

دعای آرامش:

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

شهامت تا تغییر دهم آنچه را که میتوانم و دستم را که تفاوت اینست و را بدانم



به کارگاه های آموزش شورایی

منطقه پارس زمانان خوش آمدید



کتاب نگاه

۱. سنت پنجم
۲. رعایت حد و مرز
۳. تعریف پاکی جنسی
۳. هوشیاری

۷ فروردین ماه ۱۳۹۷
استان خراسان رضوی - شهر مشهد



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

تجارب ما نمایانگر اشخاصے چون شماست.

ما اینجا جمع شده ایم تا به مرور تجربہ بپردازیم کہ در رابطہ

با چگونگے بہبود بخشیدن بہ بیماریمان، چگونہ متحد

بودن دریک گروہ، و چگونگے انتقال پیام SA بہ ہمہ

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

ما 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 و منجر به انجمن

معتادان جنسه گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندکی

اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

سنت پیغمبر

سنت پیغمبر

هر گروه، تنها یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام
به معتاد جنسه است که هنوز در عذاب است.

سنت پنجم

سنت پنجم

توانائی منحصر به فرد هریک از اعضای انجمن برای شناخت خودش و کمک به بهبودی تازه واردها، به هیچ عنوان به آموخته ها، دانش یا هیچ مهارت ویژه دیگری بستگی ندارد. میراث درد کشیدن و درمان به سادگی میان ما از یکی به دیگری انتقال پیدا می کند.

سنت پنجم دوازده دوازده

سنت پنجم

سنت پنجم

امید است که هرگز فراموش نکنیم ما به لطف خداوندزنده ایم-بازمان
قرضی، اینکه گمنامی بهتر از تحسین است؛ اینکه برای جنبش ما فقر بهتر
از ثروت است.

ما فقط زمانی که از هدف اولیه و معنوی انجمن پیروی می کنیم بهترین
خواهیم بود. هدفی که پیامان را بیماری که در رنج است برسانیم.

سنت پنج زبان دل

سنت پنجم

سنت پنجم

کسانی که افراد دیگر را متهم می کنند ریا کارانی هستند که درستکاری جعلی آنها تخریب معنوی عمیق تری برای گروه های انجمن به بار می آورد.

برگرفته از مجله برگ مو

سنت پنجم

سنت پنجم

کسانی که تمرد می کنند، کسانی که رسوائی به بار می آورند، کسانی که از انجمن سوء استفاده می کنند، اینها به مدت زیادی نمی توانند به انجمن و ما آسیب بزنند. ما این افراد را تهدیدی برای انجمن نمی دانیم بلکه آنها را معلمان خود می دانیم زیرا آنها ما را وادار می کنند شکیبائی، تحمل و تواضع را در خود پرورش دهیم.

برگرفته از مجله برگ مو

سنت پنجم

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

سنت پنجم

مثلا (اگر ما احیانا 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 را نیز 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. رهایی 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

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

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

سنت پنجم

بهتر است تمام تمرکزمان را بر روی مسائلی بگذاریم که سنت پنجم ما را به آن دعوت کرده است تا از آن طریق هم گروه باقی بماند و هم تک تک ما.

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

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

سنت پنجم

سنت پنجم

- متعهدانه تمام انرژی خود را وقف پشتیبانی از 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

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

سنت پنجم

- گروه‌هایی 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 حکم‌فرماست؟

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 يك 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

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.

سنت پنجم

سنت پنجم

وقتي ما همگي تلاش مي‌کنيم و مسئو لانه مي‌پذيريم که تک‌تک ما مسئو ل رساندن اين پيام هستيم و هيچگاه دست از کوشش‌هاي خود نکشيم و هميشه نياز انجمن را به خواسته‌هاي خودمان و هدف اصلي انجمن را به اهداف خود ترجيح دهيم، مطمئناً اين يگانگي در هدف، ما را به سمت افق‌هاي جديدي رهنمون مي‌کند که در سرنوشت خودمان، گروهمان، انجمن‌مان و در کل معتادان جنسي آينده تأثيرگذار خواهد بود. اينگونه است که سنت پنجم در خدمت سنت اول قرار مي‌گيرد، يعني تلاش مشترك و متحد براي به انجام رساندن رسالت اصلي انجمن.

