

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

به کارگاه های آموزشی شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتاب و نگاه

۱- آیا من معتاد جنسی هستم؟

۲- پاکی و لغزش

۳- راهکار رهایی از افکار و خیالپردازی جنسی و عاطفی

۴- کارگاه تراز گروهی

۲۵ مرداد ماه ۹۷

استان گیلان شهر رشت

سایت رسمے انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

ڪافال رسمے ڪميٽه ڪارگاه سا

@workshop_sa

نکاتی ضروری درباره ی این جلسه کارگاهی

لطفا از ضبط صدا و گرفتن عکس خودداری کنید. این مسئله باعث مشکلات زیادی برای انجمن ما خواهد شد که به چند نکته ی آن اشاره می شود:

- ✓ شخصیت سازی و ترجیح دادن یک شخصیت به اصول روحانی
- ✓ از بین بردن جاذبه های جلسه ها و گروه ها.
- ✓ تکیه کردن دل و ذهن بر امور خارجی و محدود کردن حضور خود به ضبط صدا و در لحظه نبودن در آینده و محرومیت از کشف و شهود و الهامات درونی.
- ✓ اختلال در خدمت رسانی و پیام سینه به سینه که بزرگترین بخش پیام رسانی در انجمن ماست.

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 اعضای 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 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.

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 منجر شد و انجمن معتادان جنسی گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندکی اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

روحانیت خدمت

زمانی که برای یک جایگاه مسئولیت و خدمت در انجمنمان انتخاب شده و به عنوان یک خدمتگزار مورد اعتماد شناخته می شویم! فرصتی برای پیشرفت در مسیر بلوغ روحانی به ما عطا می شود. ما شروع می کنیم به خدمت به عنوان یک تمرین روحانی نگاه کنیم. تمرین و تجربه ای که توسط خداوندی عاشق، که خود را در وجدان آگاه گروه نمایان می کند رهبری می شود.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

با اصل روحانی اتحاد، یکسان بودن، و مسئولیت پذیری، متوجه می شویم که بخشی از یک انجمن بزرگ هستیم که هدف اصلی اتحاد و اجتماعمان کمک به یکدیگر برای حل مشکل مشترکی است که؟! نمیتوانیم به تنهایی آن را حل کنیم. برای حفظ انجمن خود باید پیام بهبودی را به معتادان جنسی در حال عذاب از اعتیاد برسانیم.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

با انتقال پیام بهبودی از طریق خدمت شاهد بوقوع پیوستن کلمات دعای قدم سوم خواهیم بود. هنگامی که پیروزی بر نواقص و کمبودهای ما، مدرک و نشانه واقعی برای کسانی می شود که با قدرت عظیم عشق و روش خداوند برای زندگی، آنها را یاری می دهیم. بادر اختیار داشتن ابزارهایی به اسم اصول قدمها، سنت ها، و مفاهیم ، در این ماموریت و سفر عظیم بایکدیگر شریک می شویم.

پیروزی بر اعتیاد جنسی به لطف و رحمت خداوند

روحانیت خدمت

این درس هابی نهایت با ارزش هستند؛ و این فقط شروع کار ماست. خدمت به معنای کارکردن همراه با اعضا و نیز برای همان اعضا است که داستان‌ها، تجربه زندگی، امیدها، و ترس‌ها و انتظارات متفاوت با ما دارند؛ که تمام اینها کمک می‌کند به آن هدف اصلی (سنت پنجم) که ما را کنار یکدیگر جمع کرده است برسیم.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

بنابر این بپاخیزید، با اتکا بر اصول بپاخیزید. بیائید به ندای درون، عمیق و منحصر به فرد همه فرمان متعهد باشیم. به سرعت بپاخیزید، ممکن است دیر شود؛ برای حقیقت مبارزه کنید و بالاتر از همه، بیائید از طریق شواهد بهبودی شخصیمان از شهوت، آماده باشیم هر آنچه را که هزاران نفر نیاز داشته و به دنبالش خواهند بود تقدیم کنیم. و بالاتر از همه بیائید همدیگر را حقیقتاً دوست بداریم. زمانی که توسط خداوند، واقعیت به ظاهر غیر ممکن رهائی از شهوت را کشف می کنیم! و خود را در برابر او فروتن می کنیم، تا او بتواند رحمت خود را به کسانی که رنج می کشند ارزانند ی دارد!

