

به کارگاه های مردم یک،  
اطلاع رسانی و سنت یک  
خوش آمدید

کتاب و گناہ

قدم یک

جمعه ۲۲ بهمن ۹۵

شهر قم

**قدم اول:** خدای عزیز 'من اقرار می کنم که در برابر شهوت بی قدرتم ،  
اقرار می کنم که زندگی من غیر قابل مدیریت است وقتی سعی می کنم آنرا کنترل کنم ' امروزه من  
تکلم کن تا معنای واقعی ناتوانی را درک کنم و انگارهای اعتماد من را بگیرم .  
**یا:** اعتراف میکنم که من در مقابل شهوت ناتوانم و زندگیم غیر قابل کنترل شده است .  
(Aq. 29, S Ap. 83)

دعای قدم یک

# 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 اعضاء بی تجربه احساس تعلق نموده و آموزش و

آشناسازی به سهولت و مداوم برای خدمت گزاران

جدید فراهم شود.

قدم یک

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.

قدم یک

# 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



## قضاوت نکن

در انجمن هیچ واجبی وجود ندارد. به ندرت بعضی از گروهها کسی را به خاطر ناسازگاری جریمه می کنند. مافقط توصیه می کنیم تنبیه نمی کنیم. در عوض پیروی یا عدم پیروی از هر یک از اصول به وجان 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 اشفته 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 می کند که ناچار است زیرا! اگر از این اصول منحرف گردد مجازات آن مسلم و فوری است. بیمار می شود 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 ... 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

# سؤالات سنت یک

لازم به ذکر است جوابها به صورت "بارش افکار" می باشد.

## مفهوم وحدت از نظر شما چیست؟

همدلی، یکی بودن در هدف علیرغم متفاوت بودن، من به تنهایی نمی توانم ما می توانیم، یگانگی همه اعضا در بهبودی در نوع بیماری در بهبودی و ابزارها، اتحاد، یک برابر یک، هماهنگی و یکپارچگی، بی ادعا بودن، هدفمندی، عامل پیشرفت، همفکری، حل شدم و گم شدن "من"، ناخودخواهی، از خودگذشتگی، مخالفت بدون ناسازگاری، سپردن و ایمان جمعی، ساز مخالف نزدن، احترام به اصول روحانی، در راس قرار دادن منافع گروه، خدمت کردن با خواست خداوند، احترام به همدیگر، گوش کردن و احترام گذاشتن به اقلیت ها، نداشتن تفرقه، تصمیم گیری بر اساس خرد جمعی، رفع مشکل مشترک با راه حل های جمعی، همدردی، همکاری، مهرورزی، مهربانی و تمرکز بر راه حل ها و حفظ اصول در یکپارچگی SA

سنت یک

# رابطه هوشیاری، آزمایش و پاکه جنسه با اتحاد در SA چیست؟

من به تنهایی نمی توانم. من به جمع نیاز دارم  
می تواند پیام رسان خوب یباشد  
الزام هوشیاری برای باز بودن SA

سنت یک

**آیا اعضای گروه شما از هماهنگی برخوردارند؟ آیا در مورد اعضا**

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

- نداشتن رعایت گمنامی
- عدم اتحاد
- تسویه حساب
- عدم دوستی و مهربانی
- بی مسئولیتی
- فرصت اشتباه ندادن
- کنترل کردن
- نظم انضباط در گروه

سنت یک



# آیا اختلاف نظر اعضای گروه مانع بر سر راه وحدت و رساندن پیام در

## گروه شما قرار می گیرد؟

خیر

ناسازگاری مانعیت بر سر راه رساندن پیام

اختلاف برای رشد گروه مناسب است

راهکار جدید در اختلاف نظر هست

رشد روحانی، خرد جمعی، وجدان گروه با اختلاف نظر به وجود می آید.

