

به کارگاه های آموزشی شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتاب و کتابخانه

با موضوعات:

۱. قدم صفر تا سه

۲. جذب تازه وارد (سنت پنجم)

۳. اهمیت جلسات

۲۷ خرداد ماه ۹۶

کیش

سایت رسمی انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمی تلگرام SA

@SAPERSIAN

دعای آرامش:

4

خداوند! آرامش عطا فرما تا بسپرم 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 را در دسترس همه اعضای با تجربه و بی تجربه قرار گیرد.

تا اعضاء 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 پردازیم که در رابطه با چگونگی بهبود بخشیدن به بیماریمان، چگونه متحد بودن در یک گروه، و چگونگی انتقال پیام SA به همه کسانی که از این بیماری حيله گر، مبهوت کننده رنج می برند

ما می‌پذیریم که همچون یک جامعه دارای ضعف‌های شخصیتی هستیم و این ضعف‌ها مدام ما را تهدید می‌کند، سنت‌های ما در حکم راهنمایی برای بهتر زندگی کردن و بهتر کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماری‌های مختلف است سنت‌های دوازده‌گانه برای بقاء و هماهنگی قدم‌های دوازده‌گانه است، تا تمامی افراد هوشیار شده و ذهنی آرام داشته باشند.

تاریخچه و چگونگی شکل گیری سنت های ۱۲ گانه

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

قدم در عمل ۳۳

سنتِ پیم

سنتِ پیم

هر گروه، تنها یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام به معتاد جنسی است که 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 جنسی است که از اعتیاد جنسی 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

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 مأموریت 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
قرضی، اینکه گمنامی بهتر از تحسین است، اینکه برای جنبش مافقر
بهتر از ثروت است.

سنت پنجم AA

سنت پنجم

سنت پنجم

سنت پنجم ما یاد آور این موضوع است که با همه دستاوردهایی 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

مثلاً) اگر ما احیاناً اعضائی 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 رانیز در دستور کار خود قرار دهیم! دیگر کسی نخواهد بود که با تازه واردی که به شدت از شهوت آسیب دیده است احساس برادری و همدلی و صمیمیت نماید. رهائی از هر نوع اعتیاد ممکن است جز برنامه زندگی اعضای ما باشد اما هدف اصلی مانیست ما تمرکزمان بر روی رهایی از شهوت است)

سنت پنجم

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

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

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

سنت پنجم

سنت پنجم

- متعهدانه تمام انرژی خود را وقف پشتیبانی از معتادانی کنیم که خواهان پاکی 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 هیچ‌کس غیر از خود ما مسئول رساندن این پیام نیست.

سنت پنجم

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

- هرگاه به بیراهه رفتیم و دیدیم که همه چیز در گروه‌ها هست الا آنکه باید باشد، رجوع کنیم به راهنمایی ساده سنت پنجم.

سنت پنجم

- گروه‌های ما بدون داشتن پیام، هیچ‌انگیزه و دلیل منطقی برای باقی ماندن ندارند. پس همگی مراقب پیام باشیم و از خود بپرسیم:

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

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

کسانی که هنوز این پیام را دریافت نکرده‌اند و یا اینکه پیام ما برایشان شفاف نیست، بسیار زیادند ولی اکثر اوقات فکر می‌کنیم این گروه و این پیام برای امروز من است و من به هر شکلی که می‌خواهم برداشت می‌کنم و اجرا می‌کنم و مابقی مشکل دیگران است. اما حقیقت این است که تلاش و کوشش فردی ما هم باید به شکلی باشد که برای آیندگان نیز کاربرد داشته باشد و پیام این برنامه در آینده هم به زیبایی و جذابیت حال حاضر باشد.