معتقدم شروعی تازه در انتظار ماست

آیا من معتاد جنسی، مستم؟

آیا من معتاد جنسی، مستم

سوالاتی که من متوجه می شوم معتاد جنسی هستم یا خیر؟

1. آیا تا به حال فکر کرده اید که برای افکار و رفتارهای جنسیتان به کمک احتیاج دارید؟
2. آیا تا بحال فکر کرده اید اگر به تسلیم بودن به شهوت ادامه نمی دادید وضعیت بهتری داشتید؟
3. آیا تحریکها و روابط جنسی افسار شما را به دست گرفته اند؟
4. آیا تا به حال سعی کرده اید چیزی را که احساس می کنید در روابط جنسیتان اشتباه است را متوقف یا محدود کنید؟

سوالاتی که من متوجه می شوم معتاد جنسی هستم یا خیر؟

5. آیا برای فراز (از خود یا واقعیت) ، تسکین اضطراب و یا شانه خالی کردن از مسئولیت به روابط جنسی متوسل می شدید؟
6. آیا در نتیجه این عمل احساس گناه ، پشیمانی و افسردگی می کنید؟
7. آیا پیگیری روابط جنسی برایتان بی اختیار شده است؟
8. آیا این موضوع روابط شما با همسرتان را مختل می کند؟
9. آیا در طول رابطه جنسی از تصاویر ذهنی یا از عکس ها استفاده می کردید؟
10. آیا زمانی که به یک مهمانی دعوت می شوید که در آن روابط جنسی ارائه می گردد ، در شما وسوسه غیر قابل کنترل شکل می گیرد؟

سوالاتی که من متوجه می شوم معتاد جنسی هستم یا خیر؟

11. آیا شما دائم از یک رابطه با معشوق به سراغ معشوق دیگری می رفتید؟
12. آیا احساس می کنید که داشتن رابطه صحیح کمک می کند که شهوترانی، خودارضایی و بی بندوباری را متوقف کنید؟
13. آیا در خود یک احتیاج مخرب می بینید؟ یک نیاز جنسی یا عاطفی شدید به یک شخص؟
14. آیا پیگیری رابطه جنسی شما را نسبت به خودتان و آسایش خودتان و دیگران بی توجه می کند؟
15. آیا با غیراختیاری شدن روابط جنسی شما حضور مؤثر و تمرکز شما کاهش یافته است؟

آیا من معتاد جنسی هستم

سوالاتی که من متوجه می شوم معتاد جنسی هستم یا خیر؟

16. آیا با کار کردن برای روابط جنسی دچار اتلاف وقت می شوید؟
17. آیا برای دنبال کردن مسائل جنسی به محیط های پست می روید؟
18. آیا بعد از عمل جنسی می خواهید هر چه سریعتر از شریک جنسیتان دور شوید؟
19. با وجود سازگاری جنسی همسرتان با شما آیا هنوز به خودارضایی یا داشتن رابطه جنسی با دیگران ادامه می دهید؟
20. آیا تا به حال به جرم برقراری روابط نامشروع دستگیر شده اید؟

نشانه های معتاد جنسی چیست؟

- ۱- بی تفاوت شدن به چه چیزی درست / نادرست است
- ۲- بی قدرتی در انتخاب ندارد و آزادی خود را برای متوقف شدن از دست داده است و کنترل خود را از دست داده
- ۳- شهوت تبدیل به اعتیاد شده است ۱- تحمل شهوت ندارد
- ۲- قدرت متوقف کردن شهوت ندارد

پس

هر نوع ارتباط جنسی چه با خود چه با هر کس دیگر غیر همه پیش رونده ای معتاد کننده و ویرانگر است

کتاب سفید صفحه ۳

نشانه های معتاد جنسی چیست؟

- ۴- بی اختیاری جنسی عدم کنترل شهوت / ناامیدی در لذت جویی
- ۵- عدم توقف افکار و رفتارهای مخرب جنسی

پیشگفتار کتاب سفید

آیا من معتاد جنسی هستم

گونه های مختلف معتادان جنسی گمنام

بعضی از ما به خرید و فروش روابط جنسی در خیابان‌ها روی آورده بودیم
بعضی دیگر این‌کارها را مخفیانه در میخانه‌ها و محل‌های عمومی انجام
می‌دادیم. بعضی از ما خودمان را در روابط نامشروع دردناک و نابودکننده
یافتیم

و بعضی دیگر دست‌خوش برقراری روابط ناسالم با شخص یا گروهی از
اشخاص شدیم.

