

دعای آرامش:

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

شهامت را تغییر دهم آنچه را که میتوانم و دستگیر که تفاوت اینست و را بدانم



به کارگاه های آموزش شورایی

منطقه پارس زمانان خوش آمدید



کتابخانه

۱. سنت سوم و چگونگی برخورد با تازه وارد
۲. قدم صفر و یک
۳. اطلاع رسانی

۶ مهر ماه ۱۳۹۷
شهر کرمانشاه



سایت رسمے انجمن SA

WWW.SA-IRAN.ORG

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN



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

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 کارهاها 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 بیماران،
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 و منجر به انجمن معتادان جنسی گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندکی اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

خدمت کردن ، مفهوم جدیدی از هدفمندی و معنا به زندگی ما می دهد، چیزی که میتوانیم آن را بیداری روحانی بنامیم. به مرور زمان متوجه می شویم که میتوانیم قسمتی از نفس سرکشانمان و خودخواهی را تسلیم کرده و به قسمتی از بهبودی تبدیل شویم.

سرویس منوآل SA

در مرحله اول سپاسگزار کسانی هستیم که ما را نجات دادند! و در مرحله بعد بابت 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.

مدت ها قبل از ظهور سرطان، اگر سیستم ایمنی بدن ضعیف شده باشد! سلول های بدن به صورت نا کارآمد و خارج از کنترل کار می کنند. دوازده سنت SA همان سیستم دفاعی انجمن هستند. اگر آفت این سیستم را نادیده بگیریم ناکارآمد و خارج از کنترل خواهند بود.

سرویس منوآل SA

سنت سوم

نحوه جذب تازه وارد

سنت سوم

تنها لازمه عضویت، تمایل به ترک شهوت
و از نظر جنسی پاک بودن است.

سنت سوم

سنت سوم

ماباید وارد غار تاریکی شویم که تازه وارد در آن زندگی می کند و به اونهاش دهیم که او را درک می کنیم. ما می دانیم که او بسیار ضعیف تر و آشفته تر از آن است که بتواند از روی موانع عبور کند. اگر ما مانعی سر راه او ایجاد کنیم ممکن است از ما دوری کند و از بین برود. ممکن است این فرصت گرانبها از او گرفته شود.

زبان دل سنت سوم

سنت سوم

سنت سوم

زمانی که ما، یاس، نا امیدي، ترس، شکست معنوی و درد را در چشمان یک تازه وارد احساس می کنیم باید تمام سعی خود را برای کمک به او به کار ببریم.

منابع کارگاهی – سنت سوم

سنت سوم

برای تازه وارد

به انجمن معتادان جنسی گمنام و فرصت ساختن زندگی جدید، در هوشیاری و بهبودی خوش آمدید.
هوشیاری و بهبودی را بالاترین اولویت زندگی خود قرار دهید بدون اینها هر جنبه‌ی دیگر از زندگی، به طور پیش رونده بدتر و خراب تر خواهد شد.

ابزارهای کاربردی بهبودی (کتاب زرد)

برای تازه وارد

در جلسات حضور منظم داشته باشید.

راهنما بگیرید

نشریات را مطالعه کنید (بخصوص کتاب سفید)

قدمها را کار کنید

تماس تلفنی با دیگر اعضا داشته باشید

ابزارهای کاربردی بهبودی (کتاب زرد)

سنت سوم

سنت سوم یاد آور این موضوع است که! بحران را با بحران و بی احترامی به یکدیگر پشت سر نگذاریم. با اینکه نباید از چالش ها و مشکلات فرار کنیم؟! بلکه باید دنبال راه حلی باشیم که برای حل یک مشکل مشکلات بیشتری خلق نکنیم.

نحوه جذب تازه وارد

نحوه جذب تازه وارد

نحوه صحبت اولیه ما با نازه وارد

ما به آنها میگوئیم چیزی که ما می دانیم اینست که تجربه پاکه و هوشیاریمان را تقسیم می کنیم .

ما جواب تمام سوالها را نمی دانیم .

دانش مربوط به این برنامه همانطور که خودش را به ما از طریق تجربیات نمایان میسازد ، همانگونه نیز به ما میگوید که دارای هوشیاری و بهبودی باشیم که با کارکرد قدم های دوازده گانه تمایل میان اعضای گروه در ایجاد ارتباط باهم را سبب میشود .

