

## دعای آرامش:

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

شهامت را تغییر دهم آنچه را که میتوانم

و پیشتر که تفاوت این دو را بدانم

به کارگاه های آموزشی شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

# کتاب و نگاه

- ۱- سنت سوم
- ۲- اطلاع رسانی و روابط عمومی
- ۳- نحوه مشارکت صحیح
- ۴- پرسش و پاسخ

۳۱ خرداد ماه ۹۸

استان آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی در شهر تبریز

سایت رسمے انجمن SA

[www.sa-iran.org](http://www.sa-iran.org)

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

کافال رسمے کمیٲہ کارگاہ های

انجمن معتادان جنسے گمنام

@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 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 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 بپردازیم 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 داستان ها، تجربه زندگی، امید ها، و ترس ها و انتظارات متفاوت با ما دارند؛ که تمام اینها کمک می کند 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 باشییم. 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.

معتقدم شروعی تازه در انتظار ماست

سنت سوم

---

سنت سوم

۳. تنها شرط عضویت تمایل به ترک شهوت و از لحاظ جنسی پاک‌شدن است.

بیایید با تازه واردان آن طوری رفتار کنیم که دوست داریم،  
اگر خودمان جای آنها بودیم، باما آنگونه رفتار میشد.

کتاب سفید

بهترین راه برای معرفی SA به تازه وارد این است که سرگذشت خودمان را برای آنها بازگو کنیم: زندگی ما چگونه بود، چه اتفاقی برایمان افتاد و اکنون زندگی ما چگونه است.

**کتاب سفید**

## سنت سوم

ماباید وارد غار تاریکی شویم که تازه وارد در آن زندگی می کند و به اونهاش دهیم که او را درک می کنیم. ما می دانیم که او بسیار ضعیف تر و آشفته تر از آن است که بتواند از روی موانع عبور کند. اگر ما مانعی سر راه او ایجاد کنیم ممکن است از ما دوری کند و از بین برود. ممکن است این فرصت گرانبها از او گرفته شود.

## زبان دل سنت سوم

زمانی که ما، یاس، نا امیدي، ترس، شکست معنوی و درد را در چشمان یک تازه وارد احساس می کنیم باید تمام سعی خود را برای کمک به او به کار ببریم.

**منابع کارگاهی – سنت سوم**

## برای تازه وارد

به انجمن معتادان جنسی گمنام و فرصت ساختن زندگی جدید، در هوشیاری و بهبودی خوش آمدید. هوشیاری و بهبودی را بالاترین اولویت زندگی خود قرار دهید بدون اینها هر جنبه‌ی دیگر از زندگی، به طور پیش رونده بدتر و خراب تر خواهد شد.

**ابزارهای کاربردی بهبودی (کتاب زرد)**



## برای تازه وارد

در جلسات حضور منظم داشته باشید.

راهنما بگیرید

نشریات را مطالعه کنید (بخصوص کتاب سفید)

قدمها را کار کنید

تماس تلفنی با دیگر اعضا داشته باشید

**ابزارهای کاربردی بهبودی (کتاب زرد)**

## سنت سوم

سنت سوم یاد آور این موضوع است که! بحران را با بحران و بی احترامی به یکدیگر پشت سر نگذاریم. با اینکه نباید از چالش ها و مشکلات فرار کنیم؟! بلکه باید دنبال راه حلی باشیم که برای حل یک مشکل مشکلات بیشتری خلق نکنیم.

## سنت سوم

ما همه مقررات عضویت را کنار گذاشته ایم.  
 تشخیص بیمار بودن و تصمیم پیوستن به انجمن را به عهده خود تازه  
 وارد ها گذاشته ایم.  
 ما جسارت کرده ایم، بر خلاف تجربه جوامع و حکومت ها در هر  
 جایی، بگوئیم ما نه کسی را مجازات می کنیم و نه او را از عضویت  
 محروم می کنیم.  
 ما هرگز کسی را وادار به پرداخت پول نمیکنیم.  
 ما هرگز کسی را مجبور نمیکنیم چیزی را باور کند و یا از چیزی  
 پیروی نماید.

