردن و گوش دادن به دیگران به ما اجازه می‌دهد یاد بگیریم با دیگران ارتباط برقرار کنیم و بدانیم به‌غیر از دیدگاه ما، نظرات و دیدگاه‌های دیگری نیز وجود دارد.»

ارزانه‌های SA

راهنما گرفتن ضروری است

راهنما نداشتن مانند این است که بخواهیم کشتی را بدون سکان هدایت کنیم. در چنین وضعیتی انسان دستخوش جریان باد است. ما به کمک بیشتری نیاز داریم. حتی آنان که در برنامه‌های دوازده‌گانه قدمی دیگر بهبودی دارند و دارای راهنما هستند نیز معمولاً یک راهنمای SA می‌گیرند.

ارزانه‌های SA

راهنما

راهنماگر فتن یک رفتار متواضعانه است. اعتماد به تجربه و بینش یک معتاد جنسی دیگر ضمن شرکت در جلسات و کارکردن قدم‌ها، مستلزم تغییر بزرگی در این نگرش خودخواهانه‌ ماست که همیشه می‌گفتیم «**خودم از عهده آن برمی‌آیم.**» گذشته از این، روش زندگی ما و آنچه فکر می‌کردیم در مورد بهبودی می‌دانیم بود که ما را به SA کشاند.

ارزانه‌های SA

راهنما کیست؟

راهنما کسی است که در نتیجه کارکردن دوازده قدم و دوازده سنت این برنامه بهبودی، در زندگی روزمره اش، ما می‌توانیم چیزی را که می‌خواهیم نزد او بیابیم. او نیز از اعماق ناامیدی و سرخوردگی و بی‌حالی آمده است. او تجربه و توانایی و امیدش را با ما قسمت می‌کند تا ما بتوانیم از لحاظ جسمانی، عاطفی و روحانی بهبود بیابیم.

ارزوارهای SA

گرفتن راهنما در SA

به کسی نیاز داشتم که بتواند مرا از خودم بهتر ببیند، حتی اگر او مشکلات خاص خودش را داشته باشد.

هرکسی را که به عنوان راهنما می‌گرفتم، چنان نواقصی داشت که اگر دنبال بهانه‌جویی بودم بایستی از او روی‌گردان می‌شدم. این اقدام و درخواست راهنمایی من بود که به کار من آمد. من مرتب تماس می‌گرفتم و به راهنمایی‌ها عمل می‌کردم. این کار مرا آموزش‌پذیر کرد و از هدر رفتن وقت من جلوگیری کرد و مانع از تحمل درد بیشتر در من شد.

لبنز راه‌های SA

راهنمای موقت

اگر دوست داشته باشید یک راهنمای موقتی به شما اختصاص داده می‌شود. یک عضو می‌تواند با بیش از یک راهنما کار کند و می‌تواند راهنمایش را در هر زمانی عوض کند.

ارزانه‌های SA

تلفن

ممکن است برای اولین بار بسیار مشکل باشد تا سر خود را بالا بگیریم. تلفن راهی است که ما بوسیله آن از تنهایی خود فرار کرده و با شخص دیگری به طور نفر به نفر مشارکت می‌کنیم. این کار به نام «جلسات بین جلسات» معروف است. به جای عقب‌نشینی و تحمل فشار روحی، ما گوشی تلفن را بر می‌داریم و با یکی دیگر از معتادان جنسی تماس می‌گیریم. بسیاری از اعضا هر روز با راهنماییشان و یا دیگر اعضای SA تماس برقرار می‌کنند. تلفن وسیله‌ای است برای تسلیم شدن که ما یاد می‌گیریم از آن برای کمک گرفتن و رساندن یاری به دیگران استفاده کنیم.