کتاب سفید صفحه ۱

آیا من معتاد جنسی هستم

گونه های مختلف معتادان جنسی گمنام

. بسیاری از ما وسوسه را در خودمان پنهان می‌کردیم و به خودارضایی اجباری، عکس‌ها، اندام‌پرستی، چشم‌چرانی و بدن‌نمایی متوسل می‌شدیم.
. بعضی از ما دیگران را قربانی می‌کردیم، بسیاری از ما به خانواده، دوستان و همکارانمان خسارت زدیم. اکثر ما فکر می‌کردیم تنها کسانی هستیم که نمی‌توانیم جلوی کارهایمان (هر کاری که بود) را بگیریم و این کارها را برخلاف اراده خود انجام می‌دادیم.

کتاب سفید صفحه ۱

مرگ معنوی

معتاد جنسی از لحاظ معنوی مرده است
مرگ در اثر گناه، ترس و تنهایی

آیا من معتاد جنسی هستم

راهکار رهبری از افکار و خنایا سردازی تجسسی و عاطفی

حضور در جلسات انجمن

رئالی از انکار جنسی

خدمت گرفتن در انجمن و خدمت کردن به خانواده و بیرون از انجمن

دعا برای کسی که نسبت به او شهوت یا کشش عاطفی داریم

رہائی از انحراف جنسی

خواندن روزانه نشریات انجمن

رئالی از انجمن جنسی

افکار نویسی

رہائی از انکار جنسی

اقرار به راهنما و مشارکت کردن افکار

رهایی از انحصار جنسی

تجدید پاکی کردن روزانه تراز گرفتن روزانه و موردی

رهایی از انکار جنسی

کارکردن قدم های ۱۲ گانه

رئالی از انکار جنسی

پاکھی

پاکھی

پاکی

پاک بودن نشانه بهبودی نیست.
بهبودی به معنی غلبه بر نواقص و جبران اشتباهاتمان است. نه صرفاً
یک پاکی فیزیکی ما به همان اندازه که در برابر سکس و وابستگی
عاجزیم در برابر ناتوانی مان برای جبران خطاهایمان نیز عاجزیم.

کتاب سفید

پاکی

ما می‌بایست عجزمان را بپذیریم و غرور مان را تسلیم کنیم و برای دریافت کمک خود را به آغوش خداوند و دیگران می‌افکنیم.

کتاب سفید

پاکی

ما می‌بایست برنامه را روزانه دنبال کنیم و اگر در این راه کوشا نباشیم و از خود مراقبت نکنیم! نواقص شخصیتی که به اعتیاد مان شدت می‌بخشیدند، دوباره به باج خواهی خواهند آمد. چونکه آنها با ما هستند و ماهیت ما هستند. پیروزی فزاینده بر این نواقص و نه حذف کامل آنها قدرت خداوند است که درون ما جاری است.

کتاب سفید

پاکی

یک آسیب مرضی زیر بنای فکر و رفتار ما را هدایت می‌کند. هر چیزی در این دنیا می‌تواند نقش محرک داشته باشد. پس تمام موجودیت ما می‌بایست درگیر بهبودی باشد، بنابراین تشخیص و پذیرش محدودیت هایمان مسئله حیاتی در بهبودی است.

کتاب سفید

پاکی

ما بر علیه طبیعت قدیمی خودمان وارد جنگ می شویم. علیه نیروی منفی درونمان، نیرویی که همیشه ممکن است ما را به اطاعت از خود وادارد و میتواند ما را وادار به خطا کند.

به همین دلیل است که برنامه ما باید به صورت روزانه به کار گرفته شود وگرنه بهبودی هم در کار نخواهد بود

کتاب سفید

مقدمه

در مسیر بهبودی، ما متوجه جنبه هایی از اعتیاد جنسی در زیر لایه جسمانی و روانی خود شدیم که هم راستا و شبیه با جنبه های کشف شده توسط الکلیها بود. این جنبه ها که جزیی از شخصیت ماست و به خواسته ها و نوع نگرش ما ارتباط دارند، ویژگیهای شخصیتی وجودمان را شکل می دهند.