وقتی ما همگی تلاش می‌کنیم و مسئولانه می‌پذیریم که تکتک ما مسئول رساندن این پیام هستیم و هیچگاه دست از کوشش‌های خود نکشیم و همیشه نیاز انجمن را به خواسته‌های خودمان و هدف اصلی انجمن را به اهداف خود ترجیح دهیم، مطمئناً این یگانگی در هدف، ما را به سمت افق‌های جدیدی رهنمون می‌کند که در سرنوشت خودمان، گروه‌مان، انجمن‌مان و در کل معتادان جنسی آینده تأثیرگذار خواهد بود. اینگونه است که سنت پنجم در خدمت سنت اول قرار می‌گیرد، 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

سؤالات سنت پنجم

سؤال اول

۱- آیا شما سعی می کنید در جلسات اداری گروه باز هم پیام بهبودی برسانید؟

سؤالات سنت پنجم

سؤال دوم

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

سؤالات سنت پنجم

سؤال سوم

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

سؤالات سنت پنجم

سؤال چهارم

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

سنت پنجم

سؤالات سنت پنجم

سؤال پنجم

۵- آیا می دانم که اعضای قدیمی نیز معتادان جنسی در حال عذاب هستند و آیا سعی می کنم همانطور که از آنها یاد می گیرم به آنها نیز کمک کنم؟

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 مے شوپیم

تا زمانی که به هر شکلی از شهوت رانی 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 مے 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: «فعالاً خودت را درگیر قدم‌ها نکن، فقط جسمت 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 قوی تر از همیشه به نظر برسد؛ اما مثل گذشته با آن نمی‌جنگیم، **آن جنگ، یک بازی از پیش باختۀ بود** که وسوسه را قوی تر 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 انگیزهٔ 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...

دیریا زود 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

توجه‌های فریب‌آمیز

«من همسایشون هستم، می‌رم و فقط یک سلام و خداحافظی می‌کنم.»
«به کسی که قبلاً با او رابطه داشتتم 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 پرینز، 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 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 اجمالی بہ خودمان مے اندازیم

«... ہر بار کہ آزرده می شویم دلیل آن مهم نیست؛ ہمیشہ یک مشکلی از طرف ما وجود دارد. ہر بار، ہر کسی کہ بہ ما صدمہ می زند و ما آزرده می شویم، خودمان نیز مقصودیم»

(دوازده، دوازده؛ ص ۹۰)

قدم صفر

نقش قدم‌ها

«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

«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 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 بد دست می‌آید هرگز ماندنی نبود.

قدم یک

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

قدم پیک

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.

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 فزاینده خطاهایمان ما را به زانو درآورد.

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.

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.

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

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

قدم دوم

قدم دوم

قدم دوم

«به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از ما، می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.»

قدم دوم

قدم دوم

«نگاه کنید که شما مردم با ما چه کرده‌اید! ... ما را به حالت ناتوانی مطلق تنزل داده‌اید، شما الان به ما گفتید که هیچ‌کس به‌جز نیروی برتر نمی‌تواند وسوسه ما را برطرف سازد! بعضی از ما به وجود خداوند ایمان نخواهند آورد، عده‌ای دیگر نمی‌توانند ایمان بیاورند و عده‌ای هم که خداوند و وجود او را باور دارند، به معجزه‌های که او به انجام می‌رساند، ایمان نمی‌آورند. بله! شما ما را از موانع رد می‌کنید، بسیار خوب؛ اما ما از اینجا به کجا می‌رویم؟»

(دوازده‌دوازده، ص ۲۵)

قدم دوم

زمانی که ما خودمان را تحت حمایت گروه قرار می‌دهیم، درحقیقت به نیرویی برتر از خودمان متوسل می‌شویم. پس از آن ما پذیرفتیم که بسیاری از این افراد از لحاظ جنسی پاک می‌مانند و می‌بینیم که عده‌ای نیز وضعیت بدتری نسبت به ما دارند. با همه این‌ها ما احساس توانمندی می‌کنیم و در جلسات شرکت می‌کنیم.

قدم دوم

قدم دوم

قسمت دوم قدم دو می‌گوید: «... می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند». برای اکثر ما اقرار کردن سخت نبود. در قدم اول حداقل تعدادی از تفکرات و رفتارهای غیرمنطقی ما آشکار شد و ما به آرامی به این تشخیص رسیدیم که نبود کنترل، نوعی جنون و دیوانگی به حساب می‌آید.