راهنمای SA

نوشتن

علاوه بر نوشتن در قدم یک، ترازنامه قدم چهارم و لیست کسانی که به آنها خسارت زده‌ایم در قدم هشتم، بسیاری از ما فهمیده‌ایم که در مورد مشکل و راه حل آن، یکی از ابزارهای اجتناب‌ناپذیر برای بهبودی نوشتن می‌باشد. وقتی آن را می‌نویسیم، دیدن رفتارها و برخوردهایی که باعث به‌وجود آمدن عملکردهای مخرب ما می‌شد بسیار واضح تر می‌شود. بسیاری از مواقع این کار بسیار بیشتر از فکر کردن و صحبت کردن به ما کمک می‌کند، ما بعضی وقت‌ها دوست داریم فراموش کنیم. ما همچنین می‌توانیم برای تصحیح رفتارهای قدیمی مان راه کارهای واضح و ضروری بنویسیم.

ابزارهای SA

نشریات

ما مطالب و مقاله های SA را مطالعه می کنیم، که این مقاله ها و مطالب جزء کتاب معتادان جنسی گمنام هستند که به «کتاب سفید» معروف است. و همچنین کتابهای دیگر با نام های «داستان های اعضا» و «بهبودی ادامه دارد» «قدم در عمل» «تک برگی ها» و...

ارزانه های SA

استفاده از نشریات انجمن

ما بهبودی‌مان را روزانه تمرین می‌کنیم. بهبودی هفته پیش به همان اندازه مفید است که استحمام هفته پیش! قسمتی از عملکرد روزانه ما، مطالعه نشریات SA است. ما می‌توانیم به خرد جمعی آن‌هایی که این مسیر بهبودی را قبل از ما طی کرده‌اند گوش فرا دهیم و از تجربه آن‌ها بهره‌مند شویم.

ابزارهای SA

نشریات

«مطالعه نشریات انجمن.» کتاب‌های دوازده‌دوازده و الکی‌های گمنام اولین راهنمای من برای کارکرد قدم‌ها بودند. بارها آنچه نیاز داشتم را در این نشریات اصلی آغازگر برنامه دوازده‌قدمی می‌یافتم. اکنون بسیاری از ما می‌دانیم که کارکرد اصول موجود در نشریات SA بعد دیگری را می‌افزاید که بسیار سودمند است.

مطالعه این نشریات در تنهایی و خلوت، بینش آگاهانه‌ای در مورد خود و بهبودی‌مان به ما عرضه می‌کند که کاملاً متناسب با شخصیت و جایگاه ماست.

لبنزله‌های SA

انجمن

ما گوشه‌گیر و تنها بودیم، حتی در شلوغی. هنوز این امکان وجود دارد که در جلسه‌ها مشارکت کنیم و همچنان با دیگران ارتباط برقرار نکنیم یا به گذشته‌مان رجوع کنیم. ما فهمیده‌ایم که ارتباط واقعی در خارج از جلسه‌های ما روی می‌دهند: در صرف قهوه، در شام، یا در رویدادهای اجتماعی. در این مواقع هست که ما می‌توانیم راجع به این که کی هستیم و به کجا می‌رویم مشارکت کنیم. وقتی بسیاری از ما حرف دلمان را بیرون می‌ریزیم، اتفاق عجیبی می‌افتد. ما به دیگران اجازه می‌دهیم که وارد زندگی‌مان شوند

رَبْرَارَهَامِي SA

دعا و مراقبه

این دو کار برای بهتر کردن ارتباط آگاهانه ما با خداوند در نظر گرفته شده است. به طور خلاصه «دعا» خواستن آگاهی و کمک از خداوند می‌باشد. مراقبه به معنای گوش دادن به صدای خداوند درون می‌باشد. این کارها فوراً جواب نمی‌دهند، بلکه ما باید این اصول را به طور روزانه و مستمر تمرین کنیم. اینها یادآور این هستند که ما بر اساس جایگاه روحانیمان و سوسه را به طور روزانه به تعویق می‌اندازیم.

ارزانی‌های SA

دعا

دعا کردن بخشی ضروری از برنامه روزانه و حفظ پاکی ماست. راه‌ها و دلایل بسیاری برای دعا کردن وجود دارد. دعاهای روزانه صبحگاهی و شامگاهی به ما کمک می‌کنند تا هر روز پاک بمانیم. ما با دعا کردن از خداوند یاری می‌طلبیم تا به آن کسی که می‌خواهیم تبدیل شویم. خیلی از ما برای خانواده‌هایمان، دوستانمان و دیگر معتادان در حال بهبودی دعا می‌کنیم.