کتاب سفید ص ۴۵ زمینه روحانی اعتیاد

ما این لایه را بعد روحانی مینامیم. در این لایه است که قدرتمندترین نیروهایی که ما را به سوی اعتیاد سوق میدهد

قدم در عمل

مقدمه

ما تا ابد مدیون پیشگامان الکلی های گمنام هستیم. به خاطر خرد، بینش عمیق و پشتکار و پایمردی که داشتند. آنها بنیانی را پی افکندند که سایر برنامه های دوازده قدمی براساس آن بناشود.

قدم در عمل

مقدمه

ما از بنیانگذاران انجمنمان (روی کی) سپاسگذار هستیم که بدون عزم و تلاش روحانی او انجمن معتادان جنسی گمنام به وجود نمی آمد. ما و تلاش روحانی او انجمن معتادان جنسی گمنام به وجود نمی آمد.

او انجمن معتادان جنسی گمنام را بر اساس برنامه دوازده قدمی بنیان نهاده.

قدم در عمل

مقدمه

ما از همه اعضای انجمن که از دوزخ درون خود به یک زندگی توأم با پاکی و بهبودی و سپاسگذاری رهسپار شده اند، سپاسگذاریم. امید، قدرت و تجربه ای که آنان به مشارکت گذاشته اند، امکان نوشتن کتاب ها را فراهم ساخته است. مابیش از آنچه تصور کنیم مورد لطف و مرحمت خدائی که درک میکنیم قرار گرفته ایم.

این یک سلوک روحانی از مرگ به زندگی، از تاریکی به نور و از بیماری به بهبودی است.

امیدواریم که شما هم در این سفر روحانی به ما بپیوندید.

قدم در عمل

مقدمه

برای بهبود یافتن از زندگی که بر پایه رفتار های اشتباه، وسوسه های دائم ذهنی، جدائی، روابط نامعقول، بی بصیرتی و مرگ روحانی بنا شده است! یک برنامه عملی لازم است، که شامل تغییر بنیادین رفتار، تغییر شخصیت، اتحاد، همبستگی حقیقی، خود آگاهی و زندگی روحانی باشد.

کارکردن اصول قدمها، به عنوان راه جدیدی برای زندگی این امر را برایمان ممکن میسازد.

کتاب سفید

سؤال؟

آیا پاکی به تنهایی میتواند باعث بهبودی

طولانی مدت و مسرت بخش باشد؟

سؤال؟

آیا بدون پاکی می توان برنامه بهبودی
و قدمها را شروع کرد؟؟؟

مسیر بهبودی

این مسیر همواره بالا و پایین داشته است و گاهی هموار و گاهی سنگلاخی بوده است. در طی مسیر گاهی اوقات باچشم اندازه‌های زیبا احاطه شدیم و بعضی وقت‌ها در مه فرو رفتیم و در حالی که آهسته و با ذحمت راه می‌رفتیم، فقط میتوانستیم یک قدم دور تر از خود را ببینیم. مواقعی بود که لذت وصف ناپذیری را تجربه کردیم؛ اما گاهی هم گرفتار شک و تردید، ترس و افسردگی شدیم. گاهی به نظر می‌رسید که در حال پرواز هستیم؛ اما گاهی هم ساکن مانده و قدرت حرکت کردن را از دست می‌دادیم و از برنامه عقب می‌ماندیم. اما همه مایک جایی در این مسیر طولانی، صدائی را از عمق درون خود شنیدیم که می‌گفت: راه درست زندگی تو همین است.

کتاب سفید

آیا عوامل بیرونی در توقف اعتیاد جنسی تاثیر دارد؟

دلایلی که با عوامل بیرونی در ارتباطند به ندرت پیش آمده که عامل توقف اعتیاد جنسی باشند، مانند؟! (ایدز، طلاق، زندان، اعدام، ورشکستگی، بی آبرویی)

آیا عوامل بیرونی در توقف اعتیاد جنسی تاثیر دارد؟

آیا عوامل بیرونی از قبیل، ترک همسر، بی خانمانی، آوارگی، زندان، محکومیت قانونی، آشفتگی، ورشکستگی و... باعث شده است که شما تنهائی اقدام به ترک نموده باشید و به موفقیت و پاکی پایدار برسید؟