سنت یک

# آیا بدون هوشیاری و تعریف درستے از پاکے بر اساس SA گروه شما مے توانند روحیہ اتحاد خود را حفظ کنند؟

خیر

درستہ کہ پاکے و هوشیاری شخصی می باشد و نباید قضاوت و کنترل نباید کرد. اما تعریف درست از پاکے برای روحیہ اتحاد گروه بسیار مهم و حیاتی می باشد.

سنت یک

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

بله با طرد کردن دیگر اعضاء  
برخی مجدداً به SA برگشتند و برخی برنگشتند.

سنت یک

**آیا گروه شما حمایت و پشتیبانی لازم را از تازه واردان به عمل می آورد یا**

**اینکه دلایل لغزش و برگشت آنها را به عهده خود آنها می گذارند؟**

**بله**

**با برقراری جلسات بهبودی و دادن امید و نیرو با نشریات و آگاهی بخشی به تازه واردان الزام حمایت و پشتیبانی از تازه واردان باور به اینکه علت لغزش اعضا معمولاً گروه می باشد سعی در بهتر کردن رابطه با تازه وارد دارد.**

سنت یک

# اطلاع رسانی

## روابط عمومی

تواضع واحدی از یک روابط عمومی خوب است. ستایش فردی، غرور گزافه، آمال نابودگر، خودنمایی کوتاه فکورانه، جنون پول یا قدرت، عدم پذیرش اشتباهات و درس گرفتن از آنها، از خود راضی بودن، رضایت مندی از روی تنبلی این ها و موارد بسیار دیگر نمونه های معمولی بیماریهایی هستند که اغلب جنبش ها و افراد به آنها دچار می شوند. و موجبات سقوط خود را فراهم می آورند. مانبایست آگاهانه دچار این نوع بیماری ها شویم.



اطلاع رسانی

## عدم افراط در تبلیغات و خود نمایی

افراط در تبلیغات و خود نمایی در روابط عمومی به هر حال شبیه رفتار یک معتاد است که لاف زنی می کند.

ما باید به طور مداوم خود را با دقت و ارسی کنیم تا پیوسته اطمینان پیدا کنیم که ما همیشه در درون خود قدرت کافی و هدفی یگانه خواهیم داشت تا به درستی با جهان پیرامون ارتباط برقرار کنیم.

برنامه انجمن ما بر محور معنویت است. بیشتر ما تواضع لازم برای اعتقاد به خدا و توکل داریم.



## اطلاع رسانی چیست؟

ارائه اطلاعات و معرفی انجمن SA از اینکده:

۱- ما که هستیم؟

۲- کجا هستیم؟

۳- چه کاری انجام می دهیم؟

۴- چگونه در خدمت اجتماع هستیم؟

اطلاع رسانی



## روابط عمومی چیست؟



به کلیه روابطی که بین اعضای SA، اعضاء با ساختار، اعضاء با جامعه، گروه با گروه، سطوح خدماتی با گروه و بالعکس و ارتباط با جامعه و مسئولین با برنامه ریزی قبلی صورت می گیرد روابط عمومی گفته می شود.



## تمام سعی ما رساندن پیام است

تمام اعضای ما اعم از کسانی که در بخش اطلاع رسانی و پیام رسانی فعالیت نمی کنند در روابط عمومی ما با جامعه نقش دارند.

اطلاع رسانی

# قدم یک

# قدم یک

«ما پذیرفتیم که در برابر شهوت عاجز هستیم و

مدیریت زندگی از دستمان خارج شده است»

## قدم یک

## اینجا، راه صعود به طرف پایین است.

روش زندگی‌مان باعث شد که بپذیریم «ما ناتوان و عاجز هستیم» (قدم اول). بدون این پذیرش، ما قادر به پی‌بردن به نیازهای خود نبودیم. این پذیرش، بدون تسلیم، با امیدی واهی همراه خواهد بود. با مشاهده زندگی افرادی که این قدم‌ها را پیموده بودند، ترغیب شدیم تا زندگی جدیدی را آغاز کرده و به ترمیم و مرمت زندگی خود بپردازیم.

