

دعای آرامش:

1

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

شهامت را تغییر دهم آنچه را که میتوانم

و پیشتر که تفاوت اینست و را بدانم

به کارگاه های آموزشی شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتاب و نگاه

۱. سنت یک (اتحاد)

۲. شهوت و بهبودی

۲۷ بهمن ماه ۹۶

استان کرمان

سایت رسمے انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

اهداف کارگاه

۱- رفع چالش ها

۲- رشد

۳- توسعه

۴- رشد گروه ها و همسان سازی

آنچه برای ما اهمیت دارد کارگاه های شورا در دسترس همه اعضای با تجربه و 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 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 حیلہ گر، مبهوت کننده رنج مے برند

ما می پذیریم که همچون یک جامعه دارای ضعف های
شخصیت هستیم و این ضعف ها مدام ما را تهدید می کند،
سنت های ما در حکم راهنمای برای بهتر زندگی کردن و
بهتر کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماری های
مختلف است سنت های 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 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 منجر شد و انجمن معنادان جنسه گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندک اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

سنت یک

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 یکم

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 یکم

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 کاملا 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 می رسد پاسخ این باشد که ما اعضای انجمن واقعا نمی توانیم هر کاری دلمان خواست انجام دهیم.
هر چند رسما 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 سراسر از بیرون خـ واهیم 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

اتحاد انجمن به خودی خود حفظ نمی شود. همانند درمان شخصی، ما باید همیشه به تلاش ادامه دهیم. در اینجا نیز مطمئناً به صداقت، انسانیت، روشنفکری، تواضع و بیش از همه به مراقبت نیازمند هستیم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

ما ترس های ناشی از طوفان های احساسی شدید را باید کنار بگذاریم و اعتقاد داریم پس از هر طوفانی آرامش در راه است. آرامشی که مطلوب تر، مهربانتر و شکنباتر از هر آرامشی است.

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، فراموشی بیـاوریم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

هرگاه ما یکدیگر را در نظر بگیریم و با وفاداری نیروی واقعی خود را بیابیم، با وجود همه نواقصی که اجتماع مان دارد، از تمامی آزمون های، تردید، ترس، و ناامیدی و حتی مرگ یکی یکی سراسر از بیرون خرد و اهیم 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

سؤالات سنت یک

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



سؤالات سنت یک

سؤال گروه اول

مفهوم وحدت از نظر شما چیست؟

سنت یک

سوالات 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 هماہنگی برخوردارند؟ آیا در مورد اعضاء

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

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه اول

آیا بدون هوشیاری و تعریف درسته از پاکه بر اساس

SA گروه 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



سوالات 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

شہوت

شہوت

قدم یک

«ما پذیرفتیم که در برابر **شہوت** عاجز هستیم

و مدیریت زندگے از دستمان خارج شده است»

شہوت

سنت سوم

تنها شرط عضویت تمایل به ترک **شہوت** وازلحاظ جنسے پاک شدن

است.

شہوت

شهوۃ به يك اعتياد تبديل شده است. موقعيت ما مانند يك انسان

الكله است كه نمي تواند بيش از اين الكل را تحمل كند و بايد نوشيدن را متوقف
كند؛ ولي گرفتار است و قدرت متوقف كردن آن را ندارد. اين موضوع در مورد معتاد

جنسه هم صادق مي كند كه نه مي تواند **شهوۃ** را تحمل كند و نه

مي تواند آن را متوقف كند

شهوۃ

شہوت

چیست؟

شہوت یک ارباب است
کہ خواہان کنٹرل روابط جنسی من می باشد، در ہر زمان وہ آن
سکلی کہ خودش می تواند.

شہوت بااِیحادِ احتلالِ روحی و روانی سعی در تحریفِ رابطہٴ جنسی
 دارد؛ مانند رادیوئی کہ با اِیحادِ احتلالی ناسمجار، یک موزیک
 عاشقانه را خراب می کند.

