

دعای آرامش:

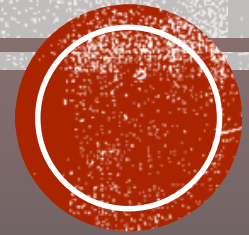
خدایم! آرامش عطا فرما تا بسزیم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهیم

شهامت را تغییر دهیم آنچه را که میتوانم

و پیشتر که تفاوت این دو را بدانم

به کارگاه های آموزش شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

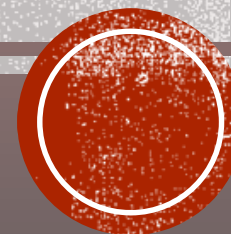


کتابخانه گماه

۱. سنت یک
۲. قدم ۴ تا ۷
۳. هوشیاری

۱۵ تیر ماه ۹۷

شهر رشت



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 بے 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 شدہ ایم تا بہ مرور تجربہ پردازیم کہ در رابطہ
با چگونگی بہبود بخشیدن بہ بیماریمان، چگونہ متحد
بودن دریک گروہ، و چگونگی انتقال پیام SA بہ ہمہ
کسانے کہ از این بیماری حیلہ گر، مہوت کنندہ رنج مے برند

ما مے پذیریم کہ همچون یک جامعہ دارای ضعف های
شخصیتے هستیم و این ضعف ها مدام ما را تهدید مے کند،
سنت های ما در حکم راهنمایے برای بہتر زندگی کردن و
بہتر کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماریهای
مختلف است سنت های دوازگانہ برای بقاء و ہماہنگے
قدمهای دوازگانہ است، تا تمامے افراد ہوشیار شدہ و ذہنے
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 اندک اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

سنت پیغمبر

هر گروه، تنها يك هدف اصلي دارد و آن رساندن پيام

به معتاد جنسه است كه هنوز در عذاب است.

12

سنت پنجم

سنت پنجم

در سنت پنجم ما به این درک رسیدیم که به یک درمان مشترک رسیده ایم و این دستاورد فقط باکارگروهی امکان پذیر شده است.

13

دوازده دوازده

سنت پنجم

سنت پنجم

اگر کسانی که هنوز بیمار هستند 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 فقط یک ماموریت بیشتر ندارد- انتقال پیام انجمن به کسانی که هنوز نمی دانند یک راه حل وجود دارد.

14

دوازده دوازده

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.

15

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.

17

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.

18

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

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

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.

22

سنت پنجم

سنت پنجم

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

- وفاداري تمام ما به اصول روحاني نهفته در قدمها و سنتها.

- بدون خيانت در امانت پيام شفاف و ساده سنت پنجم را به ديگران انتقال بدهيم.

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

- 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 حکم فرماست؟

سنت پنجم

توجه به این مسئله هم بد نیست که بدانیم تفاوت امروز ما که پاك 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

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 مشترک و متحد براي به انجام رساندن رسالت اصلي انجمن.

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.

30

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!

31

سنت پنجم

سؤالات سنت پنج

سؤال اول

۱- آیا اعضاء گروه شما بادت و دلبازی از خود و وقت خود جهت خدمت مایه می گذارند؟ آیادر خدمات گروه یاساختار خودمحورانه با هوای نفس در رهبری می تازیم یا اجازه می دهیم کارفرمای اصلی ما را هدایت کند؟

32

سنت پنجم

سؤالات سنت پنج

سؤال دوم

۲- در چه صورتی پیام گروه ما قوی تر از کلمات خواهد بود؟

سؤالات سنت پنج

سؤال سوم

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

سؤالات سنت پنج

سؤال چهارم

۴- 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 پنج

سؤال پنجم

۵- آیا من سعی می کنم به یک تازه وارد محدودیت هایی که در انجمن وجود دارد را گوشزد کنم؟

سؤالات سنت پنج

سؤال ششم

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

سؤالات سنت پنج

سؤال هفتم

۷- 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 هشتم

۸- 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 نهم

۹- 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؟!