ارزانه‌های SA

دعای آرامش

خداوند! آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم،
شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

چه دعای قدرتمندی! چگونه این را در زندگی روزمره بدست آورم؟
ما برای صلح و صفا، برای آرامش درونی و روحانی دعا می‌کنیم. ما (به
نیروی برتر) اعتراف می‌کنیم که مسایلی در زندگی ما وجود دارد که هیچ
اختیاری نسبت به آنها نداریم.

لبنانهای SA

تسلیم شدن (سپردن)

تسلیم شدن برعکس مدعی توانا بودن است (کسی که می‌خواهد به زور خودش پاک بماند). تسلیم شدن پذیرفتن این است که ما هیچ قدرتی نداریم و نمی‌توانیم هیچ‌گونه شرایط فعلی را تحمل یا کنترل کنیم. برای درک این، ما به قدرتی بالاتر از قدرت خودمان احتیاج داریم تا به ما کمک کند. ما به خداوند اجازه می‌دهیم که برای ما و درون ما کارهایی که از انجام آن عاجز هستیم را انجام دهد. ما روالمان را عوض می‌کنیم و تلاشمان را برای عملی کردن مسایل مختلف متوقف می‌کنیم. در مواجهه با مخمصه‌ها و تنگناها ما طالب خواست خداوند برای خودمان می‌شویم.

لبنز راهی SA

تسلیم شدن (سپردن)

تسلیم شدن برعکس مدعی توانا بودن است (کسی که می‌خواهد به زور خودش پاک بماند). تسلیم شدن پذیرفتن این است که ما هیچ قدرتی نداریم و نمی‌توانیم هیچ‌گونه شرایط فعلی را تحمل یا کنترل کنیم. برای درک این، ما به قدرتی بالاتر از قدرت خودمان احتیاج داریم تا به ما کمک کند. ما به خداوند اجازه می‌دهیم که برای ما و درون ما کارهایی که از انجام آن عاجز هستیم را انجام دهد. ما روالمان را عوض می‌کنیم و تلاشمان را برای عملی کردن مسایل مختلف متوقف می‌کنیم. در مواجهه با مخمصه‌ها و تنگناها ما طالب خواست خداوند برای خودمان می‌شویم.

ارزانه‌های SA

تسلیم شدن (سپردن)

. «تسلیم (سپردن)». بدون سپردن، صرف اقرار به عجز، نمی‌تواند موجب وصل شدن ما به نیروی برترمان شود. برای من این‌گونه بود که نخست به گروهی که در آن شرکت می‌کردم تسلیم شدم. این‌کار صرفاً عبارت بود از رفتن به جلسات و داشتن حداکثر صداقت، روشن‌بینی و تمایل. این‌گونه شد که قدم دو را تجربه کردم و امیدوار شدم که نیرویی برتر از خودم، بتواند سلامت عقل را به من بازگرداند. این‌کار، بعداً راه را برای قدم سوم و سپردن به خداوندی که خود درک می‌کردم فراهم نمود.

ارزانی‌های SA

خدمت

ما خدمت می‌کنیم تا از ترس و خودمحوری رها شویم. شروع می‌کنیم تا به جای «من» به «ما» فکر کنیم. به دنبال چیزی هستیم که برای انجمن مفید خواهد بود. (سنت اول؛ وحدت.) چگونه می‌توانم خدمت کنم؟ شاید با درست‌کردن قهوه برای جلسه یا چیدن صندلی‌ها. شاید با خریدن هدیه و سکه یا فروختن نشریات مورد تأیید SA.

گام دیگری که در جهت این سفر می‌تواند برداشته شود، منشی جلسات یا خزانه‌دار (در صورت مساعد بودن وضعیت اقتصادی خود شما) است. شخصی هم می‌تواند به عنوان نماینده بین گروه و یا حتی نماینده محلی انتخاب شود.