سنت پنجم

سنت پنجم

موضوع درمان برای ما بحث مرگ و زندگی است. اگر از این هدف اولیه منحرف شویم وارد مباحث سیاسی، مذهبی، پزشکی و روانشناسی شویم و یا به حمایت از آنها بپردازیم! حتی به اسرار و پیشنهاد این نهاد یا سازمان و ادیان که قبلا به قدرت درمان پی برده اند! بنا به نوشته بیل در زبان دل ترکیبات یک شراب قوی را برای ما مهیا نموده اند که به ظاهر روی آن موفقیت حک شده است اما در بطن آن نابودی و غرور است.

منابع کارگاهی سنت پنجم

سنت پنجم

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

سوالات سنت پنجم

سؤال اول

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

سنت پنجم

سؤالات سنت پنج

سؤال دوم

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

سوالات سنت پنج

سؤال چهارم

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

سنت پنجم

سؤالات سنت پنج

سؤال پنجم

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

سؤالات سنت پنجم

سؤال ششم

۶- آیا گروه شما اتحاد، همدلی، ثبات، انسجام لازم را دارد؟ آیا اعضاء مهربان، صبور، پرتلاش و متعهد در اکثریت اعضا هستند یا اعضاء افسرده، مرعوب کننده و بی مسئولیت؟

سؤالات سنت پنج

سؤال هفتم

۷- آیا میزان اندازه گیری یک گروه بزرگی آن است یا صمیمیت، مهربانی، همدلی، عشق و خدمت و ثبات و اتحاد هر چند گروه کوچک با چند عضو باشد؟!!

سنت پنجم

سوالات سنت پنج

سؤال هشتم

۸- گروه شما چگونه آغاز به کار کرد؟ فضای بهبودی در حال افزایش است یا در حال کم شدن؟

سنت پنجم

سؤالات سنت پنجم

سؤال نهم

۹- آیا تعهدی نسبت به SA و بهبودی از اعتیاد جنسی اولویت اصلی شماست یا اینکه از انجمن های دیگر بهره می گیرید و اعتقاد دارید و خدمت در SA مرحله دوم تعهد و بهبودی شماست؟

رعایت حدود مرز

رعایت حدود مرز

حد و مرز

یعنے چہ؟

رعایت حد و مرز

شکستن حد و مرزها در بیماری

ارزش‌های اخلاقی و خصلت‌های شخصیتی‌مان که سابقاً ما را در زندگی راهنمایی می‌کردند، جای خود را به لذت‌طلبی خودمحورانه دادند. ما که در درون خود گیر افتاده بودیم بارها و بارها حد و مرزهای خانوادگی، اجتماعی، شخصی و قانونی را زیر پا گذاشتیم.

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۳)

رعایت حد و مرز

سؤال ده قدم یک (عجز)

۱۰. آیا من از حد و مرزهای رفتاری که برای خود تعیین می‌کردم می‌گذشتم؟ آیا برای من غیرممکن بود که بگویم «نه»؟

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۴۶)

رعایت حد و مرز

بعد از بهبودی

چه حد و مرزهایی برای خود

گذاشته اید؟

رعایت حد و مرز

در حال حاضر

حد و مرزهای من چیست؟

رعایت حد و مرز

چگونه حد و مرزهایم را در

بہبودی رعایت مے کنیم

رعایت حد و مرز

آیا برای حد و مرز گذاشتن

از راهنما کمک می گیریم؟

رعایت حد و مرز

تعریف پاکیزگی

تعریف پاکیزگی

کسب و حفظ پاک جنسی

ما قدم‌ها را کار می‌کنیم، به جلسات می‌رویم و می‌آموزیم که به خداوندی که درک می‌کنیم اعتماد کنیم. همچنین به‌دادن به اشتغال ذهنی جنسی و تصاویر و رفتارهای شهوانی را متوقف می‌کنیم. ما متعهد می‌شویم که تنها با همسر خود رابطه جنسی برقرار کنیم. ما همچنین با خودمان رابطه جنسی برقرار نمی‌کنیم و این به معنای خودارضایی نکردن است. اگرچه شاید فکر کنیم که بدون رابطه جنسی با خود خواهیم مرد؛ اما تجربه ما نشان داده است که این اتفاق، اصلاً رخ نخواهد داد.