سؤالات سنت پنجم

سؤال دهم

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

41

سنت پنجم

سؤالات سنت پنجم

سؤال یازدهم

۱۱- 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؟

قدم چهارم

«یک تر از نامهٔ اخلاقی بی‌باکانه و
موشکافانه از خود تهیه کردیم.»

کام چهارم

در خلقت ماهر غریزه ای برای هدفی آفریده شده است. تمایلات ما برای استفاده از غرایزمان مثل رابطه جنسی، امنیت مادی، و عاطفی، و برای مصاحبت-کاملاً ضروری و درست و مطمئناً خدادادی است. بدون این غرایز و تلاش برای بدست آوردن آنها در مسیر درست نسل انسان منقرض میشد.

اما زمانی که این غرایز از کاربرد اصلی شان فراتر روند، این غرایز پر قدرت کورکورانه و بسیاری از اوقات نامحسوس ما را پیش می برند بر ما غالب میشوند و بر زندگی ما مسلط می شوند، اینجا همان نقطه ای است که نواقص یا گناهان ما شکل می گیرد.

دوازده دوازده

قدم چهارم

کام چهارم

هر بار عمل کردن از روی شهوت منجر به نفرت بیشتر از خودمان میشود. این چرخه همواره بدتر و بدتر میشود. قدم چهارم به ما کمک کرد مشکلاتی را که برای آنها نیاز به کمک داشتیم و باید روی آنها کار می کردیم را پیدا نموده و به آن اقرار نمائیم. قدم چهارم کمکمان کرد از انکار بیرون آمده و این چرخه تکرار را بشکنیم. این قدم به ما ابزار داد تا روی رنجش، ترس، و شرم خود قبل از آنکه شهوت را فعال کنند کار کنیم.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام چهارم

این کافی نیست که صرفاً نواقص روز مره خود را اعلام کنیم و یا رفتارهای شهوانی آشکارمان را اقرار کنیم و یاتوانایی های سطحی خود را ببینیم بلکه بایستی آن نواقص شخصیتی اصلی را که مانع پیشرفت در مسیر یک زندگی کامل و سازنده میشد، شناسایی میکردیم.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام چهارم

وقتی غرایز ما به انحراف کشیده شوند، که البته مشکلات حاد عاطفی را نیز میتوان از موارد انحراف غرایز دانست. وقتی این اتفاق روی داد، غرایز که سرمایه های طبیعی و با ارزش محسوب می شوند به تهدید های جسمی و روانی تبدیل می شوند.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام چهارم

وقتی غرایز ما به انحراف کشیده شوند، که البته مشکلات حاد عاطفی را نیز میتوان از موارد انحراف غرایز دانست. وقتی این اتفاق روی داد، غرایز که سرمایه های طبیعی و با ارزش محسوب می شوند به تهدید های جسمی و روانی تبدیل می شوند.

دوازده دوازده

قدم چهارم

کام چهارم

هر وقت وجود یک انسان به عرصه نبرد غرایز تبدیل گردد، آرامشی باقی نخواهد ماند.

دوازده دوازده

قدم چهارم

کام چهارم

کتاب بزرگ پیشنهاد می کند که قدم چهارم را "بی درنگ" بعد از قدم سوم انجام شود. بیل یکی از بنیانگذاران الکی های گمنام قدم چهارم را چند روز بعد از نوشیدن آخرین پیک مشروب خود انجام داد، در حالی که هنوز در بیمارستان بود. امکان دارد برای به تعویق انداختن این کار دلایلی زیاد بیاوریم ولی تجربه ما نشان داده است که تاخیر می تواند رشد روحانی ما را کند نموده و فرصتی برای لغزش ایجاد کند.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام همارم

در انجمن به تدریج یاد گرفتیم که باید برای نارضایتی های کینه توزانه، خوددلسوزی و غرور بیجا فکری بکنیم. باید می فهمیدیم هر بار که ادای افراد مهم را در می آوردیم افراد را از خود بیزار می کنیم. وقتی خواسته های غریزی مان مورد تهدید واقع شود از کوره در برویم! وقتی آرزوهای دیگران تحقق یابد ولی آرزوهای ما شکست بخورد، حسادت ب_____ ورزیم! بیش از نیازمان می خوریم، می نوشیم، و می گیریم زیرا می ترسیم هیچ وقت به اندازه کافی از آن چیز نداشته باشیم.