کشف اصول

نحوه جذب نازه وارد

نحوه برخورد با نازه وارد

هنگام برخورد با نازه وارد مانند یک مبلغ مذهب و یا یک اصلاح طلب شروع نکنید، زیرا متأسفانه تعصبات زیادی وجود دارد که برانگیخته می شوند و مانع کار و کمک شما خواهند شد.

(مثلاً SA با برنامه های دوازده قدمی دیگر فرق می کند، این برنامه عمیق است یا اینکه ما از مذهب فراتریم)

نحوه جذب نازه وارد

هرگز از هیچ کس انتقاد نکنیم

ما به خاطر تجربه ای که شخصا در مورد رهایی از اعتیادمان داریم قادر هستیم به صورت بی مانندی برای دیگر معتادان جنسه مفید واقع شویم. فقط باید به خاطر داشته باشیم هرگز از هیچ کس انتقاد نکنیم فقط همکاری کنیم. تنها هدف کمک است.

نخوه جذب تازه وارد

نحوه برخورد با تازه وارد

در برخورد اول با تازه وارد مواظب باشیم برچسب

معتاد جنسے به او نزنیم، بگذاریم خود او به این

نتیجه برسد.

نحوه جذب تازه وارد

نحوہ پر خورد با نازہ وارد

در طول صحبت با نازہ وارد مرتباً از اعتیاد جنسے بہ عنوان یک
ناخوشے حیلہ گر و مہوت کنندہ و کشندہ یاد کنیم و حالات
و خیم روحے، روانے، جسمے و ذہنے ناشے از آن را تعریف نمائیم.

نحوہ جذب نازہ وارد

نحوه برخورد با نازه وارد

حتما لازم نیست نازه وارد طبق تصورات ما در مورد خدا عمل

نماید، کافے است تمایل به قبول نیروی بالاتر از خود داشته باشد

و طبق اصول روحانے زندگے کند.

نحوه جذب نازه وارد

نحوہ برخورد با تازہ وارد

ما نمایندہ هیچ مذهب یا گروه مذہبے نیستیم فقط با اصولے

سروکار داریم کہ در بیشتر مذاہب عمومیت دارد،! وآن را اصول

روحانے مے نامیم.

نحوہ جذب تازہ وارد

نحوه برخورد با تازه وارد

در در صحبت هایمان با تازه وارد اگر تمایل به درد و دل بیشتر دارد
صحبت خود را با او ادامه مے دهیم، در غیر اینصورت صحبت
خود را تمام مے کنیم نباید حوصله او را سر ببریم باید به او مهلت
فکر کردن بدهیم.

نحوه جذب تازه وارد

تازه وارد



تازه وارد کیست و چه خصوصیات دارد؟



چرا تازه واردین مهمترین افراد هستند؟



عوارضی که باعث طرد شدن تازه واردین می شود چیست؟



عواملی که باعث جذب تازه وارد میگردود؟



Namnak.com



فولید جذب تازه وارد



دعوت به هم کاری

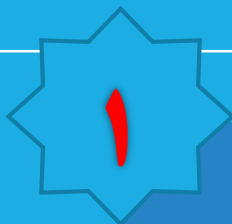
پیشنهادات شرکت در جلسات انجمن ها



خرد. محمد

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

خرد. محمد

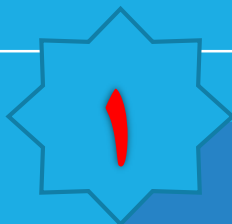


سؤالات سنت سه

سؤال گروه اول

زمانی که عملکرد ما با اصولمان همخوانی نداشته باشد، چگونه میتواند تاثیر منفی بر گروه و بهبودی شخصیمان ایجاد کند و نعمات روحانی را از ما بگیرد؟

خرد جمهر



سؤالات سنت سه

پاسخ گروه اول

- دور شدن از هدف اصلی و به وجود آمدن اختلاف در گروه می شود.
- باعث خودمحوری و رهجوی ذهن خودشدن و فعال شدن شهوت می شود.
- نرساندن پیام بهبودی به تازه وارد و غرق شدن در افکار خودمان
- برنامه؛ برنامه چگونگی عملکرد است. اگر عملکرد با اصول همخوانی نداشته باشد ناصادقی بوجود می آید، تاثیر منفی بر گروه می گذارد.
- اگر من از اصول پیروی نکنم دوری از جلسات و در نهایت ختم به لغزش می شود.