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۵)

تعریف پاک‌جنس

کسب و حفظ پاک جنسی

ما در مرحلهٔ عمل، از سرگرم شدن به خیالات شهوانی دست برمی داریم. استفاده از اینترنت برای جستجوی تصاویر پورنوگرافی را ترک می کنیم. لمس آلت تناسلی مان برای تحریک جنسی را ترک می کنیم. خواندن مجله های شهوانی را متوقف می کنیم. رفتن به فروشگاه هایی که لوازم سکسی عرضه می کنند، همچنین رفتن به کلوپ های رقص زنان برهنه و هر مکانی که در آنجا سکس و شهوت ارائه می شود را متوقف می کنیم. ما مسیر دیگری برای اجتناب از مکان هایی که شهوت را تحریک می کنند یا سبب شهوترانی ما می شوند انتخاب می کنیم. از تماس با اشخاصی که نیت شهوانی یا عاشقانه ما را تأمین می کنند، خودداری می کنیم. ما قطع رابطه می کنیم حتی اگر آنها خواستار این رابطه باشند. ما به خودمان اجازه نمی دهیم که شرکای جنسی و ماجراهای جنسی گذشته را یادآوری کنیم.

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۶)

تعریف پاک جنسی

یک دوره پرهیز جنسی توافقے

برخی از معتادان جنسی متأهل به این نتیجه رسیده‌اند که ورود به یک دوره پرهیز جنسی که با موافقت هر دو طرف باشد، به ما این امکان را می‌دهد که روی پاکی تمرکز کنیم. صرف نظر از مدت بهبودی، یک دوره پرهیز جنسی می‌تواند ابزار مناسبی باشد تا ما درباره ازدواجمان و خودمان آگاهی کسب کنیم. وقتی رابطه جنسی از معادله خارج شد، می‌فهمیم که این رابطه کاملاً اختیاری است.

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۶)

تعریف پاک‌جنس

تماس با اعضا

اگر ما قصد انجام کاری را داریم یا به جایی می‌رویم که می‌دانیم در آنجا با شهوت و یا محرک‌های جنسی روبرو می‌شویم (مانند سوپرمارکت، بازار یا فرودگاه) با یک عضو انجمن تماس می‌گیریم و خودمان را در راه آنجا بررسی می‌کنیم. اگر در هر موقعیتی احساس راحتی نداشتیم، خیلی راحت برمی‌گردیم. زمانی که این رفتارها را متوقف می‌کنیم، متوجه می‌شویم که این وسوسه‌ها می‌گذرد و ما به زندگی مان می‌رسیم. پاکی برای ما به مهم‌ترین مسئله در هر روز و در هر موقعیت تبدیل می‌شود.

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۶)

تعریف پاک‌جنس

دعا، دعا، دعا

ما از دعا کردن بهره می‌گیریم. وقتی در معرض این وسوسه قرار می‌گیریم که برای بار دوم به شخصی جذاب نگاه کنیم، دعا می‌کنیم: «خداوندا به او خیر بده و مرا یاری کن.» دعای آرامش یا دعای قدم سوم کاملاً جواب می‌دهد. می‌توانیم کاغذی برداریم و دعای سپاسگزاری از نیروی برتر خودمان را بنویسیم؛ چرا که ما را در موقعیتی دیگر پاک نگه داشت. ما از تمام ابزارهای برنامه SA استفاده می‌کنیم تا به ما کمک کنند که از نظر جنسی پاک بمانیم.

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۶)

تعریف پاک‌جنس

آیا پاک جنسی درکے شخصے است؟

سنت سوم می گوید کہ «تنها شرط عضویت، تمایل به قطع شهوت و پاک جنسی است.» با این آگاهی کہ توسط سنت سوم داده می شود، ممکن است این فکر به ذهن خطور کند کہ پاک جنسی، درکی کاملاً شخصی می باشد کہ ما خودمان آن را تشخیص می دهیم و نه شخص دیگری.