دوازده دوازده

قدم همارم

قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۰ تا ۵ سالگی	شخص یا موقعیت
عصبانیت، غم، ترس، گناه، درد، شرم، بی حسی، هیجان، لذت		

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۶ تا ۱۲ سالگی	شخص یا موقعیت

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۱۳ تا ۱۹ سالگی	شخص یا موقعیت

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۲۰ سالگی تا به امروز	شخص یا موقعیت

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم پیم

«چگونگی دقیق خطاهایمان را به
خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار
کردیم.»

کام پنجم

«من قدم پنج را به اتفاق راهنمایم طی کردم و رهایی از بار گناهان گذشته‌ام را تجربه کردم. کار ساده‌ای نبود، تنها چیزی که به من آرامش می‌داد، این بود که به هر حال، من هم یک انسان هستم و به این ترتیب بود که احساس تعلق کردم.»

قدم پنجم

«اگر قصد داریم بدانیم چگونه افکار و اعمال غلط ما باعث آسیب دیدن ما و دیگران شده است، آن گاه ضرورت پایان دادن زندگی با اشباح آزاردهندهٔ دیروز، بیش از همیشه آشکار می‌گردد. ما باید با کسی درمورد آنها صحبت کنیم.» (دوازده دوازده، ص ۵۵)

«تا زمانی که ننشینیم و از آنچه که تاکنون مخفی کرده‌ایم، واقعاً و با صدای بلند سخن نگوییم، تمایل ما برای خانه‌تکانی درونی تا حد زیادی در حد حرف است، اما وقتی با یک فرد دیگر صادق باشیم، این تصدیق می‌کند که ما با خود و خدا نیز صادق هستیم.» (دوازده‌دوازده، ص ۶۰)

کام پنجم

در قدم پنجم درونمان را مقابل یک شخص دیگر آشکار کردیم و زندگی مبتنی بر انزوای روحی را رها کردیم.

قدم در عمل

قدم پنجم

کام بیختم

شخص دیگری که از داستان زندگی و شرایط ما آگاه باشد، می تواند از زاویه دیگری به اعمال ما نگاه کند. شاید ما با خودمان صادق نبودیم. آن فرد می تواند اشتباهات، اغراق ها و بزرگ نمایی ها، تفکرات غیر منطقی و توانایی های ما را ببیند. که خودمان نمیتوانستیم ببینیم.

قدم در عمل

قدم بیختم

کام پنجم

معجزه های زیادی در دوران بهبودی رخ میدهد و قدم پنجم یکی از آنهاست. این قدم ما را تغییر داد. هر چند این تغییر ناگهانی نبود و درخششی صاعقه مانند نداشت. زمانی که رازهایمان را تسلیم کردیم و از مخفی گاه خارج شدیم، خودمان را در پیشگاه رحمت خداوند و صمیمیت و همدلی انسانها قرار دادیم.

قدم در عمل

قدم پنجم

تنهائی عمل کردن در موضوعات معنوی خطرناک است. ما بارها شنیده ایم افراد خوش نیت، زمانی که مشخص بوده سخت در اشتباه هستند، از خدا تقاضای راهنمایی کرده اند. آن ها که فاقد تجربه و تواضع هستند، خود را فریب می دهند و بدترین مهملات را بر پایه اینکه این همان چیزی است که خدا به ما گفته توجیه می کنند.