خرد جمهر

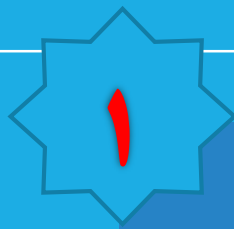
سؤالات سنت سه

۱

سؤال گروه دوم

بعضی افراد به SA می آیند تا به آن لطمه بزنند و ممکن است در آنجا به دنبال شهوت باشند و یارفتارهای اخلاص گرانه از خود نشان بدهند. گروه شما برای حمایت از اعضاء خود در برابر این گونه خطرات چگونه عمل نموده است؟

خرد جمهر



سؤالات سنت سه

پاسخ گروه دوم

- یک جلسه اضطراری راجع به این موضوع تشکیل می دهیم و نظر گروه را از طریق یک نماینده به آن شخص گفته شود.
- در صورت عدم تغییر روند خود بر اساس رای وجدان گروه می توانیم فرد را به جلسه راه ندهیم.
- آگاه سازی گروه جهت برخورد با تازه وارد و افراد اخلاص گر

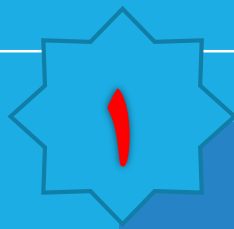
خرد جمهر

سؤالات سنت سه

سؤال گروه سوم

شخص تازه واردی وارد گروه شما می شود و اعلام می کند که داری دو جنسیت است. برخورد شما با او چگونه خواهد بود. با توجه به اینکه مخصوص آقایان است. آیا تهدیدی برای گروه شما به حساب نمی آید. آیا شما ترس ندارید که این فرد در گروه قربانی شود یا باعث لغزش اعضا شود

خرد جمهر

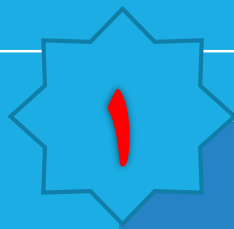


سؤالات سنت سوم

پاسخ گروه سوم

- رعایت سنت سوم که می گوید تنها لازمه عضویت تمایل به ترک شهوت است
- مشکلی ندارم می توانم بی تفاوت باشم ولی بهتر است در جلسه اداری مطرح شود و با همدلی راهکاری مناسب برای این شخص گرفته شود.

خرد جمهر

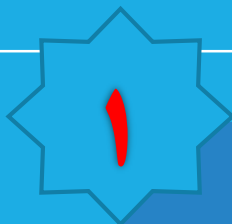


سؤالات سنت سه

سؤال گروه چهارم

آیا تا کنون هیچ عضو تازه واردی از گروه شما رانده شده و
یا با هیچ تازه واردی رفتار غیر معمول شده است؟

نزد. جمهر



سؤالات سنت سه

سؤال گروه چهارم

- تجربه عضو گروه: تازه وارد را قضاوت کردم که توانایی ادامه برنامه را ندارد و قضاوت خودم را نشان داده ام و تازه وارد جلسه را ترک کرد.
- با مشارکتها اعتماد به نفس تازه وارد را خراب کرده و او را رانده ام (من خیلی بلدم - من خیلی متفاوت هستم) و او احساس کمبود کرده
- چون شناخت کافی از خودم ندارم نمی توانم به تازه وارد عشق بدهم.

نزد محمد

۲

سؤالات سنت سه

سؤال گروه اول

دلایل رانده شدن تازه واردین را از گروه خود چگونه ارزیابی می کنید.