سنت سوم

## سنت سوم

کسانی که لغزش می کنند، کسانی که بیماری روانی دارند، کسانی که از این برنامه ترمد می کنند، کسانی که از اعتبار انجمن سوء استفاده می کنند! همگی به ندرت توانستند مدت زیادی به گروههای انجمن آسیب بزنند، برخی از همین افراد به محترم ترین و دوست داشتنی ترین اعضای انجمن تبدیل شده اند. برخی هم با وجود بازگشت به هوشیاری هنوز هم می خواهند شکیبایی ما را محک بزنند. عده ای هم کنار کشیدند.

## سنت سوم

ما این افراد را تهدیدی برای انجمن نمی دانیم بلکه بیشتر آنها را معلمان خود تلقی می کنیم. آنها ما را وادار می کنند، شکیبائی، تحمل و تواضع را در خود پرورش دهیم. آنها فقط کسانی هستند که بیماریشان از دیگران حادثتر است و کسانی از ما که آنها را متهم می کنند ریاکارانی هستند که درستکاری جعلی آنها تخریب معنوی عمیق تری برای گروههای انجمن به بار می آورد.

**برگ مو سنت سوم**

سنت سوم

## پس از هر طوفان آرامشی در راه است

ما انجمنی جوان در حال آزمایش و عبور از ترس های ناشی از طوفان های شدید هستیم که گاهی دنیای بیمارگونه ما را در هم می کوبد. اما بنابه تجربه پیشگامانمان اعتقاد داریم پس از هر طوفان آرامشی در راه است. آرامشی مطلوب تر، مهربانتر، و شکیباتر از هر آرامشی که قبلا می شناختیم.

**سنت سوم منابع کارگاهی**

سنت سوم

## بخشی از نامه بیل ویلسون به پدر اد

در سال ۱۹۵۴، مدرک دکترای افتحاری دانشگاه یل را نپذیرفت و کلامش نشان می داد که او خطرات قدرت، افتخارات و ثروت را می داند: ((داستان زندگیم، سالها حول محور مال و اموال، شهرت و قدرت بوده است، اما با غرق شدن در دریائی از الكل، اهمیت مسائل فوق هم، برایم کمرنگ و کمرنگتر شد. اگر چه من از آن بلای شوم، جان سالم بدر بردم، ولی به خوبی می فهمم که منشأ دیوانه کننده این قدرت، هنوز در من باقی مانده است)).

کتاب روح راهنمایی

سنت سوم

# سؤالات سنت سوم

لازم به ذکر است که جواب سؤالات به صورت بارش افکار در کارگاه می باشد و الزاما نظر SA نیست!

---

سنت سوم



## سؤالات سنت سوم

۱- آیا ما می توانیم از ضمیر دیگران آگاه شویم که تا چه اندازه اشتیاق و تمایل به بهبودی دارند و یا تا چه اندازه به SA متعهد هستند؟

---

سنت سوم

## سؤالات سنت سوم

۲. آیا در گروه شما، بخشندگی، مهربانی، تحمل، بردباری و صمیمیت وجود دارد؟! یا اینکه تعصبات بی جا، کنترل، قضاوت و غیبت، تفرقه، عدم امنیت و ترس وجود دارد؟

---

سنت سوم

## سؤالات سنت سوم

۳. آیا همه کسانی که به SA می آیند به SA پایبند خواهند ماند؟  
آیا تمایل به انجام تمام اصول خواهند داشت و یا اصلاً SA را باور خواهند داشت؟ وظیفه ما چیست کلمات به آنها تحویل دهیم موثر خواهد بود یا ارزش عمل بهتر است؟

## سؤالات سنت سوم

۴. آیا گروه شما پناهگاهی امن برای معتادان جنسی هست؟ آیا به تازه واردین اهمیت داده می شود؟ آیا احساس خوبی به فضای بهبودی دارند و باور دارند که به خانه برگشته اند؟