قدم یک

«من نه تنها شهوت؛

بلکه باید **خود** را نیز تسلیم کنم.»

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 به‌دست می‌آمد هرگز ماندنی نبود. هنگامی که توانستیم با تکیه بر خودآگاهی بیدار شده، شهوت را بسپاریم، این تسلیم به کلیدی جادویی مبدل شد که در زندان را گشود و به ما آزادی را ارزانی داشت.

«مشکلے دارم کہ»

خود

قادر بہ حل آن نیستہم!»

قدم یک



«من نه تنها شهوت؛

بلکه باید **خود** را نیز تسلیم کنم.»

قدم یک

تسلیم یعنی

رہنا کین

قدم یک

من

یک معتاد جنسی

هستم

«گویی تا قبل از اینکه آن را از خفا بیرون آورم و پیش اعضاء بر ملا سازم، تمایل واقعی برای کنار گذاشتن آن را نداشتم. من نظارت و شاهد بودن دیگران را به عنوان بخشی از تسلیم پذیرفتم و همین به من کمک کرد تا صادق باشم.»

قدم یک

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

قدم یک

... زندگے ما

غیر قابل ادارہ

شدہ بود

قدم یک

# بیداری؛

## نتیجه و ثمر قدم یک

«ثمره این قدم» چیست؟ در قدم یک تسلیم این حقیقت شدیم که عاجزیم و اینکه معتاد جنسی هستیم و مسیری که برای زندگی‌مان انتخاب کرده بودیم، راه به‌جایی نمی‌برد.

قدم یک

## تسلیم؛ قدم یک، دو و سه

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. مادامی‌که این سه قدم اولیه تجربه نشود، در واقع غیرممکن است که بشود واقعیت آزادی‌بخش دوازده‌قدم را احساس کرد. این سه قدم به‌منزله بزرگراهی است که به‌واسطه آن ما زندگی قدیمی را پشت سر گذاشته و وارد مرحله جدیدی از زندگی می‌شویم که همان پاکی و آرامش درونی است. این سه قدم به تسلیم و رهاکردن می‌پردازند.

قدم یک

# کارکرد قدم یک

سئوالات مطروحه در اسلایدهای بعدی در کارکرد قدم "لوک" و "لارنس" که از انجمن جهانی SA به ایران دعوت شده بودند، آمده است.



# من مے دانہم کہ در برابر شہوت عاجزم بہ خاطر اینکہ:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

قدم یک

# من مے دانہم کہ زندگیم غیر قابل ادارہ شدہ بہ خاطر اینکہ:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

قدم یک

# من یک شهوتران هستم من یک شهوتران نیستم؟

تایید.....

قدم یک

## ۶ سؤال (بله یا خیر)

- 1- آیا در برابر شهوت عاجزم؟
- 2- آیا زندگیتان غیر قابل مدیریت شده؟
- 3- آیا از درون پذیرفته اید که اعتیاد به شهوت دارید؟
- 4- آیا متوجه شده اید که هیچ درمان دارویی برای اعتیاد شهوت وجود ندارد؟
- 5- آیا تمایل به پرهیز از سکس (رابط جنسی) به جز با همسر\* خود برای مابقی زندگیتان را دارید؟
- 6- آیا متوجه شده اید که پرهیز کامل از شهوت برای بهبودی کامل شما نیازمند است؟

# ترازنامه قدم یک

هر دو ترازنامه رسمی نمی باشد و توسط برخی از اعضاء قدیمی تهیه شده است.