کتاب سفید

دیدن عواقب روحانی و معنوی

معتاد جنسی با نگرش های درونی اش زندگی میکند. این برای او واقعا گیج کننده است. از این رو این آشفتگی، انگیزه درستی است که بخواهیم هر اعتیادی را متوقف کنیم، اما متاسفانه باید بگوئیم تازمانی به خود فعالیت نگاه کنیم انگیزه لازم برای متوقف شدن پیدا نمی کنیم. اما دیدن عواقب روحانی و معنوی میتواند به ما زودتر در تسلیم شدن کمک کند. پس ما باید به آنسوی رفتارهای فیزیکی نگاه کنیم تا ببینیم اعتیاد جنسی واقعا چه اثراتی داشته است.

کتاب سفید

نتیجه گیری

اگر ما خواهان پاکی حقیقی و پایدار هستیم، میبایست خطاها و خسارت هائی را که مسبب شهوترانی ما بودند، به طور کامل و بی نقص جبران کنیم. ما برای پاک ماندن و رشد کردن در بهبودی راهی جز بر طرف کردن نواقص و تسلیم رنجش هایمان نداریم.

کتاب سفید

سوال؟

چند مورد از زمینه هائی که برای شروع بهبودی لازم است نام ببرید؟

تسلیم و رها کردن

از آنجائی که ما به اجبار اقدام به اعمال و رفتارهای جنسی و شهوت آمیز نمودیم! و نتیجه اش چیزی شد که اکنون هستیم، ما میتوانیم مسئولیت تغییر رفتار و افکارمان را بپذیریم و تسلیم شویم که خود زمینه ای برای شروع بهبودی است. ما میتوانیم به دیدن و رها کردن و تسلیم کردن کارهائی که میدانیم انجام دادنش اشتباه است، تمایل پیدا کنیم.

کتاب سفید

امید به بهبودی

امید به بهبودی برای کسانی وجود دارد که خواستار بهبودی باشند و ما برای آنان وعده های باشکوهی داریم: رهائی از سلطه اعتیاد و احساس گناه و شرم، توانائی انتخاب خوب از بد و انجام کار صحیح و همچنین توانائی راحت زندگی کردن با خودمان، دیگران و خدا این حقیقتا همان کاری است که دوازده قدم انجام میدهد: البته زمانی که ما آن را در زندگیمان به اجرا در آوریم.

لغزش

لغزش

«من به همسرم خیانت نمی‌کردم، با خودم رابطه جنسی نداشتم، به تصاویر نگاه نمی‌کردم و به محل‌های بد نمی‌رفتم. انجام نمی‌دادم، انجام نمی‌دادم، انجام نمی‌دادم و ... برای ماه‌ها و ماه‌ها من انجام نمی‌دادم. تا اینکه بالاخره یکروز، انجام ندادن دیگرکافی نبود و من لغزش کردم.»

لغزش

عوامل محرک (عواملی که بهبودی ما را متوقف و سطح هوشیاری و روحانی ما را به پایین ترین سطح رسانده و زمینه لغزش را فراهم می آورند)

۱: موارد جنسی

(جنس موافق و مخالف_ مدها_ شکل های مختلف لباس_ طرز صحبت_ حیوانات و اشیاء)

۲: رسانه ها

تصاویر_عکس ها_تصاویر چاپی_آگهی و تبلیغات_ایتترنت (فضای مجازی، تلگرام، واتساب و غیره....) و هر محیط مجازی و غیر مجازی که ما با آن ارتباط داریم. که شامل خیابان ها، پاساژها و محیط کار، مکان های عمومی می باشد

۳: عوامل درونی

خاطرات و رویاها، احساس تنهایی، بیگانگی و احساس جدایی، احساس بیزاری از هستی، خستگی، انزوا و تمام جلوه هایی که ارضا نشده و نیاز به حضور خداوند دارد.

۴: گرسنگی

62

گرسنگی در بیشتر ماها حالت آشفتگی ذهنی بوجود می‌آورد. مثل دستپاچگی - عجله - یا بیقراری! هرچه که هست برای گرسنه خطرناک است.

گرسنگی باعث میل به پرخوری میشود و افراط در خوردن سبب تحریک اعتیاد جنسی میشود.