در ظاهر، این طرز تفکر می تواند بسیار جالب و تا حدی نیز با آزادی عمل همراه باشد. ولی ما اعضای SA در مورد پاک جنسی این اعتقاد را نداریم.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۲)

تعریف پاک جنسی

پاکے جنسے

ما در توجیہ کردن و دلیل آوردن، بسیار متبحر و کارکشته هستیم. در گذشته، ما خودارضایی را امتحان کرده ایم، همچنین داشتن «روابط به ظاهر معنی دار» و یا روابط عاطفی را در جایی که فکر می کردیم طرف مقابل برای ما خیلی اهمیت دارد، امتحان کردیم. همچنین ممکن است برخی از ما فقط به روابط جنسی متعدد، فاحشه گری و یا رابطه جنسی با افراد ناشناس وابسته بودیم، با این تصور که در این گونه روابط صرفاً جنسی «کسی آسیب احساسی نخواهد دید.» اما در درازمدت این نوع تجربیات برای ما کاری از پیش نبرد. زیرا هیچ گونه بهبود وضعیتی در زندگی خود مشاهده نمی کردیم. در اینجا پاکی است که به ما کمک می کند.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۲)

تعریف پاک جنس

تعریف پاک جنسی شخصے = لغزش

اما چگونه می‌توانیم خود را پاک تصور کنیم، اگر هنوز وابسته و درگیر همان روابط و یا مسائلی هستیم که به آنها به طرز معتادگونه‌ای چسبیده‌ایم؟ بیشتر ما متوجه شدیم بدون هیچ تردیدی باید کاری را که انجام می‌دادیم، متوقف کنیم. ما دریافتیم که اگر به یک جلسه SA می‌آییم تا به دنبال تعریف خاص خودمان از پاک جنسی بگردیم، باید مراقب توجیه کردن و دلیل آوردن‌های خود باشیم که ما را به بیراهه نکشند و اینکه اگر ما بخواهیم خود، پاک جنسی خود را درجه بندی و تعریف کنیم، در نهایت برای به دست آوردن آن نباید زیاد امیدوار باشیم.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۲)

تعریف پاک جنسی

تعریف پاک‌جنسی

در مورد تعریف پاک‌جنسی، ما اعضای انجمن فقط می‌توانیم در مورد تعریف خودمان از پاک‌جنسی اظهار نظر کنیم، نه تعریف خارج از برنامه معتادان جنسی گمنام. بنابراین برای معتادان جنسی که ازدواج کرده‌اند، پاک‌جنسی به معنی نداشتن هیچ‌گونه رابطه جنسی چه با خود و یا با هر شخص دیگری به غیر از همسر خود می‌باشد.

برای آن دسته از معتادان جنسی که ازدواج نکرده‌اند، پاک‌جنسی به معنی رهایی از هرگونه رابطه جنسی است و برای همه ما چه مجرد و متأهل، پاک‌جنسی به معنی پیروزی روزافزون بر شهوت است. (در تعریف SA از پاک‌جنسی، واژه «زن یا شوهر» در یک ازدواج بین زن و مرد مفهوم پیدا می‌کند.)

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۲)

تعریف پاک‌جنس

عدم ارتباط روحانے مشکل واقعے ماست

البته به نظر ما یک شخص می تواند صرفاً از لحاظ جنسی پاک باشد؛ اما از لحاظ وابستگی و شهوت پاک نباشد. اصطلاح و یا مشخصه «صرفاً پاک»، که در AA پدید آمد، در مورد ما نیز چه مجرد و چه متأهل مصداق پیدا می کند؛ ولی ما سعی می کنیم که از قضاوت در مورد کیفیت پاکی یکدیگر اجتناب کنیم و این نوع قضاوت می بایست توسط خود شخص انجام شود و اگر چنین افرادی مرتباً لغزش کنند، حقیقت اینکه آیا این اشخاص در آزادی از قدرت شهوت و روابط جنسی، وابستگی عاطفی، تخیلات و دیگر انواع وابستگی های ناسالم و اعتیاد آور به سر می برند یا خیر، مشخص خواهد شد. این نمونه از بهبودی، شکلی پیش رونده دارد. در SA در تعریف پاکی گفته می شود: «پاکی واقعی شامل پیروزی پیش رونده بر شهوت است.» ما بر روی کلمه پیش رونده تأکید می کنیم، در غیر این صورت پایه های بهبودی ما سست خواهد شد. مشکل واقعی همه ما چه مجرد، چه متأهل، چه مرد و چه زن و با هر نوع سبک زندگی، تنها یک چیز مشترک است: عدم ارتباط روحانی.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۳)