بنا به تجربهٔ من، شهوت، فزیریکی نیست، شهوت، پمخنین یک
 نسل جسمی شدید نیست. به نظر من شهوت یک احبار روحی
 است که غریزہ را محفل می کند و هنگامی که در یک زمینہ احازہ
 فعالیت پیدا کند، می تواند دیگر زمینہ ہا را نیز تحت تأثیر قرار دہد.

شہوت

مسیری است کہ بہ ناپودی روح می انجامد.

شہوت

ناتوانی در نه گفتن

به طور مداوم در موقعیت های خطرناک جنسی قرار گرفتن

رفتار کردن به صورتی که انگار تمام وقت تشنه سکس هستیم

فقط به افراد زیبا و رویاهای تحریک کننده جذب شدن

خیال پردازی های جنسی

استفاده کردن از فیلم های جنسی

وابسته شدن به شریک جنسی، همانند وابستگی به مواد مخدر

هویت خود را در شریک جنسی گم کردن

ظهور اشتغالات ذهنی محرک

عطش و آزار کردنِ شخصی دیگر به شهوت رانی

شهوت یعنی...

شہوت، مہم ترین چیز درزندگے من است وحتے بر خود من اولویت پیدا مے کند.
 با در اختیار شہوت بودن، من دیگر نمے توانم خودم باشم.
 شہوت، مرا بردہ خودش مے کند، آزادی مرا از بین مے برد: شہوت مرا مے کشد.
 شہوت ہمیشہ بیشتر مے خواهد. شہوت، شہوت بیشتر را بہ وجود مے آورد.
 شہوت حسود است و مے خواهد تمام مرا دربر بگیرد.
 شہوت مرا بہ خودم مشغول مے کند، شہوت مرا بہ درون خودم مے کشد.
 شہوت، رابطہ جنسے بدون شہوت را غیر ممکن مے کند.
 شہوت، توانایے عشق ورزیدن را از بین مے برد، شہوت عشق را مے کشد.
 شہوت، توانایے دریافتِ عشق را از بین مے برد، شہوت مرا مے کشد.

شہوت

شہوت، رابطہ جنسے و جسمانی نیست.

بہ نظر مے رسد کہ شہوت مانند یک پودہ سینمای خیال انگیز، باعث جدایے من از واقعیت خودم در هنگام برقراری رابطہ جنسے با خود یا همسر مے شود.

نگاہم وقتے باشہوت ہستم

شہوت باعث مے شود کہ من با ہمدہ یکسان بر خورد کنم، خواہ دوست دخترم، خواہ یک فاحشہ و خواہ ہمسرم. نتیجہ شہوت، نفے ہویت خودم و افراد دیگر است. شہوت ضد واقعیت است، بر علیہ خود واقعے من کار مے کند و برخلاف من عمل مے کند.

شہوت

وقت سے شہوتِ فعلیہ اس وقت

ہنگامے کہ شہوت منِ فعال است، نہ توانم با همسر پیوندی واقعے داشته باشم
 زیرا بہ عنوان یک انسان واقعاً اہمیتے برایم ندارد. او برایم حتی مزاحم بودہ و صرفاً ابزار
 جنسے است و من نہ توانم زمانے کہ در حال شہوت رانے با خودم ہستم، پیوند واقعے
 با خودم داشته باشم.

شہوتِ ہمچہ و ن پارازیست است

رابطہ جنسے شہوتِ آلود، یک پیوندِ واقعے را غیر ممکن مے سازد. شہوت، مانند پارازیتے کہ من بہ رابطہ جنسے تحمیل مے کنم، مے تواند شامل چیزهای زیادی باشد از جمله: خاطرات، رویاپردازیها و خیال بافےها. این رویاپردازیها خودش موارد مختلفے را شامل مے شود؛ از رویاھای جنسے گرفته تا انتقام و خشونت و یا تصویری دهنے از یک شخص دیگر یا قسمتے از بدن. با این زاویہ دید، شہوت مے تواند بدون سکس وجود داشته باشد.