## سؤالات سنت سوم

۵. آیا گروه شما با دزدی، سوء استفاده جنسی، مالی و... رفتارهای نامناسب و خشونت آمیز روبرو شده است؟ اگر پاسخ مثبت است چگونه جهت حمایت از اعضاء خود به خصوص در زمینه سوء استفاده جنسی به مشکلات پاسخ مثبت داده است بدون اینکه بحران جدید، بی احترامی و واکنش های منفی از خود نشان داده باشد!!؟

## سؤالات سنت سوم

۶. گروه شما نسبت به عضوی که واضح جنسی مشارکت می نماید و یا اینکه مشارکت او باعث ناراحتی دیگر اعضا می شود چگونه رفتار می کند؟

# آموزشش اطلاق رساندن و روابط عمومی

**اهداف اطلاع رسانی**

**در انجمن SA چیست؟**



## اهداف اطلاع رسانی در انجمن SA چیست؟

آگاه کردن و توضیح انجمن به دیگران

رساندن پیام به دیگر معتادان جنسی در حال عذاب و تازه واردان  
پس از ایجاد ارتباط، حفظ آن رابطه و توسعه آن (در صورت نیاز  
گاهها پایان ارتباط در سازمانهایی که مرتبط نیست)

## اهداف اطلاع رسانی در انجمن SA چیست؟

فراهم کردن امکانات، فضا و بستر برای خدمت رسانی به تازه وارد

معرفی انجمن به اعضاء انجمن، جامعه، متخصصان و مسئولین

## تفاوت اطلاع رسانی با روابط عمومی در انجمن SA چیست؟

اطلاع رسانی کارهای اجرایی می کند

ارتباط با جامعه صرفاً اطلاع رسانیست کار با نتیجه ندارد بر عکس روابط عمومی

روابط عمومی حرفه ای است ولی اطلاع رسان نه

اطلاع رسانی محدود است ولی روابط عمومی گسترده است

روابط عمومی از بدو تاسیس گروه شروع می شود

اطلاع رسانی بنا به ضرورت گروه می باشد

## تفاوت اطلاع رسانی با روابط عمومی در انجمن SA چیست؟

آمار و مستند سازی کار روابط عمومی است و نتیجه را به اطلاع رسان میدهد  
اطلاع رسانی بر اساس درخواست سازمانها، زبان خاص خودش را دارد  
اطلاع رسان حداقل ۳ ماه برای معرفی می رود پس از آن در خواست مکان می کند

**اطلاع رسان یا روابط عمومی باید دارای چه خصوصیات باشد**

**هدف روابط عمومی رعایت سنت ۵ است**

**با روش نامه نگاری صحیح پل ارتباطی صحیحی ایجاد نماید**

**اطلاع رسان یا روابط عمومی باید دارای چه خصوصیات باشد**

**داشتن دانش کافی از ۱۲ گام و ۱۲ سنت**

**کمیته ای و تیمی عمل کردن**

**فعال، پویا، کوشا، متعهد و پایبند بودن به اصول**

**آموزش دادن به دیگر اعضا**

**اطلاع رسان باید قدرت تشخیص داشته باشد که کجا با فروتنی و کجا پرقدرت وارد شود**

## اطلاع رسان یا روابط عمومی باید دارای چه خصوصیات باشد

هدف اصلی اطلاع رسان و روابط عمومی باید رساندن پیام باشد

ظاهر مناسب و داشتن فن بیان

داشتن بهبودی، هوشیاری شخصی

دانستن زبان با گروه هدف با صداقت شدید

دانستن حد و مرزها و عدم ورود به آنها

**اطلاع رسان یا روابط عمومی باید دارای چه خصوصیات باشد**

**موقعیت شناسی ضرورت امروز SA**

**تشکیل جلسات درون کمیته ای**

**شناختن سازمان مربوطه و توانایی در برقراری پل ارتباطی**

**وقت شناسی و مدیریت زمان**

**نداشتن تعصب و وارد بحث نشدن**



**اطلاع رسان یا روابط عمومی باید دارای چه خصوصیات باشد**

**داشتن انگیزه و پشتکار**

**اشاره به پاکی و بهبودی شخصی در مورد نیاز**

**کارکرد مرتب و به روز رسانی روی جزوه های روابط عمومی و اطلاع رسانی**

**سابقه کیفی نداشتن باشند**

**اطلاع رسان یا روابط عمومی باید دارای چه خصوصیات باشد**

**تعریف درست از انجمن و تفکیک کردن از مذهب**

**توانایی استفاده از تهیه آمار**

**داشتن روحیه تیمی**

## اطلاع رسانی صحیح و درست

از بحث و گفتگوی حاشیه دار اجتناب شود  
زمان کافی گذاشتن قبل و بعد زمان ملاقات  
بحث مذهبی نکردن