قدم دوم

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 بنابر 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 می‌گوید: «... می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند». برای اکثر ما اقرار کردن سخت نبود. در قدم اول حداقل تعدادی از تفکرات و رفتارهای غیرمنطقی ما آشکار شد و ما به آرامی به این تشخیص رسیدیم که نبود کنترل، نوعی جنون و دیوانگی به حساب می‌آید.

قدم دوم

قدم سوم

قدم سوم

قدم سوم

«تصمیم گرفتیم که خواست و زندگی مان را به مراقبت خداوندی که خود درک می‌کنیم بسپاریم.»

قدم سوم

اولین الکلی‌های بهبودیافته که برنامه ۲ قدمی به واسطه تجربیات آنان شکل گرفت، یک سخن جـدی داشـتند: **«یا خداوند را بیا بید یا بمیرید!»** الکل مسیری است که به نابودی جسم می‌انجامد. از سوی دیگر، ما نیز بر سر یک دوراهی دشوار قرار داریم: **«یا ارتباط حقیقی خود را بیاب و یا نابود شو!»** شهوت مسیری است که به نابودی روح می‌انجامد.

قدم سوم

«در این برهه از زمان ما تلاش داریم تا خواسته‌هایمان را با آنچه خداوند می‌خواهد تطبیق دهیم. با نیروی اراده‌مان مشکلاتمان را بدتر می‌کردیم و به‌جای اینکه سعی ما بر این باشد که مشکلاتمان را به خداوند بسپاریم و خواست او را در نظر بگیریم، آن‌ها را با نیروی اراده به گلوله می‌بستیم. برای تحقق هرچه بیشتر این امر، باید به همان هدفی که در قدم دوازده الکی‌ها و قدم سوم (گشودن دروازه) عنوان شده، توجه داشته باشیم.»

(دوازده‌دوازده، 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

رہنمائی جلسہ

قدم سوم

انواع جلسات

۱. «جلسات مشارکت» که به همه اعضا، فرصت مشارکت می‌دهد.
۲. «جلسات کارکرد قدم یا کتابخوانی با استفاده از کتاب SA و دوازده دوازده.»
۳. «جلسات سخنرانی.»
۴. «ترکیب جلسات سخنرانی و مشارکت»

همیشه جلسات

نشریات مجاز برای جلسات

ما تنها از نشریات مجاز SA و AA برای جلسات و میز نشریات استفاده می‌کنیم.

همیشه جلسات

نَودَرُوز، نَودَجَلِسَه

در جلسات SA شرکت کنید. معمولاً به اعضا پیشنهاد داده می‌شود که «نَودَرُوز، نَودَجَلِسَه» شرکت کنند. اگر به جلسات محلی دسترسی ندارید، در جلسات تلفنی و یا جلسات اینترنتی شرکت کنید.

همیشه جلسات

فوآئء جلساء

۱. ما را از انزوا و ذهن خودمان بیرون می‌کشد.
۲. اصول برنامه SA را به ما می‌آموزد.
۳. امکان ارتباط با افراد با تجربه 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 بدین‌وسیله خاطرات زندگی قبل از بهبودی در ذهنمان تازه می‌ماند.
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.

همیت جلسات

فوائد جلسات

۶. فضای لطیف جلسات و حضور نیروی برتر ما را شفا می‌دهد و فشار روحی ناشی از نواقص اخلاقی مان 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 به غیر از دیدگاه ما، نظرات و دیدگاه‌های دیگری نیز وجود دارد.»

همیت جلسات

مزیت‌های جلسه

همچنین می‌بایست همیشه و تنها درون ذهن خود زندگی کردن را ترک می‌کردم. این یکی از مهم‌ترین مزیت‌های حضور در جلسات است. بیشتر ما معتادان جنسی، واقعاً درون ذهن خود زندگی می‌کنیم و به‌ندرت در دنیای واقعی هستیم.

راہمیت جلسات

مزیت های جلسه

به مرور با شرکت در جلسات و ارتباط برقرار کردن با اعضای پاک، این باور در ما به وجود آمد که نیرویی خارج از ما می تواند ما را از وسوسه ها و اشتغالات درونی که زندگی مان را آشفته ساخته بود، رها سازد.