خرد جمهر

سؤالات سنت سه

۲

پاسخ گروه اول

- ممکن است که نا آگاهی خدمتگذار باشد
- از گروه و انجمن های دیگر می آیند و احساس دانایی و مقایسه با انجمن می کنند
- به تازه وارد اعتماد نکردن و ترس از قضاوت او داشتن
- سکوت نکردن در جلسات و ذهن تازه وارد را به بیراهه بردن
- نداشتن مشارکت سالم یا شکستن گمنامی اعضا و تازه وارد
- مشارکت کردن اموال شخصی در حضور تازه وارد
- پرفرفی با تازه وارد

خرد جمهر

سؤالات سنت سه

سؤال گروه دوم

آیا در صحبت با تازه وارد پیامی که می دهیم رنگ غرور، تکبر، تعصب، خشم، بی خردی و یا تمایل به ادعاهای شخصی داشته باشد هر چند که پیام ما هم صادقانه باشد آیا ارتباط عمیق می تواند برقرار شود؟

خرد جمهر

سؤالات سنت سه

پاسخ گروه دوم

خیر چون خلاف اصول روحانی است.

- با رفتارها و عملکرد (مشارکت و رفتار صحیح) در جلسات
- اگر اینکار را انجام دهیم این کار بر اساس دانش خواهد بود نه بر اساس آگاهی و معرفت و عشق

نزد محمد

سؤالات سنت سه

سؤال گروه سوم

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

خرد جمهر

سؤالات سنت سه

پاسخ گروه سوم

- بله به خاطر حفظ گروه و پاک ماندن شخص تازه وارد
- در مورد عدم تنها ماندن و تماس با سایر اعضا و دیگر ابزارهای برنامه با تازه وارد صحبت می‌کنم.
- در مورد توضیح واضح جنسی ندادن و چارچوب مشارکتها بعد از جلسه با او صحبت میکنم.
- می‌توانیم ابزارهای برنامه را به او پیشنهاد دهیم. ما چیزی را گوشزد نمی‌کنیم فقط پیشنهاد می‌کنیم. ما سخنگوی انجمن نیستیم.
- عملکرد ما گویای رفتار ماست نه زبانمان

خرد جمهر

سؤالات سنت سه

سؤال گروه چهارم

نحوه برخورد اعضا گروه شما با افراد تازه وارد زیر ۱۵
سال چگونه خواهد بود؟
آیا محدودیت سنی آنها برای شما مهم است؟

خرد جمهر

سؤالات سنت سه

پاسخ گروه چهارم

- نوع برخورد گروه باید با حساسیت بیشتری باشد و نوع آن باید همگام با سن او باشد.
- آن را ارجاع می دهیم به اعضای قدیمی تر و هوشیارتر که دارای بهبودی بیشتری هستند.
- گروه باید با اعمال و رفتارهای درست تولید جذب کند.

نزد محمد

دعای قدم سوم:

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 خواهیم داد،
باشد که همیشه بر اراده است گردن نهم.

قدم صفر تا سه

قدم صفر تا سه

قدم صفر

قدمی پیش از دوازده قدمِ دیگر وجود دارد به نام قدم صفر:

«ما به عضویت برنامه درآمدیم.»

قدم صفر

قدم صفر

هم‌صحبتی و ارتباط‌داشتن برای بهبودی ما الزامی است؛
ما به‌تنهایی از پس آن برنمی‌آییم.

قدم صفر

قدم صفر

ما دعا می‌کنیم که به یک معتاد جنسی دیگر برخورد کنیم

که می‌خواهد داستان ما را بشنود؛
پس ما تمام راهکارهایی را که به ما داده می‌شود، انجام می‌دهیم.

قدم صفر

ما متوقف می شویم

تا زمانی که به هر شکلی از شهوترانی مشغول باشیم
نمی توانیم از وسوسه شهوت، رهایی پیدا کنیم.

«من حتی می توانم با نگاه کردن به یک دیوار سفید، خودارضایی کنم
و با این کار به مخدر پناه می برم»

قدم صفر

ما متوقف می شویم

برنامه به ما نمی گوید چطور متوقف شویم،
این کار را هزار بار انجام داده ایم، برنامه به ما نشان می دهد که
چگونه دوباره شروع نکنیم.

قدم صفر

ما به جلسه رفتیم و مشارکت کردیم

به ما گفتند: «فعلاً خودت را درگیر قدم‌ها نکن،
فقط قسمت را به جلسه بیاور»
خودت را درگیر هیچ چیز نکن،

قدم صفر

ما به جلسه رفتیم و مشارکت کردیم

«مشکلات در افکارم خیلی وحشتناک و نا امیدکننده بود؛
ولی بیرون آوردن و قرار دادنشان زیر نور
آنها را خیلی کوچک کرد»

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

پس اولین بار که وسوسه به سرآغمان آمد
و خواستیم که به آن عمل کنیم، **رهايش می‌کنیم؛** هرچند ظاهراً احساس
کنیم بدون آن خواهیم مرد.