گفتن "نمی دونم" در مسائلی که به ما مربوط نیست  
عدم پاسخگویی به سئوالاتی که به ما مربوط نیست

## اطلاع رسانی صحیح و درست

در پاسخگویی به حرفه ای ها هم سئوالات خاص را به خودشان محول می کنیم.

به هیچ عنوان به اسم انجمن دیگر مکان نگیریم.

بنیان انجمن بر اصل صداقت است و دروغگویی و تملق نداریم

قدرت ما در نداشتن (مکان، پول شهرت و...) ماست

بکارگیری قدم ۱۱ (دعا و مراقبه و ارتباط روحانی) در تمامی خدمات

## اطلاع رسانی صحیح و درست

بر اساس صداقت و شفافیت برای مکان گرفتن اقدام شود  
هماهنگی با روابط عمومی و اطلاع رسان شورا

## اطلاع رسانی در فضای مجازی

ظاهر گرافیکی مناسب سایت با گرافیک وب زیبا (با روانشناسی رنگ)

فوتتهای مناسب

استفاده از عکسها و المانهای مناسب در راستای اطلاع رسانی مناسب

ارتباط با سایت جهانی و کمیته روابط بین الملل

تیم پاسخگویی در راستای پاسخ صحیح به سئوالات سایت

سئوی سایت

## اطلاع رسانی در نشریه محلی (رویش)

عدم مغایرت با دین و مذهب

نشریات به عنوان پل ارتباطی با سازمانها می تواند استفاده شود.

طراحی زیبا و روانشناسی رنگ

چگونه اطلاع رسانی کنیم؟



## پیام رسانه

ما باتواضع منعکس خواهیم کرد که هر یک از اصول انجمن، یک به یک آن ها، از منابع قدیمی قرض گرفته شده است. ما باید به خاطر داشته باشیم که ما افرادی عادی هستیم که خود را برای همکاری با همه انسان های خیر خواه، از هر فرقه و ملیتی آماده کرده ایم.

## مکان های که امکان پیام رسانی در آنها وجود دارد

- زندان ها
- دادگاه های طلاق
- قضات
- روان شناس ها
- پزشکان
- مذهبیون و روحانیون
- مامورین انتظامی
- و...

## نکات ضروری درباره اطلاع رسانی

### الف: پیش از حضور در محل

۱. آراسته باشید و از لباس نسبتاً رسمی و ظاهر ساده که حساسیت برانگیز نباشد استفاده کنید پیشنهاد می شود. از پوشیدن لباس های جلف و غیرعرف، انداختن گردن بند، پوشیدن شلوارهای شش جیب و جین پاره، تی شرت های خیلی چسبان با آستین های خیلی کوتاه با چاپ های غیرمتعارف و یقه های خیلی باز خودداری کنید.

۲. پیشنهاد می شود قبل از مراجعه با استفاده از ابزارهای برنامه به اندازه کافی انرژی کسب کنید. ۳-به متخصصین اعصاب و روان و روانشناسان و مشاورین و مراکز پزشکی قانونی مراجعه کنید. متخصصین مغز و اعصاب طرف مراجعه ما نیستند.

## نکات ضروری درباره اطلاع رسانی

۴. پیش از حضور در محل، هماهنگی در زمینه صحبت‌ها بین اعضا انجام شود. بین حرف همدیگر نپرید و اگر یکی از دو نفر نیاز دید که نکته جدیدی اضافه کند تا پایان صحبت دیگری صبر کند و یا به نحوی برای این مواقع از قبل با همدیگر هماهنگ شده باشید؛ مثلاً از علائم قراردادی (اشارات فیزیکی و ...) استفاده کنید.