۵: عصبانیت

خشم ورنجش و افکار منفی نسبت به خودمان و دیگران حالتی از آشفتگی درونی ایجاد می‌کند! که ما را آشفته می‌نماید و باعث میشود تا از دارویمان استفاده کنیم.

۶: تنهایی

تنهایی برای معتاد جنسی در خطر بودن است. هر گاه یک معتاد جنسی با افکار و تخیلات بحرانی‌ش خلوت کند نقشه‌های شومی را طراحی می‌کند. تنهایی می‌تواند به معنی دور از واقعیت بودن وجدایی از خداوند و حقیقت باشد.

۷: خستگی

خستگی می‌تواند سدهای دفاعی‌مان را ضعیف کرده! و ما را در معرض وسوسه قرار دهد. وقتی از لحاظ جسمی ضعیف هستیم، توانایی احساسی و عاطفی کاهش یافته! و در چنین شرایطی لحظات خلا و کمبود آنچنان زیاد است؟! که تشخیص رفتن به دامان خداوند برایمان تیره و تار میشود و در نتیجه به سمت بیماری‌مان و بت پرستی زن یا مرد می‌رویم.

کتاب سفید و منابع کارگاهی

بالاخره درک خواهیم کرد که تازمانی که نتوانیم از منبعی، قدرت لازم برای غلبه بر شهوت را دریافت کنیم، همچنان درگیر وسوسه خواهیم بود و در مقابل شهوت، احساس ناتوانی خواهیم کرد. با پاک‌ماندن و کارکرد قدم‌ها، رفتار فته ترس ما از لغزش از بین می‌رود و می‌توانیم امیدوار باشیم که: زمانی افکار اجباری و دائمی شهوت، البته نه وسوسه، از بین خواهد رفت.

با وجود اینکه معمولاً از انجام دادن لغزش کامل خجالت می‌کشیم، فکر می‌کنیم که می‌توانیم لغزش‌های جزئی و نصفه‌ونیمه انجام دهیم و از آرامش موقتی که به ما می‌دهند، لذت ببریم. محدودیت‌هایمان را محک می‌زنیم [به قصد آزمودن توانایی خود، به تدریج از مرز پرهیزهای خود عبور می‌کنیم و یکی یکی آنها را نادیده می‌گیریم. مترجم] همهٔ ما راه‌های گوناگونی برای انکار داریم.

دقیقاً در همین زمان دوباره دست‌به‌کار می‌شویم. درد و ترس از لغزش کردن ما را بیدار می‌کند و به سمت واقعیت می‌کشد. به جلسه می‌رویم یا تلفن را برمی‌داریم و با یک شخص مورد اعتماد تماس می‌گیریم و از ذهن خود بیرون می‌آییم.

بنابراین ممکن است در پرتو درخشان این پاکی تازه به دست آمده و این موقعیت، خودمان را به سمت لغزش هدایت کنیم. شهوت، حيله گر، گمراه کننده، قدرتمند و بسیار صبور و بااستقامت است. اما اگر به دنبال بهبودی هستیم، دوباره برمیگردیم.

بنابراین ممکن است در پرتو درخشان این پاکی تازه به دست آمده و این موقعیت، خودمان را به سمت لغزش هدایت کنیم. شهوت، حيله‌گر، گمراه‌کننده، قدرتمند و بسیار صبور و بااستقامت است. اما اگر به دنبال بهبودی هستیم، دوباره برمی‌گردیم.

در این مقطع بسیاری از ما شروع می‌کنیم به فکر کردن دربارهٔ ماهیت اصلی برنامه و این که در واقع چیست و چه می‌گوید؟ شاید ما در طی قدم اول و قسمتی از قدم‌های بعدی به صورت کژدار و مریض، راه خود را ادامه داده و هنوز زنده مانده باشیم؛ اما به این صورت نمی‌شود ادامه داد. شاید لغزش کنیم و درد بکشیم و نفهمیم که از کجا ضربه می‌خوریم و راه حل آن چیست و به این ترتیب، آشفتگی و سردرگمی حکم فرما می‌شود.

«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!»