<p>چرا این ارتباط به وجود آمد و علت اینکه به این ارتباط تن دادیم و این عمل جنسی انجام گرفت، چه بوده است</p>	<p>زیان های مادی، روانی، جسمی، عاطفی، معنوی را می نویسیم احساس دوری از خداوند، یا جداشدن از ا، پرداخت پول و صرف هزینه خسارت به وقت و شغل، لطمه خوردن به ارتباطمان با خانواده و...</p>	<p>تمام سودی که این تجربه جنسی برای شما داشت بنویسید؟ سودهای مادی، روانی، عاطفی و هر چیزی که فکر می کنید این رابطه به شما داده است؟ (اعتماد به نفس و توانایی آرامش و شادی؟ و... و یا شاید هیچ سودی.)</p>	<p>در موقعیت کنونی چه احساسی راجع به آن دارید؟ (احساس گناه، احساس حقارت، احساس پشیمانی، احساس بی تفاوتی؟ عصبانیت و تنفر؟ و...)</p>	<p>زمانی که این کار (عمل جنسی) را انجام می دادید چه احساسی داشتید؟ (احساس شرمندگی یا گناه، احساس لذت، احساس ترس، احساس توانایی یا بزرگی؟ احساس پستی یا حقارت؟ و یا به خاطر نمی آورم)</p>	<p>نخستین ارتباط جنسی تا آخرین ارتباط را که به خاطر می آورم</p>

﴿ما اقرار کردیم که در مقابل شهوت عاجزیم و اداره زندگی از دستان خارج شده است﴾

افکار قبل از عمل جنسی	احساس قبل از عمل جنسی	رفتار جنسی	احساس بعد از عمل جنسی	افکار بعد از عمل جنسی

نقطه مقابل احساسات منفی که تا این زمان ما با آنها سروکار داریم: احساس

# خرد جمعی

## سوالات قدم یک





## امید در ما چگونه به وجود آمد

کتاب قدم در عمل صفحه ۳۵ پاراگراف اول

با پذیرش واقعیت، با اقرار بیماری مان و با قبول شکستمان

قدم یک

در قدم یک کلمه

"ما"

به چه معنایی است و چه ارتباطی با رفاہ عمومی

ما در انجمن دارد

کتاب قدم در عمل، صفحه ۳۵

من به تنهایی نمی توانم. "ما" جایگزین "من" می شود

قدم یک

# وجود افکار شهوت آلود در درونمان چه پیام هایی به دنبال دارد؟ و راه حل چیست؟

کتاب قدم در عمل، صفحه ۳۶ پاراگراف آخر

واقعیت آنها را خلق خواهیم کرد. اقرار و رهایی

قدم یک

مفهوم کلمه

شهوة

چيست و چگونه به وجود می آید؟

کتاب قدم در عمل، صفحه ۳۶ پاراگراف دوم

شهوة افکار و احساساتی غیر منطقی و افراطی است که ما را به سوء استفاده از خود، دیگران و اشیاء برای رسیدن به نیت های خودخواهانه و مخربمان وادار می کند.

قدم یک

# شہوت

چگونه زندگی مان را غیر قابل اداره کرده بود

(موارد آن را نام ببرید)

کتاب قدم در عمل، صفحه ۴۰ و ۴۱

قدم یک

—  
—

فهرست کوتاه از رفتارهای جنسه و  
محرک‌هایی که مرابه SA کشاند بازگو کنید

کتاب قدم در عمل، صفحه ۴۱ پاراگراف آخر

خودارضایی، چت کردن اینترنتی، تصاویر اینترنتی، شی‌انگاری دیگران، دیدن ویدئو تصاویر پورنو و خیال پردازی عاشقانه

قدم یک



## هدف از نوشتن تراژنامه قدم یک چیست

کتاب قدم در عمل، صفحه ۴۲ پاراگراف آخر

روبرو شدن با ترس ها و دردها و شرم هایمان

قدم یک

# برای برطرف کردن قدرت تصاویر ذهنی چگونه باید عمل کرد

کتاب قدم در عمل، صفحه ۴۳ اوسط صفحه

در مورد توصیف های واضح و تصاویر گویا فقط با راهنما و به طور خصوصی و در باقی موارد اقرار صادقانه

قدم یک