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

بعضی اوقات، با توجه به تفکر جدیدمان، وسوسه ممکن است قوی‌تر از همیشه به نظر برسد؛ اما مثل گذشته با آن نمی‌جنگیم، **آن جنگ، یک بازی از پیش باخته بود** که وسوسه را قوی‌تر می‌کرد.

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

اما ما همیشه به عادت‌مان غذا می‌دادیم. ولی متوجه این فرآیند نبودیم؛ بنابراین هر بار که این روند شروع می‌شود **ما بی‌قدرتی خود را اعلام می‌کنیم.** به جای جنگیدن یا غرق شدن در آن، تسلیم می‌شویم. **تلفن را برمی‌داریم و درخواست کمک می‌کنیم، به جلسه می‌رویم.**

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

اکثر ما انگیزه درستی برای پاک‌بودن نداریم

بهبودی یک روند آهسته است.

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

اگر ما دوباره درگیر شهوت شویم برمی‌گردیم و آن را بیان می‌کنیم؛

بدون توجه به اینکه چقدر احساس شرم، خجالت و شکست‌خوردگی می‌کنیم.

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی...

دیریازود وسوسه به ما حمله می‌کند؛ بعضی اوقات بدون هیچ دلیل مشخصی، مثل موج دریا به طرف ما هجوم می‌آورد. شاید برای اولین بار احساس طردشدن بکنیم.

قدم صفر

صحبت‌های از سمت شهوت

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

«یکبار نگاه کردن که تا حالا کسی را نکشیده»

«همه دارن این کار را انجام می‌دن!»

«هیچ وقتِ دیگه چنین پیشنهادی به من نمی‌شه. حالا چکار کنم؟»

قدم صفر

صحبت‌های از سمت شهوت

«چطور ممکن است چیزی که این قدر خوب به نظر می‌رسد
برای من بد باشد؟»

قدم صفر

توجیه‌های فریب آمیز

«من همسایشون هستم، می‌رم و فقط یک سلام و خداحافظی می‌کنم.»
«به کسی که قبلاً با او رابطه داشتیم زنگ می‌زنم، فقط برای اینکه بهش
بگم داخل این برنامه بهبودی هستم.»
«فقط یک نگاه کوتاه و سریع می‌کنم تا ببینم اصلاً چیزی هست که
نباید نگاه کنم؟»

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی...



سپس ما حرکت می‌کنیم و از تنهایی خودمان بیرون می‌آییم و با یکی از
اعضاء تماس می‌گیریم. هرچه زودتر بهتر و هرچه به زمان و سوسه
نزدیک‌تر بهتر. ما تلفن را برمی‌داریم و تماس می‌گیریم؛ نه به این دلیل
که تمایل داریم؛ بلکه دقیقاً به این دلیل که تمایل نداریم.

قدم صفر



آزمون بعدی و بعدی...

. به جای اینکه بگوییم: «مجبورم این کار را انجام دهم وگرنه می میرم!»
می گوییم: «من تسلیمم، تمایل دارم این کار را انجام ندهم؛ حتی اگر
بمیرم.»

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی...

این‌گونه شعار برنامه را یاد می‌گیریم
«فقط برای امروز.»

قدم صفر

احساس قدرت نکردن

معمولاً بعد از آنکه برای مدتی از عمل کردن بر اساس شهوت فاصله می‌گیرم، احساس می‌کنم دیگر برای همیشه از شهوت جدا و آزاد هستم. این دقیقاً همان زمانی است که شهوت دوباره حمله می‌کند.

قدم صفر

عجز در مقابل شهوت

بنابراین به مرور متوجه می‌شویم که ما همیشه در معرض وسوسه هستیم و

همیشه در مقابل شهوت عاجز و بی‌قدرتیم.

قدم صفر

مهار وسوسه!