۵. پیش از مراجعه حداقل یک‌بار دفترچه اطلاع‌رسانی را مطالعه کنید. همچنین مطالعه نشریات و کارکردن دوازده قدم و دوازده سنت می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

## نکات ضروری درباره اطلاع رسانی

### ب: هنگام حضور در محل

۶. برای رفتن به داخل مطب پزشک یا مشاور، ابتدا با منشی هماهنگ شوید و نیازی به پرداخت حق ویزیت نیست.

پیشنهاد برای نحوه گفتگو با منشی:

گفته شود در حد ۲ دقیقه در مورد یک NGO می‌خواهیم اطلاع‌رسانی کنیم. اگر منشی دانستن مشخصات انجمن ما را لازم دانست، یکی از بروشورها را در اختیارش قرار دهید.

اطلاع‌رسانی

۷. هنگام صحبت احساساتی نباشید، صبوری و نرمش در رفتار خود داشته باشید. از نطق‌های هیجانی و آتشین خودداری کنید، به آرامی و خونسردی پیام برنامه را منتقل کنید و نتیجه را به خدا واگذار کنید.

۸. برای شروع، بیان تاریخچه‌ای مختصر از برنامه مناسب به نظر می‌رسد. مثلاً با این مضمون که این انجمن سیزده سال است که در ایران شروع به کار کرده و ده سال است که در اصفهان در حال فعالیت می‌باشد. جلسات آن هر روز و به صورت جداگانه برای خان‌ها و آقایان در حال برگزاری است و تاکنون به تعداد زیادی از معتادان جنسی برای ترک کمک کرده است. این انجمن بر پایه دوازده قدم و دوازده سنت الکلی‌های گمنام بنا شده است. سپس درباره چهارچوب اصلی برنامه که شامل جلسات و کلاس‌های قدم، راهنما و نشریات می‌باشد، توضیح مختصری می‌دهیم.

۱۰. پس از آن با بیان این نکته که ممکن است تعدادی از بیماران به دلیل شرم و خجالت قادر به بیان مشکل خود با شهوت نیستند، از پزشک کسب اجازه کنید که تعدادی از بروشورها در فضای انتظار مطب در معرض دید مراجعین قرار گیرد. در صورت مخالفت اصرار نکنید و تعدادی از بروشورها را به پزشک یا منشی دهید تا در اختیار افرادی که صلاح می‌دانند قرار دهند.

۱۱. از ورود به مسائل خارجی از قبیل مذهب و روانشناسی و مسائل اجتماعی خودداری شود. تأکید شود که ما حرفه‌ای نیستیم و کار درمانی انجام نمی‌دهیم و صرفاً تجربیات خودمان را در اختیار هم‌درمانان قرار می‌دهیم و دخالتی در امر درمان و مذهب و سایر مسائل اجتماعی نمی‌کنیم. تأکید شود خدماتی که انجمن ما ارائه می‌دهد، می‌تواند مکمل خدمات تخصصی باشد که پزشکان انجام می‌دهند و ما ادعای درمان و یا خدمات تخصصی نداریم. اگر مخاطب شما خواست وارد به مسائل خارجی شود، موضع‌گیری نکنید و با کمال احترام گوش فرا دهید. به یاد داشته باشید سنت‌ها مختص اعضای انجمن است و دیگران مجبور به رعایت سنت‌های برنامه ما نیستند.

۱۲. در حد امکان از توضیحات اضافه و به‌رخ‌کشیدن دانش شخصی و دانش برنامه و زیاده‌گویی خودداری می‌کنیم. همچنین از غلوکردن درباره تأثیرات برنامه و گفتن عباراتی مثل اینکه "فقط SA به ما کار می‌دهد" و همچنین زیر سؤال‌بردن سایر روش‌های درمانی خودداری می‌کنیم.