تعریف پاکر جنس

کیفیت پاکی مهم تر از مدت پاکی

ما به این نتیجه رسیدیم که آنچه بیش از مدت پاکی ما اهمیت دارد، کیفیت این پاکی و صداقت شخصی ماست. پاکی فیزیکی به خودی خود یک غایت و هدف نهایی نیست؛ بلکه وسیله‌ای است برای رسیدن به هدفی دیگر که آن هدف، پیروزی بر وسوسه و پیشرفت در بهبودی است. ما غالباً تنها فردی هستیم که از اعماق قلب خود می‌دانیم که آیا واقعاً در پاکی و بهبودی هستیم یا خیر؛ البته این امکان وجود دارد که ما خود را فریب بدهیم. بهتر است متوجه شویم که واقعاً در چه موقعیتی قرار داریم به‌جای اینکه در پس مدت زمان پاکی خود پنهان شویم و خود را فریب دهیم و یا وحدت و همبستگی خود را با دیگران مورد تهدید قرار دهیم.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۳)

تعریف پاک‌جنس

پیروزی بر شهوت و وابستگی برای کسانی که متاهلند سخت

است یا مجردان؟!

در حقیقت اعضای متأهل می‌توانند با همسران خود رابطه جنسی داشته باشند و بعد خود را «پاک» بنامند؛ اما این موضوع هیچ‌گونه مزیتی برای آنها ندارد و حتی می‌تواند علیه بهبودی آنها نیز عمل کند. بعضی از اعضای متأهل اقرار می‌کنند که حتی با اینکه آنها دیگر «به اجبار شهوت نمی‌کنند» اما پیروزی بر شهوت برای آنها همچنان قابل دسترسی نیست. در واقع، این‌طور به نظر می‌رسد که پیروزی بر شهوت و وابستگی برای کسانی که متأهل هستند، سخت‌تر است؛ مگر اینکه آنها تجربه یک دوره پرهیز کامل جنسی را سپری کنند.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۳)

تعریف پاک‌جنس

پاکے جنسے

بیشتر از آنچه که ما بتوانیم تصور کنیم، اعضای متأهل شکایت می‌کنند که مجردها کارشان ساده‌تر است! اجازه دهید تا این موضوع را بررسی کنیم. معتاد جنسی، در حال بهبودی باشد یا خیر، مجرد باشد و یا متأهل، می‌توان انتظار داشت که با روابط جنسی مشکل داشته باشد! این موضوع بدون در نظر گرفتن مشکلات دیگری است که در رابطه با زندگی کردن و روابط با دیگران با آنها رودررو است.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۴)

تعریف پاک‌جنس

بخشش؛ باعث پرکردن خال درون می شود

چیزی که ما حداکثر سعی خود را در به دست آوردن آن می کنیم، تنها پاکی منفی ناشی از برون ریزی نداشتن اعتیاد جنسی مان نیست، بلکه پیروزی و موفقیتی پیش رونده در قبال وسوسه نگاه و افکار است. ما همچنین تلاش می کنیم تا پاکی مثبتی به دست آوریم که از آن برای رفتار و اعمال مثبت و سازنده با دیگران استفاده کنیم. به واسطه لطف و موهبتی بزرگ از طرف خداوند (و یا نفرینی از طرف او، بستگی به نوع دیدگاه خود ما دارد) شرایط ما ایجاب می کند تا زمانی که نتوانیم بدون قید و شرط، آنچه را که داریم به دیگران ببخشیم و با آنها مرتبط شویم، هیچ وقت خال درونی ما که در اثر برداشتن و گرفتن به وجود آمده است، پر نشود.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۴)