سوء اسے تفادہ از غرایب از طبیعے

ہنگامے کہ ما تلاش مے کنیم از غذا یا رابطہ جنسے برای کاهش انزوا، تنہایے، نامنے، ترس، بحران یا سرپوش گذاشتن بر روی احساسات و بہ وجود آوردن احساس سرزندگے، فرار، کمک بہ رهایی و پرکردن خال روحانے مان کہ دراصل باید با خدا پر شود، استفادہ کنیم در واقع در حال ساختن یک اشتیاق غیر واقعے برای سوء استفادہ از غرایب طبیعے ہستیم۔

شہوت

کنترل شهوت، مانند کنترل یک زلزله است

«من به یاد می‌آورم زمانی که شهوت خاموش شد، الکل داروی آرام‌بخش شد و رنجش مانند یک آتش‌فشان مسدود شده بالا آمد. خاطر م‌هست که فکر می‌کردم کنترل شهوت، مانند کنترل یک زلزله است: فشار در یک قسمت باعث متورم شدن در قسمت دیگر می‌شود، این در واقع مانند تلاش است که برای جلوگیری از تونل زدن یک موش صحرا به در قسمت از زمین انجام می‌دهیم؛ ولی او این کار را از نقطه‌ای دیگر آغاز می‌کند.»

بیماری روحانے

شہوت و وابستگی، تنہا یک بیماری سطحے نیست.

این بیماری بہ عمق ارتباط ما با خداوند و دیگران حملہ ور مے شود و قلب انسانے مارا

وابستہ مے کند.

شہوت

شہوت رنجش

برای من شہوت نیروی است کہ غریزہ‌های دیگر را دربر مے گیرد و آن‌ها را از حالت طبیعی خارج مے کند. غریزہ‌های مانند خوردن، نوشیدن، کارکردن، خشم و... من مے دانم کہ بہ رنجش، شہوت دارم و بہ نظر مے رسد کہ شہوت رنجش، درست مانند شہوت جنسے، پر قدرت است.

شہوتِ حرامِ حقیقیہ: جنسیت ہم نمی شناسد

شہوت

برای یک معتاد جنسے، شہوت سم است. بہ این علت است کہ در بہبودی، مشکل
اصلے، روحانے است نہ صرفاً جسمے. بہ این خاطر است کہ تغییر نگرش و طرز فکر
بسیار مہم است.

شہوت

«من حتمے مے توانم بانگاہ کردن به یک دیوار سفید، خودارضایے کنم و با این کار به

مخدرینا مے برم»

شہوت

لزوم تغییر خودمان

ممکن است که تصور کنیم وسوسه شهوت یک چیز جدا از ما و خارجے بوده و مانند یک خار که در انگشتمان رفته است، آن را بیرون مے کشیم و دور مے اندازیم. شاید فکر کنیم احتیاجے نیست که خود را تغییر دهیم و مے توانیم با افکار و رفتارهای قبلے مان به زندگے ادامه دهیم.

شهوت

نتیجہ گیری

بنابراین مسالہ اصلے من بہ عنوان یک معتاد جنسے این است کہ بدون شہوت زندگے
کنہم. وقتے بہ شہوت بہ ہر شکلے بہا بدہم، دیر یا زود خود را بہ ہر شکل دیگری
نشان مے دہد و بعد از آن، شہوت نہتنہا نشانگر ہر آن چیزی مے شود کہ انجام
مے دہم؛ بلکہ معرف خود من نیز خواہد بود.

نتیجہ گیری

شہوت برای من و آنان که در اطراف من هستند، مخرب و ویران کننده است.
شہوت روح را مے کشد و از آنجا کہ من چیزی جز روح نیستم، پس شہوت مرا
مے کشد!

شہوت

وسوسه تا چند سال باکی با من است و بعد از
آن دیگر وسوسه نمی شوم؟

شہوت

موج وسوسہ تاکہ ہے؟

«چرا من هر دفعه که احساس می کنم بر وسوسه پیروز شده ام و بهبود یافته ام، دوباره با موج بعدی وسوسه آسیب پذیر می شوم؟» معمولاً بعد از آنکه برای مدتی از عمل کردن بر اساس شهوت فاصله می گیرم، احساس می کنم دیگر برای همیشه از شهوت جدا و آزاد هستم. این دقیقاً همان زمانی است که شهوت دوباره حمله می کند.