رفته رفته می فهمیم که برای مهار وسوسه نمی توان از قبل هیچ تدارکی دید و ما برای این کار هیچ قدرتی نداریم. تنها راه حل این است که هر بار در لحظه ای که وسوسه پدیدار می شود، روی آن کار کنیم.

قدم صفر

به تعویق انداختن

«شهوت مثل چراغی بود که با بیرون کشیدن پریش، خاموش شد،

پاک بودن آسان است و هیچ کاری ندارد.»

ممکن است که تصور کنیم وسوسه شهوت یک چیز جدا از ما و خارجی 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 تونم در صحنه های بد چشمانم را ببندم.»

قدم صفر

اراده خداوند نه اراده من

« خدایا لطفاً کمک کن.»

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

قدم صفر

به تعویق انداختن

~~تسلیم کردن (سپردن) یک امر دائمی است~~

که باید هرروز 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

نگاهی اجمالی به خودمان می اندازیم

«... هر بار که آزرده می شویم دلیل آن مهم نیست؛ همیشه یک مشکلی از طرف ما وجود دارد. هر بار، هرکسی که به ما صدمه می زند و ما آزرده می شویم، خودمان نیز مقصریم»

(دوازده، دوازده؛ ص ۹۰)

قدم صفر

نقش قدم ها

«من به قدم‌ها اعتقاد دارم، پس مشکل من کجاست؟ چرا برنامه به من جواب نمی‌دهد؟»
کمی صبر 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

قدم یک

«ما پذیرفتیم که در برابر شهوت عاجز هستیم و مدیریت زندگی از دستمان خارج شده است»

قدم یک

قدم یک

«من تسلیم هستم!» بیان چنین جمله‌ای ممکن است با صدای بلند گریه یا در یک لحظه، با تسلیمی بی‌صدا همراه باشد؛ اما در این موقع ما متوجه می‌شویم که فرصت دست‌وپازدن 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 می‌آمد هرگز ماندنی نبود.

قدم یک

قدم یک

«مشکلی دارم
که خود قادر به حل آن نیستم!»

قدم یک

قدم یک

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

قدم یک

قدم یک

مدتی، برای دفاع از حقمان، زیرکانه به دیگران و خودمان زیان رسانده بودیم و مدتی نیز در این انکار بودیم که هیچ چیز اشتباهی وجود ندارد و اوضاع روبه‌راه است! اما هر رفتار و عمل اشتباهی، تاوان و عکس‌العمل خود را در پی خواهد داشت. سرانجام بار فزاینده‌ی خطاهایمان ما را به زانو درآورد.

قدم یک

قدم یک

تسلیم، کامل نمی‌شود مگر اینکه با صداقت کامل و در حضور دوستان انجام گیرد. این یک امتحان بزرگ است برای مجزاکردن کسانی که فقط آرزو می‌کنند، غر می‌زنند و عمل نمی‌کنند، از آن‌هایی که عمل‌گرا و در نهایت پیروز هستند.

قدم یک

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 جنسی هستم»
ولی به نظر می‌رسد که برخی دیگر از اعضاء، بدون واسطه و محدودیت و بی‌درنگ به اعتیاد جنسی خود اقرار می‌کنند.

قدم یک

قدم یک

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

قدم یک

قدم یک

به همین خاطر «بیان تمامی چیزها» اولین قدم محسوب می‌شود. یک چنین اعترافی باعث می‌شود به جای لاف زدن، به سمت تجزیه و تحلیل عقلانی روی بیاوریم. حتی پس از آن، این واقعاً «همه چیز» نیست و اغلب تنها ظاهر آن است. در حقیقت ما قدم یک را تعبیر و تفسیر نمی‌کنیم؛ بلکه این قدم یک است که ما را تعبیر می‌کند.

قدم یک

اطلاع رسانند در اجتماع و عموم

مطالب مربوط به اطلاع رسانی.

سخنی بامتخصصان، پزشکان و روانپزشکان.
شما ممکن است بین بیماران خود موردی برای مشاوره داشته باشید، که به علت افکار و رفتار ویرانگر جنسی تجربه ای را منتهی در زندگی خود داشته باشد.
در اینگونه موارد برنامه معتادان جنسی گمنام می تواند به عنوان یک سرچشمه سودمند برای بیمار شما عمل نماید، زیرا مکمل کارهایی است که شما روی بیماران خود انجام می دهید.