۱۳. در صورتی که پرسش‌های روانشناسی و حرفه‌ای از ما پرسیده شود با بیان این جمله که ما حرفه‌ای نیستیم و کار درمانی انجام نمی‌دهیم از پاسخ‌دادن اجتناب می‌کنیم و همینطور در مورد مسائل مذهبی پاسخ می‌دهیم: برنامه ما در مورد مسائل مذهبی دخالتی نمی‌کند. به یاد داشته باشیم ما آنجاییم تا پیام برنامه را برسانیم و نظرات، اطلاعات و اعتقادات شخصی ما صرفاً مربوط به خود ماست.

۱۴. در صورتی که از ما در مورد سایر انحرافات جنسی (از جمله همجنس‌گرایی، یادگارخواهی، ترانس و...) و همچنین تأثیر برنامه ما بر درمان آن‌ها سؤال شود، ضمن تأکید مجدد بر اینکه ما کمک تخصصی و کار درمانی انجام نمی‌دهیم، سعی می‌کنیم این نکته را توضیح دهیم که برای ورود به برنامه SA از هیچ‌کس پرسیده نمی‌شود که چه رفتار جنسی را پیگیری می‌کرده است؛ بلکه SA تنها لازمه عضویت را تمایل به ترک شهوت بیان می‌کند. شهوت زیربنای تمام رفتارهای جنسی ما به شکل‌های مختلف آن است و SA انجمنی است برای رهایی از اعتیاد به شهوت. تجربه ما نشان می‌دهد که اعضای در برنامه با پیروزی بر شهوت، بر وسوسه خود درباره انحرافات مختلف جنسی نیز غلبه کرده‌اند. مطالعه بخش‌هایی از کتاب سفید درباره تعریف شهوت و تعریف اعتیاد و فرآیند اعتیادی تسلط خوبی به شما می‌دهد. مختصر این مطالب در کتابچه اطلاع‌رسانی آمده است.



۱۵. در صورت پرسیده شدن سؤال یا اظهار نظری درباره سایر NGOها ما یادآوری می‌کنیم که مستقل هستیم و نظری درباره سایر انجمن‌ها نداریم. آن‌ها مسئول رفتار خود و ما مسئول رفتار خودمان هستیم.

۱۶. برخی از مخاطبین نگرانی خود را از اینکه جلسات ما بیماران آن‌ها را بیمارتر کند و یا برای بیماران بدآموزی داشته باشد ابراز می‌کنند در این صورت توضیح داده شود که توصیفات واضح جنسی در جلسات ما ممنوع می‌باشد و در صورت مشاهده صحبت فرد توسط گرداننده قطع می‌شود. همچنین تأکید شود که جلسات ما مختلط نمی‌باشد.

برخی هم با اشاره به تجربه ناموفق خود در خصوص همکاری با NGOهای دیگر، نگرانند که SA بیماران آن‌ها را از ادامه روند درمان منصرف کند و به بیماران آسیب وارد شود. برای اطمینان بخشیدن به پزشکان، پاسخ ما یک جمله است: سنت‌های برنامه به ما اجازه نمی‌دهد در امر درمان دخالت کنیم.

۱۷. اگر سؤالی درباره مجوز قانونی و ثبت انجمن پرسیده شد، پاسخ داده شود که در حال پیگیری مراحل ثبت در وزارت کشور هستیم و شماره پیگیری هم در این خصوص داریم. از تلاش برای اثبات حقانیت انجمن و بحث‌های اضافه درخصوص موانع قانونی موجود خودداری کنید و اگر فردی خودش اعلام علاقه‌مندی و توانمندی کرد که در این خصوص با انجمن همکاری کند، به مسئول اطلاع‌رسانی گزارش دهید تا از طریق شورا پیگیری کند.

۱۸. در صورتی که از سوی مخاطبین پیشنهاد هرگونه همکاری متقابلی با انجمن داده شد، هیچ قولی ندهید، با انعطاف و روی گشاده برخورد کنید، سنت‌ها را به رخ نکشید و موضوع را به مسئول اطلاع‌رسانی گزارش دهید تا بررسی شود.