تسلیم؛ امیدواری بزرگ

اما در اینجا امیدواری بزرگے وجود دارد، ہر بار کہ وسوسہ مے شوم با تسلیم کردن شہوت و رفتارهای مربوط بہ آن و سپس تجربہ کردن زندگی بر اساس خواست خدا و دریافت قدرت او، بہبودی و سلامت جای آن را مے گیرد و درستے بہ من بر مے گردد. ابتدا ارتباط حقیقے با خودم، بعد با دیگران و سپس با منبع واقعے زندگی.

افکار اجباری و دائمی شهوت از بین مے رود نہ وسوسہ

بالآخرہ درک خواہیم کرد کہ نازمانے کہ نتوانیم از منبعے، قدرت لازم برای غلبہ بر شهوت را دریافت کنیم، همچنان درگیر وسوسہ خواہیم بود و در مقابل شهوت، احساس ناتوانے خواہیم کرد. با پاکماندن و کارکرد قدمها، رفتہ رفتہ ترس ما از لغزش از بین مے رود و مے توانیم امیدوار باشیم کہ: زمانے افکار اجباری و دائمی شهوت، البتہ نہ وسوسہ، از بین خواہد رفت.

راه حل در مواجهه با شهوت چیست؟

شهوت

رها کردن شهوت و رنجش و سپردن آن به شخص دیگر در زمان به وجود آمدن این دو،
روشے بسیار مؤثر برای تسلیم شدن است.

آزادی عجیب و لذت شگفت انگیزی همراه با این تسلیم است. در طے این روند ما
انزوی کشنده ای که خود را در آن زندانے کرده بودیم، مے شکنیم.

شهوت

من شروع کردم برای هر کسی که چشمانم میخواستند او را به چنگ آورند دعا کنم،
 در ابتدا این کار غیر ممکن به نظر می رسید. من با تمام وجودم میخواستم شهوت
 کنم؛ اما به محض اینکه دعا می کردم، نه تنها شهوت ناپدید می شد؛ بلکه احساس
 رهایی فوق العاده ای هم همراهش می آمد. در دعاهایم هر چیزی می گفتم، مثلاً
 خدایا لطفاً به او کمک کن و بلافاصله او از ذهن من خارج می شد

چگونه برو سوسه شهوت تم غلبه کردم؟

شهوت

چگونه بر وسوسه شهوت غلبه کردم؟

۱. «ترک رفتار اجباری.»
۲. «ترک خوراک دادن به وسوسه.»
۳. «حضور در انجمن و برنامه.»
۴. «اقرار به عجز.»
۵. «تسلیم (سپردن).»
۶. «افشای درون.»
۷. «اعتماد.»
۸. «مطالعه نشریات انجمن.»
۹. «حرکت به سوی کار بر روی نواقص دیگر.»
۱۰. «یاد بگیرم به جای گرفتن، ببخشم.»
۱۱. «گرفتن راهنما در SA.»
۱۲. «یافتن دوستانه در برنامه.»
۱۳. «رساندن پیام بهبودی.»
۱۴. «تمرین عشق ورزیدن.»
۱۵. «شناسایی و سیلاب کردن عطش خود با خداوند.»
۱۶. «بیرون راندن شهوت.»
۱۷. «پناه بردن به دامن خداوند.»

سروزی بر شهوت برای متاهل ها آسان تر

است یا مجردان

شهوت

در واقع، این طور به نظر مے رسد کہ پیروزی بر شہوت و وابستگی برای کسانے کہ
متاهل هستند، سخت تر است؛ مگر اینکہ آن ہا تجربہ یک دورہ پرہیز کامل
جنسے راسپری کنند.