مطالبی چند درباره پزشکان برگرفته از زبان دل نوشته بیل ویلسون

من کاملا درک می کنم که پزشکی یک حرفه معنوی است، و اینکه اکثریت قریب به اتفاق پزشکان واقعا برای خدمت به انسانهای همنوع خود وارد این حرفه میشوند.

مطالبی در مورد مذاهب و روحانیون

نظریه بیل ویلسون پدید آورنده گامهای دوازده گانه در باره روحانیون. من در اینجا عمق وجودم تمام دین انجمن را به روحانیت بیان می کنم. بدون کارهایی که آن ها برای ما کرده اند، انجمن هرگز نمی توانست متولد شود، تقریبا هر اصلی که ما استفاده می کنیم از آنها گرفته شده است. ما الگو، ایمان و بخشی از اعتقادات آنها را گرفته و از آن خود کرده ایم. تقریبا همه ما اعضای انجمن، زندگی، سرنوشت و نجات خود را مدیون آن ها هستیم.

مطمئنا این دینی بی پایان است.

مطالبی در مورد مذاهب و روحانیون

با این مقدمه درباره سرچشمه تمام انجمن ها ما نیز در انجمنمان SA باور داریم، روحانیون هر مذهب و آئینی و یا دینی نماینده خرد انباشته شده طی قرن ها در مورد موضوعات اخلاقی و الهی هستند بنابر این ما باید دوستی با آنها را آغاز کنیم و در روابطمان باید بیشتر شنونده باشیم و وارد بحث در مورد موضوعات معنوی نمیشویم.

اطلاع رسانی دهان به دهان

شما می توانید خارج از جلسات بهبودی انجمن های
گمنام ۱۲ قدمی در مورد تشکیل و برپایی دوره جدید
گروه ۱۲ قدم خود اطلاع رسانی کرده و یا از اعضا بخواهید که
به دیگران هم اطلاع دهند.

معتادانی که به دنبال بهبودی و آشنایی بیشتر با کارکرد ۱۲ قدم
هستند معمولاً با کنجکاوی و علاقه جذب این گروه ها می گردند.

توزیع اطلاعیه بیرون جلسات انجمن ها

شما می توانید اطلاعیه ای در مورد گروه مطالعه ۱۲ قدم خود و زمان و مکان برگزاری آن تهیه کرده و در بیرون از جلسات بهبودی انجمن های ۱۲ قدمی توزیع نمایید. همچنین می توانید از آگهی خود تعداد زیادی کپی گرفته و از اعضای انجمن ها بخواهید که آنها را بین دیگران توزیع نمایند. مجددا تاکید می شود که مراقب باشید از آرم هیچ انجمنی در بروشور خود استفاده نکنید، زیرا آنها علامت ثبت شده هستند و استفاده از آنها بدون مجوز هیئت نمایندگان انجمن ها غیر قانونی و نادرست است.

توزیع اطلاعاتی در اماکن عمومی

شما می توانید آگهی های خود را در مکان های عمومی که فکر می کنید ممکن است متقاضیانی در آنجا وجود داشته باشند، توزیع کنید. به عنوان مثال، اگر شما در حال برنامه ریزی برای شروع یک گروه مطالعه ۱۲ قدم به زبان فارسی بر اساس ۱۲ قدم SA هستید، می توانید در کافی شاپها یا فروشگاه های مواد غذایی و یا مراکز اجتماعی که می شناسید، یا در تابلو اعلانات ساختمان ها و اماکن برگزاری جلسات انجمن های گمنام اقدام به اطلاع رسانی کنید. لطفا مطمئن شوید که قبل از انجام این کارها، اجازه مدیریت ساختمان را کسب کرده باشید.

گروه مطالعه ۱۲ قدم

- آیا برای اولین بار قصد کارکرد ۱۲ قدم را دارید؟
- آیا در پیدا کردن راهنما برای کارکرد ۱۲ قدم با مشکل برخورد کرده اید؟
- آیا قصد افزایش دانش کنونی خود از کارکرد ۱۲ قدم را دارید؟

به گروه مطالعه ۱۲ قدم ما ملحق شوید و ۱۲ قدم را در يك دوره زمانی منظم و به صورت اصولی کار کنید.