همیشه جلسات

جلسات

ما این پیشنهاد که خودمان را در برگزاری جلسات سهیم کنیم، پذیرفتیم. انجام دادن کارهایی مثل: کمک در راه اندازی و نظافت مکان جلسه، نگهداری نشریات و در دسترس تازه‌واردان بودن. این مشغول بودن باعث شد ما احساس کنیم بخشی از چیزی هستیم. این حس با آن احساس خالی و مرده «جدابودن» کاملاً متفاوت بود.

همیشه جلسات

جلسات

از سوی دیگر، می‌توانم به‌جای احساسات منفی، با توسل به خداوند از قدرت تمامی این نواقص رها شوم. پس براساس نگرش صحیح، هرروز و هر ساعت از شهوت خودم مصون می‌مانم و حفظ نگرش صحیح با کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها و حضور در جلسات، جلسات، جلسات، جلسات و جلسات حاصل می‌شود.

همیشه جلسات

جلسات راهی برای کمک به خودمان

جلسات و ارتباط با اعضاء، راهی برای کمک کردن به خودمان و آینه‌ای برای دیدن خودمان است. ما شروع می‌کنیم به دیدن اثراتی که اعتیادمان بر زندگی ما داشته است؛

همیت جلسات

جلسات

عادت ما، ما را به جلسات SA سوق داد؛ اما این پیمودن قدم‌های یک، دو و سه بود که محرک اصلی ما به‌شمار آمد. این دو مورد از هم متفاوت هستند.

اهمیت جلسات

قدرتمند کردن جلسات

ما یکروزه به اینجا نرسیده‌ایم. اما قبل از این، باید بدانیم که صداقت و آسیب‌پذیری مشترک هستند. این همان عامل موفقیت برنامه است که راه را برای بهبودی و رسیدن به قدرت قدم‌ها باز می‌کند. به همین دلیل حضور اعضایی که آزارهای فراوانی به خود و دیگران رسانده‌اند و حال، تسلیم و صادق هستند، امری مهم است. این مسئله جلسات را قدرتمند می‌کند و وحدت روحانی و تأثیرگذاری جلسات را افزایش می‌دهد.

همیت جلسات

جلسات باعث بہبودی در خانواده مے شود

بہبودی در خانواده، با پاک ماندن، رفتن بہ جلسات و کارکردن قدمہا آغاز مے شود۔ با پاک ماندن، رفتن بہ جلسات و کارکردن قدمہا ادامہ مے یابد و با لغزش، نرفتن بہ جلسات و کار نکردن قدمہا متوقف مے شود۔

رہمیت جلسات

تعهد به گروه

اعضاء SA به جلساتشان متعهدند. ما در هر جلسه‌ای بتوانیم حضور می‌یابیم، سر وقت. جلسات سر وقت! این تأکید برای چیست؟

همیشه جلسات

هدایت جلسات

یکپارچگی و اتحاد در انجمن و کیفیت خوب روحانی در جلسات، به واسطه این تعریف پشتیبانی می‌شود. بدون داشتن تعریف مشخصی از پاکی جنسی، ما این امکان را برای کسانی که هنوز به راه‌های مختلفی شهوترانی می‌کنند فراهم می‌آوریم تا جلسات را رهبری و هدایت کنند

همیشه جلسات

یکے از اعضا در کتاب قدم در عمل اینگونه مے گوید:

جلسات گروه خانگی من برجسته ترین قسمت برنامہ ہفتگی ام است. اعضای گروه خانگی بیست دقیقہ زودتر می رسند تا میز و صندلی ہا را بچینند و خوش آمدگوی دیگران باشند. خیلی دقت می کنیم کہ جلسہ بازتاب راہ حل باشد. بعد از جلسہ معمولاً قہوہ و شیرینی می خوریم و برای صحبت با تازہ واردان، اطراف جلسہ می مانیم.

ہمیت جلسات

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منسک کن و از منسک ساز آنچه خود اراده کنی، از
 اسارت نفس رهایم کشته‌ها را 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 نهی.