تعریف پاکر جنس

رابطه جنسی = یک‌شدنِ واقعی

ما فکر می‌کردیم با گرفتن و برداشتن از دیگران می‌توانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم و حالا می‌بینیم که تنها با بخشیدن است که به آن ارتباط دست خواهیم یافت. درک کلی ما از رابطه جنسی شروع به تغییر کرده است. امروز برای ما رابطه جنسی موقعیتی ساده و طبیعی دارد که در گذشته هیچ‌گاه نمی‌توانست چنین باشد و صرفاً امروز رابطه جنسی تبدیل شده است به یکی از چیزهایی که در ازدواجی متعهدانه، از یکی‌شدنِ واقعی جاری می‌شود و حتی در اینجا نیز ما متوجه شده‌ایم که رابطه جنسی، اختیاری است.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۴)

تعریف پاک‌جنس

تعریف صحیح پاکه جنسه = یکپارچگی و اتحاد

یکپارچگی و اتحاد در انجمن و کیفیت خوب روحانی در جلسات، به واسطه این تعریف پشتیبانی می‌شود. بدون داشتن تعریف مشخصی از پاکه جنسی، ما این امکان را برای کسانی که هنوز به راه‌های مختلفی شهوترانی می‌کنند فراهم می‌آوریم تا جلسات را رهبری و هدایت کنند و موقعیت‌هایی که خط‌مشی و سیاست کلی انجمن را در بر دارد، در اختیار بگیرند و این کار نه تنها بر روی گروه، بلکه به‌طور کلی بر SA تأثیرگذار خواهد بود و این موضوع همچنین می‌تواند فضای روحانی را به مخاطره بیندازد و باعث شود که قدرت حضور خداوند در جلسات SA کم‌رنگ شود.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۴)

تعریف پاکه جنسه

پاکے جنسے

بااینکه ممکن است گروه‌ها بدون تعهدی نسبت به پاکی، صرفاً با هم باشند، همان‌گونه که ممکن است موقتاً افراد، بدون آن تعهد، احساس راحتی بیشتری داشته باشند، اما نهایتاً ما متوجه شده‌ایم که بدون یک تعهد مشترک واقعی درباره پاکی و پیشرفت در بهبودی، هیچ‌گونه یکپارچگی واقعی روحانی را در گروه تجربه نخواهیم کرد. «بهبودی شخصی به وحدت و یکپارچگی SA بستگی دارد» (سنت اول). پاکی و پیروزی بر شهوت، پایه‌های وحدت و منافع مشترک ما هستند که می‌بایست در اولویت قرار گیرند. پاکی ما لازمه و سنگ زیربنای بهبودی ما و انجمن می‌باشد و بدون تجربه کردن آن، ما چیزی نداریم، این پاکی است که به کار ما می‌آید. «ما زندگی می‌کنیم و می‌گذاریم تا دیگران نیز زندگی کنند» اما یکدیگر را تنها زمانی پاک خطاب می‌کنیم که در حال تمرین پاکی باشیم.

(کتاب سفید، صفحه ۱۹۴)

تعریف پاک‌جنس

هوشیاری

هوشیاری

راه حل در هوشیاری

ما شروع به تمرین یک پاکی و هوشیاری مثبت کردیم و با عشق ارتباطمان را با دیگران بهتر کردیم. ما یاد گرفتیم چیزهایی را که به دیگران کمک می‌کند به آنها بدهیم و هر اندازه که ببخشیم به همان اندازه پس می‌گیریم. ما چیزی یافته‌ایم که برای آن هیچ جانشینی وجود نداشته است. ما یک ارتباط واقعی ساختیم. ما به خانه برگشتیم.