نمی‌توانستم پاکی‌ام را حفظ کنم و مرتب لغزش می‌کردم، تا اینکه زمانی رسید که دیگر تصمیم گرفتم به کسی اعتماد کنم و از او بخواهم که راهنمای من باشد و من به دستورالعمل‌ها و بازخوردهای او در مورد کارکردن قدم گوش کنم. سرانجام به راهنمایم در همه رازهایم اعتماد کردم. راهنمایم کمک کرد بفهمم که چهار قدم اولی که به‌تنهایی کار کرده بودم در واقع قدم یک آن ناقص بود. با دنبال کردن کامل راهنمایی‌های او، لغزش‌هایم متوقف شد و نخستین دوره پاکی جنسی زندگی‌ام در بزرگسالی شکل گرفت.

بنابراین از خواندن قدم یک امتناع کردند و یا آن را به تأخیر انداختند. باین حال ترس برگشت به اعتیاد و لغزش، در برابر ترس از نحوه برخورد گروه، ترس بزرگتری بود. اما پس از خواندن قدم یک، با حمایت و پذیرش گروه مواجه شدیم و این باعث شد که بخش اعظم ترس و شرمی که با خود حمل می‌کردیم، از بین برود.

امکان دارد برای به تعویق انداختن این کار (قدم چهارم)، دلایل زیادی بیاوریم، ولی تجربه ما نشان داده است که تأخیر، می‌تواند رشد روحانی ما را کند نموده و فرصتی برای لغزش ایجاد کند.

آن دسته از اعضا که رابطه‌های جنسی با افراد ناشناس داشتند، این را مفید دیدند که درباره روسپی‌ها و شرکای جنسی ناشناس خود به‌طور کلی یک پاراگراف بنویسند. ما از سوآلاتی برای مشخص کردن موضوعات تکراری استفاده می‌کنیم. اگر در این میان موضوعی دردناک، منزجرکننده و یا تحریک‌کننده وجود داشت که ما را تحریک می‌کرد، این را به راهنمای خود اطلاع می‌دادیم. فهرستمان را تا حد ممکن کامل می‌کنیم. حفظ اسرار ممکن است ما را به لغزش بکشاند.

شاید مهم‌ترین دلیل این بود که اگر با فرد دیگری کاملاً صادق نمی‌بودیم، ممکن بود لغزش کنیم و در نتیجه بهبودی، روابط زناشویی، فرزندان و شانسمان برای ایجاد روابط و اهداف بامعنی‌تر و به‌طور کلی زندگی‌مان را به مخاطره بکشیم.

(الکلی‌های گمنام، ص ۷۲ و ۷۳)

من همیشه به قدم شش مراجعه می‌کنم؛ چراکه سایر نواقص نیز همچون شهوت، همیشه در درونم وجود دارند. اگر آنها را به حال خود رها کنم، باعث می‌شوند مجدداً لغزش کنم.

ترازگروہی

ردیف	سوالات	خوب	متوسط	ضعیف
۱	محل برگزاری جلسه و ساعت برگزاری جلسه بهبودی؟			
۲	باز و بسته شدن جلسه رأس ساعت مقرر؟			
۳	میزان موفقیت گروه در رساندن پیام SA در چه حد است؟			
۴	رعایت نظم و امنیت جلسه؟ (داخل و بیرون)			
۵	میزان جذب تازه وارد در گروه ما چقدر است؟			
۶	استقبال تازه واردین توسط گروه و اعضا؟			
۷	میزان موفقیت گروه در جذب، حفظ و ایجاد بستر مناسب برای ماندن تازه واردین در چه حد است؟			
۸	میزان موفقیت گروه در حفظ اعضای با تجربه در چه حد است؟			
۹	میزان وجود اعضای ۱۲ قدمی در گروه چطور است؟			
۱۰	میزان وجود اعضای ۱۲ سنتی در گروه چطور است؟			
۱۱	نحوه ارتباط اعضای گروه با جامعه و همسایگان چگونه است؟			
۱۲	فرمت جلسه نیازهای گروه را تأمین می‌کند؟ (مناسب، کافی و مورد نیاز)			
۱۳	میزان حمایت سنت هفتم توسط اعضا در چه حد است؟			
۱۴	میزان حمایت نشریات توسط اعضا در چه حد است؟			
۱۵	مشارکت‌های اعضا تا چه اندازه حامل پیام می‌باشد؟			
۱۶	میزان حمایت گروه از ساختار خدماتی در چه حدی است؟ (ایده، وجدان، پول، نیروی انسانی و خدمات)			
۱۷	میزان حمایت اعضا در جلسه اداری به چه صورت است؟			
۱۸	میزان خدمتگزار برای گروه در چه حد است؟ (به اندازه کافی خدمتگزار برای گروه وجود دارد؟)			
۱۹	نحوه خدمت خدمتگزاران گروه در چه حد است؟ (منشی، نشریات، خزانه دار و...)			
۲۰	میزان حمایت اعضا از خدمتگزاران در چه حد است؟			
۲۱	نحوه پاسخگویی خدمتگزاران به گروه به چه صورت است؟ (شفافیت و کتبی چطور)؟			
۲۲	کامل بودن اساسنامه برای کفاف نیازهای گروه در چه حد است؟			
۲۳	میزان ارائه گزارشات از ساختار به گروه و بالعکس در چه حد است؟ چه تغییراتی می‌تواند به بهتر شدن گروه کمک کند؟			