لبنز ارامی SA

رساندن پیام بهبودی

ابتدا محتاطانه در مورد وسوسه‌های جنسی و تمایل به بهبودی، با کسانی که نشانه‌هایی از مشکل مشابه من داشتند، شروع به صحبت کردم. به این نکته واقف نبودم که در واقع این قسمتی از کارکرد قدم دوازده است، این کار را انجام می‌دادم چون تمایل به انجامش داشتم. سپس در جلسات دیگری که حمایت می‌کردم، به درمیان گذاشتن تجربیاتم پرداختم. اگرچه پاسخ‌های کمی دریافت کردم؛ ولی نکته اینجاست که این‌ها داشت به من کمک می‌کرد.

ارزانه‌های SA

رنجش

ما گریه‌کنان می‌گوییم : «ولی اگر می‌دانستی با من چه کرده اند!»
و شاید بنالیم که: «اگر فلانی عوض می‌شد، من حالم خوب می‌شد!»
تاکنون چند بار این آرزو را کردیم یا حتی به زبان آوردیم؟ کتاب بزرگ
الکلی‌های گمنام به ما می‌گوید:
مجرم شماره‌ی یک رنجش است. بله! ما هر بار که این نوار ضبط‌شده را
مجدداً پخش می‌کنیم دیگران را مقصرت‌تر و خودمان را بی‌گناه‌تر می‌کنیم.
تنها مشکل این است که رنجش ما را ویران می‌کند. اگر می‌خواستیم
بهبود بیابیم باید بگذاریم تمام اینها بروند.

رَبِّزَارِئَامِی SA

گذشت کردن

این طرف دیگر رنجش است. ما باید بقیه آدمها را ببخشیم بدون توجه به موضوع رنجش.

بخشیدن برای ما یک اختیار نیست، یک ضرورت است. همان طور که در دعا می‌خوانیم: «گناهان ما را ببخش همانطور که ما دیگران را می‌بخشیم.» وقتی که تراز نامه قدم چهارم را می‌نویسیم و رنجش را از بین می‌بریم، متوجه می‌شویم که مقصر بسیاری از مشکلات، خودمان بودیم. در کنار بخشیدن دیگران و خداوند، باید یادمان باشد تا خودمان را نیز ببخشیم. وقتی این کار را می‌کنیم، می‌فهمیم که در زندگی پذیرش بسیار بیشتری در رویارویی با همه‌کس و همه‌چیز را داریم.

لبنز راهی SA

قدم ها

«منظور از کارکردن قدم ها چیست؟»

چیزی که ما کشف کرده ایم این است که ما به کار کردن قدم ها محتاجیم. نه این که کسی این کار را برایمان انجام دهد، بلکه یکی از اعضای بهبودی به ما در برداشتن این گامها کمک می کند، این برای ما مطلقاً ضروریست که در برداشتن قدم ها با دیگران مشارکت کنیم. این باعث می شود که ما از انزوا نجات یابیم و به دیگران این امکان را می دهد که در مورد «نقاط ضعف» ما که در ما می بینند، مشارکت کنند.

ارزانه های SA

قدم ۸ و ۹

بدین‌سان تصحیح اشتباهات خودمان قدرتمندترین ابزار در جهت موفقیت در مسیر رشد معنوی و بهبودی ما محسوب می‌شود. چرا؟ به دو دلیل؛ دلیل اول اینکه: با کمک این ابزار، اشتباهات را از مسیر زندگی‌مان بیرون می‌رانیم؛ بدین‌سان مورد عنایت خداوند قرار می‌گیریم و دلیل دوم اینکه تکرار این چنین کارهایی پایه‌ و ابستگی ما به نقص‌هایمان را سست می‌کند.

ابزارهای SA

قدم ۸ و ۹

مابین نوشتن لیست (قدم هشت) و اقدام برای اصلاح (قدم نه)، ابزار نانوشته‌ای وجود دارد. ما باید ببخشیم، اگرچه گاهی اوقات ما باید قبل از اینکه ببخشیم، به اصلاح اشتباهاتمان بپردازیم. ما خواهیم یافت همان‌گونه که در مقابل شهوت، رابطه جنسی و وابستگی عاجزیم، در مقابل رنجش و روح کینه‌جو نیز فاقد قدرتیم.