پمفلت راه حل

رعایت حد و مرز و هوشیاری

هوشیاری مثبت

«ما یک هوشیاری مثبت را آغاز کرده و با عشق، ارتباطمان با دیگران را بهتر کردیم. یاد گرفتیم چگونه ببخشیم و اینکه هر اندازه که ببخشیم، به همان اندازه دریافت خواهیم کرد. ما چیزی یافتیم که هیچ جایگزینی برای آن وجود ندارد. ما در حال ایجاد ارتباطی واقعی بودیم. ما به خانه برگشتیم.»

کتاب سفید، ص ۶۲

رعایت حد و مرز و هوشیاری

جبران خسارت در هوشیاری

در محل کار را با اضافه کاری بدون حقوق جبران می کنند. برای آن دسته از ما که از همسرمان، شوهرمان یا فرزندان سوءاستفاده کردیم، جبران خسارت با هوشیاری جنسی و تغییر رفتار و نگرش هایمان در زندگی روزمره شروع می شود، سپس همچنان که در بهبودی پیشرفت می کنیم، روش هایی را برای جبران خسارت مستقیم پیدا خواهیم کرد. در اینجا اهمیت دریافت کمک از راهنما و گروه، انکارناپذیر است. اگر ما واقعاً خواهان اصلاح امور باشیم، همیشه راهی هست.

کتاب سفید، صفحه ۱۲۷

رعایت حد و مرز و هوشیاری

هدایای هوشیاری بی پایان است

شهوَت، تنها با کارکرد برنامه همراه با آرامش و شکیبایی و در کنار دیگرانی که همین راه را می‌پیمایند، خود را تسلیم می‌کند. این یکی از دلایلی است که ما همواره به انجمن هوشیاری نیازمندیم. هدایای این هوشیاری بی‌پایان است و آن رهایی حقیقی را به ما عرضه می‌کند که همواره به دنبالش بودیم.

کتاب سفید، صفحه ۱۵۷

رعایت حد و مرز و هوشیاری

نگاه انسانی و عشق در هوشیاری

در هوشیاری جنسی به این درک رسیدم که تمایلی برای نزدیک شدن به همسر خود نداشتم، مگر در مواردی که می‌خواستم با او ارتباط جنسی برقرار کنم. نگاه من به او هیچ‌گاه به دید یک انسان نبود یا به‌قولی ارتباط ما، یک ارتباط روحانی نبود. اما یادگرفتم اگر مبادرت به ارتباط انسانی با او کنم، حس خواستن نیز ظاهر می‌شود.

هرگز اولین بار در هوشیاری را فراموش نمی‌کنم که بعد از آن جدایی و سردرگمی وحشتناک، سرانجام یک‌روز توانستم به چشم‌هایش نگاه کنم، دستش را بگیرم و از او تشکر کنم. پس از انجام این کار، چه قدرت عشقی در این ارتباط جریان یافت! اشک در چشمانم حلقه زد.

کتاب سفید، صفحه ۱۶۴

رعایت حد و مرز و هوشیاری

هوشیاری با پناه بردن به دامان خداوند

یکی دیگر از درخواست‌ها برای کمک که امروز پس از سال‌ها هوشیاری می‌فرستم، چیزی شبیه این است: «من هیچ قسمت از این شهوت (یا هر احساس یا نگرش منفی دیگر) را نمی‌خواهم، از تو می‌خواهم که این را از من بگیری.» این کار همیشه مؤثر بوده است؛ اما من باید رسوایش کنم.

کتاب سفید، صفحه ۱۶۶

رعایت حد و مرز و هوشیاری

هوشیاری در قدم هفت

در قدم شش نواقص شخصیتی و عجزمان در مقابل آنها را پذیرفتیم و به تمایلمان برای بهبودی اذعان کردیم. در قدم هفتم تمایل و هوشیاری مان را وارد دعا می‌کنیم. در این قدم، تسلیم‌بودن و سپردنمان را تجدید می‌کنیم و از نیروی برتر درخواست می‌کنیم ما را به فردی مفید برای دیگران تبدیل کند و ما را قادر سازد که کارهای صحیح و خواسته‌های او را انجام دهیم.

کتاب معتادان جنسی گمنام، ص ۶۲

رعایت حد و مرز و هوشیاری

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از
اسارت نفس رهایم گستاخانجام 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 نهیم.