تراز گروهی

۱- محل برگزاری جلسه و ساعت برگزاری جلسه بهبودی؟

تراز گروهی

۲- باز و بسته شدن جلسه رأس ساعت مقرر؟

تراز گروهی

۳- میزان موفقیت گروه در رساندن پیام SA در چه حد است؟

تراز گروهی

۴- رعایت نظم و امنیت جلسه؟ (داخل و بیرون)

تراز گروهی

۵- استقبال تازه واردین توسط گروه و اعضا؟

تراز گروهی

۶- میزان موفقیت گروه در جذب، حفظ و ایجاد بستر مناسب برای ماندن تازه واردین در چه حد است؟

تراز گروهی

۷- میزان موفقیت گروه در حفظ اعضای با تجربه در چه حد است؟

تراز گروهی

۸- میزان وجود اعضای ۱۲ قدمی در گروه چطور است؟

تراز گروهی

۹- میزان وجود اعضای ۱۲ سنتی در گروه چطور است؟

تراز گروهی

۱۰- نحوه ارتباط اعضای گروه با جامعه و همسایگان چگونه است؟

تراز گروهی

۱۱- نحوه ارتباط اعضای گروه با جامعه و همسایگان چگونه است؟

تراز گروهی

۱۲- فرمت جلسه نیازهای گروه را تأمین می‌کند؟
(مناسب، کافی و مورد نیاز)

تراز گروهی

۱۳- میزان حمایت سنت هفتم توسط اعضا در چه حد است؟

تراز گروهی

۱۴- میزان حمایت نشریات توسط اعضا در چه حد است؟

تراز گروهی

۱۵- مشارکتهای اعضا تا چه اندازه حامل پیام می باشد؟

تراز گروهی

۱۶- میزان حمایت گروه از ساختار خدماتی در چه حدی است؟
(ایده، وجدان، پول، نیروی انسانی و خدمات)

تراز گروهی

۱۷- میزان حمایت اعضاء در جلسه اداری به چه صورت است؟

تراز گروهی

۱۸- میزان خدمتگذار برای گروه در چه است؟
(به اندازه کافی خدمتگذار برای گروه وجود دارد؟)

تراز گروهی

۱۹- نحوه خدمت خدمتگزاران گروه در چه حد است؟
(منشی، نشریات، خزانه دار و...)

تراز گروهی

۲۰- میزان حمایت اعضاء از خدمتگذاران در چه حد است؟

تراز گروهی

۲۱- نحوه پاسخگویی خدمتگزاران به گروه به چه صورت است؟
(شفافیت و کتبی چطور)؟

۲۲- کامل بودن اساسنامه برای کفاف نیازهای گروه در چه حد است؟

تراز گروهی

۲۳- میزان ارائه گزارشات از ساختار به گروه و بالعکس در چه حد است؟
چه تغییراتی می‌تواند به بهتر شدن گروه کمک کند؟

تراز گروهی

من چه کمکی
برای بهتر شدن گروه
می‌توانم انجام دهم؟

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از
 اسارت نفس رایم کسرها انجام اراده است را بهتر توانم، مشکلم را بگیر تا پیروزی بر
 آنها شاهی باشد برای کساکه با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهد داد،
 باشد که همیشه بر اراده است کردنم.

- کتاب قدم در عمل
 - کتاب سفید
 - کتاب سرویس منوآل
 - کتاب دوازده دوازده
 - کتاب زبان دل
 - مجله برگ مو
 - منابع کارگاهی
-