ما تقدر خوشبخت هشتمیم -

که نیاز ما باعث شد تا آنچه شهوت ما به دنبال آن است؛ یعنی خداوندی مهربان که
 پناهگاه و نیروبخش ماست را بیابیم.

شهوت

«معبودم، شهوت خود را به تو تسلیم کرده‌ام و تقاضا دارم که امروز،

مرا از شهوت دور نگه داری، زیرا که منسبت‌تو اول هشتم؛ لعل

با قدرت تو ایستادنم را خواهیم داشت.»

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از
اسارت نفس رایم گستر تا انجام اراده است را بهتر توانم، مشکلم را بگیر تا پیروزی بر
آنها شاهی باشد برای کس امر که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهد داد،
باشد که همیشه بر اراده است کردنم.

بہبودی

بہبودی

مقدمه

در مسیر بهبودی، ما متوجه جنبه های از اعتیاد جنسه در زیر لایه جسمانی و روانی خود شدیم که هم راستا و شبیه با جنبه های کشف شده توسط الکلیها بود. این جنبه ها که جزئی از شخصیت ماست و به خواسته ها و نوع نگرش ما ارتباط دارند، ویژگیهای شخصیت وجودمان را شکل میدهد. کس ص ۴۵ زمینه روحانی اعتیاد

ما این لایه را بعد روحانی مینامیم. در این لایه است که قدرتمندترین نیروهای که ما را به سوی اعتیاد سوق میدهد

قدم در عمل

مقدمه

ما تا ابد مدیون پیشگامان الکلے های گمنام هستیم. به خاطر خرد، بینش عمیق و پشتکار و پایداری که داشتند. آنها بنیانے رایے افکندند که سایر برنامه های دوازده قدمے براساس آن بناشده.

قدم در عمل

مقدمہ

ما از بنیانگذارانجمنمان (روی کے) سپاسگذار ہستیم کہ بدون عزم و تلاش
 روحانے او انجمن معتادان جنسے گمنام بہ وجود نمے آمد۔
 او انجمن معتادان جنسے گمنام را براساس برنامہ دوازده قدمے بنیان نهاد۔

قدم در عمل

مقدمه

ما از همه اعضای انجمن که از دوزخ درون خود به یک زندگی توام بایاکی
 وبهبودی و سیاسگذاری رهسپار شده اند، سیاسگذاریم. امید، قدرت و تجربه
 ای که آنان به مشارکت گذاشته اند، امکان نوشتن کتاب هارا فراهم ساخته
 است. ما پیش از آنچه تصور کنیم مورد لطف و مرحمت خدائے که درک
 میکنیم فرار گرفته ایم.

این یک سلوک روحانے از مرگ به زندگی، از تاریکے به نور و از بیماری به بهبودی
 است.

امیدواریم که شما هم در این سفر روحانے به ما پیوندید.

قدم در عمل

مقدمه

برای بهبود یافتن از زندگی که بر پایه رفتارهای اشتباه، وسوسه های دائمی دهنه، جدائی، روابط نامعقول، بے بصیرتے و مرگ روحانے بنا شده است! یک برنامه عملے لازم است، که شامل تغییر بنیادین رفتار، تغییر شخصیت، اتحاد، همبستگی حقیقے، خود آگاهی و زندگی روحانے باشد. کارکردن اصول قدمها، به عنوان راه جدیدی برای زندگی این امر را برایمان ممکن میسازد.