دوازده دوازده

قدم شش و پنجم

«آفریدگار من اکنون آماده‌ام تا تمام خوب و بد وجودم را به تو سپارم، تمنا دارم

یک نقص‌های درونم را که سدر راه خدمت به تو و هم نوعانم است از من بگیری

و قدرتی عطا فرمایی تا از این پس به خدمت تو مگر بندم. آمین»

قدم نشش و هفت

«آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند
کلیه نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.»

«با فروتنی از او خواستیم کمبودهای
اخلاقی ما را برطرف سازد.»

قدم نشین و بهفت

کام شش و هفت

ما کارکرد اولیه قدم شش و هفت را همراه با کارکردن قدم پنج انجام می‌دهیم، هنگامی که در اثر آگاهی که به دست آورده‌ایم، تصمیم می‌گیریم که از نقص‌های خود رها شویم. بدون داشتن این تمایل و سپردن اولیه، در این اقدام جدید در واقع به جایی نخواهیم رسید. ما به جایی می‌رسیم که کاملاً آماده می‌شویم تا با سپردن وابستگی به نقص‌هایمان، فرایند بهبودی را آغاز کنیم (قدم شش) سپس از خداوند می‌خواهیم که آن‌ها را برطرف کند (قدم هفت). (ما از AA یاد گرفته‌ایم که دو کلمه نقص‌های اخلاقی [که در عنوان قدم شش آمده] و کمبودهای اخلاقی [که در عنوان قدم هفت آمده] به یک معنای واحد اشاره دارند.)

قدم شش و هفت

کام شش و هفت

درست است که ما از خداوند می‌خواهیم که نقص‌های ما را برطرف کند، اما خود ما نیز باید عملکرد مورد نیاز را آغاز کنیم؛ چراکه «ایمان بدون عمل، باطل است.» ما به صورت روزانه، ساعت به ساعت و لحظه به لحظه، مراقبه بر روی خود را آغاز می‌کنیم. هرگاه نقصی نمایان شد، فقط برای امروز عمل می‌کنیم.

قدم شش و هفت

کام شش و هفت

«بی تردید این بهترین روش درمانی شناخته شده در میان بشر است و همیشه جواب می دهد! دیگر به این صورت نیست که من مطیع تقدیر باشم، **من قدرت انتخاب دارم!** من می توانم شیوه زندگی ام را تغییر دهم! **من می توانم خود را تغییر دهم!**»

قدم شش و هفت

کام ششم و هفتم

در قدم‌های ششم و هفتم، ما نقص‌ها و اشتباهات آشکار شده در ترازنامه را به خداوند می‌سپاریم. در طی قدم‌های هشت، نه و ده ما به اصلاح خطاهای گذشته و اکنون می‌پردازیم.

قدم ششم و هفتم

کام شش و هفت

«مسالماً علت اینکه هیچ‌کدام از کمک‌هایی که تاکنون در جستجوی آنها بودم نتوانست در من تغییری ایجاد کند، همین است، **من باید خودم را تغییر می‌دادم** و به دلایلی قادر نیستم بدون اصلاح رفتارم در مقابل دیگران، خودم را تغییر دهم.»

قدم شش و هفت

کام شش و هفت

خداوند، عاشقی که از همه چیز آگاه است و از همه چیز مراقبت می کند همان طور که به شکست معنوی و اخلاقی خود نگاه می اندازیم، از رحمت خداوند شگفت زده می شویم که نه تنها می ایستد و نگاه می کند و از همه چیز آگاه است؛ بلکه صبورانه و کریمانه ما را مورد عنایت خویش قرار می دهد تا تمام بی مسئولیتی ها و اعمال وحشتناک ما به نغمه های روحانی تبدیل شوند. یقیناً خداوند با معتادان جنسی، همراه است.

قدم شش و هفت

کام شش و هفت

همه آنچه می دانم این است که هر زمان و در مورد هر کدام از
نقص هایم که این روش را در پیش گرفتم، هیچ گاه شکست
نخوردم.