ابزارهای SA

نیروی برتر

چگونه می‌توانم زندگی و اراده‌ام را به نیروی برتر از خودم واگذار کنم در حالیکه به او توکل نمی‌کنم؟ اگر فکر کنم که او تا به حال کارش را درست انجام نداده چطور؟ به نظر می‌آید که خداوند شوخ طبع است و ما را دست انداخته! او به ما اجازه می‌دهد که خودمان سرنوشتمان را انتخاب کنیم. خودمان برای رفتارمان تصمیم بگیریم.

آنگاه از وضعی که داریم او را نکوهش می‌کنیم. همانطور که کسی می‌گوید: «کجای این نگرش غلط است؟» برای بسیاری از ما مسئله اصلی این است که: «اینجا قدرت دست کیست؟» ما فهمیده ایم که همیشه سعی کرده ایم سرنوشتمان را خود بسازیم.

ارزانه‌های SA

شعارها

باز هم به جلسه بیا (آخر هر جلسه به هم می‌گوییم).
روزبه‌روز برای یک روز، این کار را آسان بگیر.
اول مهمترین کار
باید آسان بگیریم.
«اراده‌ی تو، نه اراده‌ی من، انجام پذیرد»

رئیس‌رئیس‌های SA

شعارها

«ساده است، انجامش بده»

«نخست مهم‌ترین کار»

«گرسنگی، خشم، تنهایی، خستگی»

«چقدر اهمیت دارد؟»

اگر عملکرد داشته باشی، جواب خواهی گرفت] اگر برنامه را کار کنی

[برایت کار خواهد کرد

«روشن‌بین باش»

آسان بگیر

رئیس‌رئیس‌های SA

شعارها

«رها کن و به خدا بسپار»
«بگذار از من شروع شود»
«گوش بده و یاد بگیر»
«زندگی کن و بگذار زندگی کنند»
«فقط برای امروز»
«به دنبال پیشرفت باش نه کمال»
«این نیز بگذرد»

ارزانه‌های SA

گمنامی

گمنامی اساس روحانی برنامه ما می‌باشد. این گام بزرگی به سوی تواضع است. ما آدمهای گلّه‌گنده و دُم‌کُلفتی نیستیم، مسئول چیزی هم نمی‌باشیم. ما خدمت‌گزارانی هستیم مشتاق کمک به دیگران، بدون انتظار پاداش. یعنی وقتی که در رسانه‌های عمومی (مثل رادیو، تلویزیون و . . .) در مورد ماجرایمان مشارکت می‌کنیم، گمنام باقی می‌مانیم. در این راه، برنامه تصمیم می‌گیرد و ما شخصاً تصمیم‌گیرنده نیستیم.

رَبْرَارِهای SA

سنت ها

درست همانطور که قدم‌ها برای اعضا بهبودی ما بسیار ضروری می‌باشند، پس اگر بخواهیم به عنوان یک جامعه موفق شویم، سنت‌ها نیز برایمان از اهمیت والایی برخوردارند. اگر آنها را یاد بگیریم و به کار ببریم هرکس برای خودش نشانه‌ای می‌شود به «چیزی که برای گروه بهترین است.» چیزهای زیر اصولی از این سنتها هستند که ما سعی می‌کنیم آنها را بدست آوریم: وحدت، وجدان مشترک گروه، استقلال (هرگروه برای خودش بهترین تصمیم را می‌گیرد، مگر اینکه بر دیگر گروهها تأثیر بگذارد) تا هدف اصلی خود که منتقل کردن پیام جلسه است را تمرین کنیم .

لبنز اربامی SA

ابزارها و هدیه‌های گرانبهای رهایی

هنگامی که زمان و ابزارهایم را به این ترتیب به‌طور رایگان در اختیار دیگران بگذارم، هدیه‌های گرانبهای رهایی از شهوت و نیز شادی و آرامش نصیبم می‌شود. من در این میان، نخستین قدم‌های لرزان برای یادگیری نحوهٔ دوست‌داشتن یک انسان دیگر را نیز برداشتم. پاداشی گرانبهاتر از این نمی‌توانست به‌دست آید.

ابزارهای SA

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از
 اسارت نفس رهایم گستر تا 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
-