اولین جلسه توجیهی:
(تاریخ - مکان - زمان)

دومین جلسه توجیهی:
(تاریخ - مکان - زمان)



شروع دوره:
(تاریخ - مکان - زمان)

اطلاعات تماس:
(نام - تلفن - ایمیل)

جهت آگاهی شما، نمونه ای از آگهی های گروه های مطالعه دوازده قدم در زیر ارائه شده است.



به جای نصیحت کردن بازخورد بدهیم

بین نصیحت کردن و اظهار نظر کردن تفاوت بسیار زیادی وجود دارد. نصیحت کردن حالت دخالت در زندگی دیگران دارد در حالی که رهنمود دادن یا اظهار نظر کردن، جنبه حمایتی دارد. نصیحت کردن شبیه دستور دادن به فرد معتاد جنسی است که چه کاری انجام دهد و چه کاری انجام ندهد. نصیحت کردن و تعیین اینکه بهترین راه و روش زندگی کدام است،

به جای نصیحت کردن بازخورد بدهیم

در واقع به این معنی می باشد که شما معتاد جنسی را مانند یک کودک فرض کرده و به او می گویید که چه چیزی خوب و چه چیزی بد است و با کنایه می خواهید به او بفهمانید که او فرق بین خوب و بد را تشخیص نمی دهد. طبیعی است که این رفتار شما با واکنش و خشم او روبرو خواهد شد، چراکه هیچ کس دوست ندارد دیگران در زندگی اش دخالت کنند یا برای او تعیین تکلیف کنند.

به جای نصیحت کردن بازخورد بدهیم

بر خلاف نصیحت که برای برقراری ارتباط سازنده و کمک به یک معتاد جنسی به هیچ وجه مناسب نیست، اگر صحبت های شما بر مبنای پیشنهاد یا رهنمود دادن باشد، احتمال اینکه معتادتان تازه وارد جنسی به حرف های شما گوش دهد به مراتب بیشتر خواهد شد. برای مثال، به جای اینکه به فرد معتاد جنسی بگویید که باید شهوت رانی و ارتباطات کنونی خود را قطع کند چون باعث مرگ روحانی او خواهد شد، و به تباهی زندگی او خواهد شد! بهتر است برای او بیان کنید که اعتیادتان به شخصه چگونه زندگی شما را نیز تحت تاثیر قرار داده و تباه کرده است

به جای نصیحت کردن بازخورد بدهیم

با این حرف، او متوجه خواهد شد که علاوه بر خودش، شما را نیز درگیر مصائب و مشکلات اعتیاد خود کرده است. همچنین در این حالت او دیگر شما را به عنوان کسی که در وضعیت بهتری از او قرار دارد و به او دستور می دهد که اعتیادش را متوقف کند به حساب نیاورده و در وضعیتی مشابه با خود خواهد دید و برای وی معلوم خواهد شد که هر دو شما قربانی بیماری اعتیاد جنسی هستید.

برای مثال اگر شما برای عزیز معتادتان جنسی توضیح دهید که وقتی می بینید او شهوت رانی می کند چه احساس ناخوشایندی به شما دست می دهد او متوجه می شود که شهوت رانی علاوه بر اینکه به خودش آسیب می رساند به اعضای خانواده اجتماع معشوق ها و شرکای جنسی نیز آسیب وارد می کند و همین امر ممکن است او را به احساس مسئولیت و اقدام کردن در جهت بهبودی تشویق کند.

به جای نصیحت کردن بازخورد بدهیم

رهنمود دادن در واقع به ایجاد نوعی احساس مشترک بین فرد معتاد جنسی و اعضای دیگر منجر می شود. با ارائه دادن رهنمودها شما از فرد معتاد جنسی چیزی نمی خواهید و انتظار خاصی نیز از او ندارید. رهنمودهایی که شما به فرد معتاد جنسی می دهید در واقع دیدگاه ها و توصیه هایی است که به فرد معتاد جنسی می دهید و به او یادآور می شوید که به چه علت باید شهوت رانی را قطع کند. اما نصیحت کردن به این معنی است که شما در موقعیت برتری قرار دارید و بهتر از طرف مقابل می دانید که چگونه باید زندگی او را اداره کنید.



خداوند یار و نگهدارتان باشد