قدم شش و هفت

لیست بر خیز از نواقص شخصیت

33. بی تفاوتی
34. بد حسابی
35. نپذیرفتن خویش
36. خود محوری
37. ناسکری
38. غیبت
39. بد قولی
40. منفی گرایی
41. بد دهنی
42. حق کشی
43. خود بزرگ بینی
44. خود کوچک بینی
45. سرزنش کردن
46. سوء ظن
47. سرزنش کردن خود
48. دلسوزی به حال خود
49. دلسوزی به حال دیگران
50. گذشت کردن از روی حماقت
51. احساس تفاوت
52. تهمت
53. بزرگ نمایی اشتباهات دیگران
54. ادعا
55. متعصب بودن
56. مهمانی رفتن زیاد
57. بلند پروازی
58. چتر بازی
59. تمایلات جنسی بیش از حد
60. تمایلات جنسی کمتر از حد
61. فرار از اشتباهات
62. تکرار اشتباهات
63. عدم تعادل

1. ترس از فردا
2. ترس از امنیت مالی
3. ترس از مرگ
4. ترس از قضاوت دیگران
5. ترس از ارتفاع
6. ترس از آتش
7. ترس از تصادف
8. ترس از مصرف مواد
9. چشم چرانی
10. غرور
11. توقع از دیگران
12. توقع از خود
13. نداشتن اعتماد به نفس
14. خشم
15. عصبانیت
16. حسادت
17. غبطه
18. بد بینی (تصور باطل)
19. تنبلی
20. هوس رانی
21. خود خوری
22. شهوت رانی
23. عجول بودن
24. کینه
25. نفرت
26. انتقام
27. مهربان بودن از روی حماقت
28. مسخره کردن
29. تحقیر کردن
30. اسم گذاری
31. طمع
32. تلافی کردن

قدم شش و هفتم

لیست بر خراز نواقص شخصیت

94. مردم گریزی و تنهایی
95. فریب کاری
96. لذت طلبی
97. تأیید طلبی
98. بی نظمی
99. عدم نظافت و آرایش
100. پر حرفی و وراجی
101. بهانه
102. زور گویی
103. تکامل پرستی
104. پافشاری روی خواسته ها
105. پر رویی
106. وقاحت و پستی
107. دروغ
108. غلو
109. قضاوت و داوری
110. ظاهر سازی
111. دورویی و نفاق
112. آشفتنگی
113. بی مسئولیتی
114. بی کفایتی
115. خشونت
116. احمال کاری
117. راحت طلبی
118. کم حرفی
119. تغییر دادن دیگران
120. حق به جانب شدن
121. کم تحملی
122. فکر نکرده عمل کردن
123. ایراد گرفتن
124. معتبر ض بودن
125. پر خوری

64. ولگردی
65. راضی نبودن از داشته ها
66. شب نشینی نا بجا
67. کلاهبرداری
68. مغلظه گری
69. گم راه کردن دیگران
70. خساست
71. فراموشی گذشته
72. انکار
73. عدم پذیرش
74. احساس خلا
75. پنهان کاری
76. شکستن گمنامی
77. نقاب
78. جعل اسناد
79. زور گیری
80. خود ارضایی
81. به تعویق انداختن مشکلات
82. ارتباط ناسالم با زنان
83. ارتباط ناسالم با مردان
84. تخریب اموال عمومی
85. رشوه
86. بی نظمی در خواب
87. بی نظمی در کار و مسائل مالی
88. قهر کردن
89. بی برنامه گی
90. زود رنجی
91. لجاجت
92. تمارض
93. بانده بازی

قدم شش و هفتم

قدم شش و

هفت به

صورت عملکرد

نواقص

محاسن

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منسکن و از منساز آنچه خود اراده کنی، از
اسارت نفس رایم گستاخانجام اراده است را بهتر توانم، مشکلم را بگیر تا پیروزی بر
آنها شاهی باشد برای کس که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهیم داد،
باشد که همیشه بر اراده است کردنم.