کتاب سفید

سؤال؟

آیا پاکے بہ تنہائے میتواند باعث بہبودی طولانی

مدت و مسرت بخش باشد؟

سؤال؟

آیا بدون پاکے مے توان برنامہ پهبودی و قدمہارا

شروع کرد؟؟

مسیر بہبودی

این مسیر هموارہ بالا و پایین داشته است و گاہے هموار و گاہے سنگلاخے بودہ است۔ در طے مسیر گاہے اوقات باچشم اندازہای زیبا احاطہ شدیم و بعضے وقت ہا در مہ فرو رفتیم و در حالے کہ آہستہ و با دحمت راہ مے رفتیم، فقط میتوانستیم یک قدم دور تر از خود را ببینیم۔ مواقعے بود کہ لذت وصف ناپذیری را تجربہ کردیم؛ اما گاہے ہم گرفتار شک و تردید، ترس و افسردگے شدیم۔ گاہے بہ نظر مے رسید کہ در حال پرواز ہستیم؛ اما گاہے ہم ساکن ماندہ و قدرت حرکت کردن را از دست مے دادیم و از برنامہ عقب مے ماندیم۔ اما ہمہ مایک جائے در این مسیر طولانے، صدائے را از عمق درون خود شنیدیم کہ مے گفت: راہ درست زندگی تـو ہمـین است۔

کتاب سفید

آیا عوامل بیرون در توقف اعتیاد جنسے تاثیر دارد؟

دلایله که با عوامل بیرون در ارتباطند به ندرت پیش آمده که عامل توقف اعتیاد جنسے باشند، مانند؟! (ایدز، طلاق، زندان، اعدام، ورشکستگی، بے آبروئی)

آیا عوامل بیرونے در توقف اعتیاد جنسے تاثیر دارد؟

آیا عوامل بیرونے از قبیل، ترک همسر، بے خانمانے، آوارگے، زندان، محکومیت قانونے، آشفنگے، ورشکستگی و... باعث شدہ است کہ شما تنہائے اقدام بہ ترک نموده باشید و بہ موفقیت و پاکے پیادار برسید؟

کتاب سفید

دیدن عواقب روحانے و معنوی

معتاد جنسے بانگرش های درونے اش زندگے میکند. این برای او واقعا گیج کننده است. از این رو این آشفتگے، انگیزه درستے است که بخواهیم هر اعتیادی را متوقف کنیم، اما متاسفانه باید بگوئیم نازمانے به خود فعالیت نگاه کنیم انگیزه لازم برای متوقف شدن پیدا نمے کنیم. اما دیدن عواقب روحانے و معنوی میتواند به ما زودتر در تسلیم شدن کمک کند. پس ما باید به آتسوی رفتارهای فیزیکی نگاه کنیم تا ببینیم اعتیاد جنسے واقعا چه اثراتے داشته است.

کتاب سفید

نتیجہ گیری

اگر ما خواہان پاکہ حقیقے و پایدار ہستیم، میبایست خطاها و خسارت هائے را کہ مسبب شهوترانے ما بودند، به طور کامل و بے نقص جبران کنیم. ما برای پاک ماندن و رشد کردن در بہبودی راهے جز بر طرف کردن نواقص و تسلیم رنجش هایمان نداریم.

کتاب سفید

سوال؟

چند مورد از زمینہ ہائے کہ برای شروع بہبودی لازم

است نام ببرید؟

تسلیم و رها کردن

از آنجائی که ما به اجبار اقدام به اعمال و رفتارهای جنسی و شهوت آمیز نمودیم! و نتیجه اش چیزی شد که اکنون هستیم، ما میتوانیم مسئولیت تغییر رفتار و افکارمان را بپذیریم و تسلیم شویم که خود زمینه ای برای شروع بهبودی است. ما میتوانیم به دیدن و رها کردن و تسلیم کردن کارهائی که میدانیم انجام دادنش اشتباه است، تمایل پیدا کنیم.

کتاب سفید

امید به بهبودی

امید به بهبودی برای کسانی وجود دارد که خواستار بهبودی باشند و ما برای آنان وعده های باشکوهی داریم: رهائی از سلطه اعتیاد و احساس گناه و شرم، توانائی انتخاب خوب از بد و انجام کار صحیح و همچنین توانائی راحت زندگی کردن با خودمان، دیگران و خدا این حقیقتا همان کاری است که دوازده قدم انجام میدهد: البته زمانی که ما آن را در زندگیمان به اجرا در آوریم.

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از
اسارت نفس رایم کسرها انجام اراده است را بهتر توانم، مشکدم را بگیر تا پیروزی بر
آنها شاهی باشد برای کساکه با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهد داد،
باشد که همیشه بر اراده است کردن نم.