### ج. پس از خروج از محل

۱۹. دریافت کارت ویزیت و ثبت مشخصات مخاطبین در فرم‌های طراحی شده معمولاً از مواردی است که مورد غفلت قرار می‌گیرد. انجام اینکار به اندازه خود اطلاع‌رسانی اهمیت دارد، زیرا باعث می‌شود از مراجعات تکراری و صرف هزینه و زمان اضافی پرهیز شود. سعی کنید دقیقاً آنچه اتفاق افتاد و نحوه برخورد مخاطب را شرح دهید تا خدمتگزاران بعدی بدانند برای پیگیری کار چقدر می‌توانند روی کمک این پزشک یا مشاور حساب کنند. بلافاصله پس از خروج از مطب اطلاعات را ثبت کنید تاخیر در اینکار موجب فراموشی مطالب و حتی انجام‌ندادن آن می‌شود.

# نحوہ مشارکت صحیح

# مشارکت چیست

## و چرا اصول انجمن ما پیشنهاد می کند که اعضا مشارکت کنند؟

بیان احساسات، افکار و یا شرکت جستن در یک کار و جمع را مشارکت می گوئیم.

- رهایی از استرس، انزوا و تمرین ارتباط موثر و مفید
- افکار، احساسات و تصمیمها را در معرض نور قرار دادن
- لایه های سطحی و فکری ذهن را برداشتن
- ایجاد انگیزه، امید و همدلی
- کاهش خطر لغزش و شهوترانی
- شفاف و صادق شدن با خود، خدا و دیگران
- برون ریزی افکار و احساساتی که مانع فهمیدن خواست خدا می شود
- درک سکوت و یادگیری مهارت سخن گفتن
- از بین بردن رنجش، خشم و کسب آرامش
- و ...

# نحوه مشارکت صحیح

- بن مایه و اصول مشارکت بر اساس بیانات گرداننده که در ابتدای جلسه خوانده می شود باشد. (چطور در هر کشور و شهر و جمعی وارد می شویم قوانین آنجا را رعایت و حفظ می کنیم؟)
- حفظ گمنامی در مشارکت اساس معنوی یک مشارکت خوب است
- مشارکت با احساسات کاملاً صادقانه اما بدون خسارت ابراز شود
- بدون ترس و نگرانی از قضاوت و در امنیت کامل باشد
- با هر احساس ناخوشایند و ناامیدی که آغاز شود، اما با امید و دریافت عشق خاتمه داده شود.
- خودداری از توصیفهای واضح جنسی و جزییات یک وسوسه و انحراف.
- مختصر و مفید بودن و بدون تکرار حرفهای گفته شده ی قبلی خود.
- بدون پاسخ و اشاره به مشارکتهای دوستان و نبردن نام دیگران.
- برای همه حرف زدن و احساس را گفتن.
- نرنجیدن از دیگران به دلیل قضاوت اینکه به حرفهای ما توجه ندارند.

# نحوه مشارکت صحیح

- بن مایه و اصول مشارکت بر اساس بیانات گرداننده که در ابتدای جلسه خوانده می شود باشد. (چطور در هر کشور و شهر و جمعی وارد می شویم قوانین آنجا را رعایت و حفظ می کنیم؟)
- حفظ گمنامی در مشارکت اساس معنوی یک مشارکت خوب است
- مشارکت با احساسات کاملاً صادقانه اما بدون خسارت ابراز شود
- بدون ترس و نگرانی از قضاوت و در امنیت کامل باشد
- با هر احساس ناخوشایند و ناامیدی که آغاز شود، اما با امید و دریافت عشق خاتمه داده شود.
- خودداری از توصیفهای واضح جنسی و جزییات یک وسوسه و انحراف.
- مختصر و مفید بودن و بدون تکرار حرفهای گفته شده ی قبلی خود.
- بدون پاسخ و اشاره به مشارکتهای دوستان و نبردن نام دیگران.
- برای همه حرف زدن و احساس را گفتن.
- نرنجیدن از دیگران به دلیل قضاوت اینکه به حرفهای ما توجه ندارند.

# جلسه

جلسه جایی نیست که اخبار بد را تعریف کنیم. بلکه جایی است که ما کارهایی را که شخصاً یا با کمک دیگران برای یافتن راه حلی برای مشکلاتمان انجام دادیم را با دیگران درمیان می‌گذاریم.

ابزارهای SA صفحه ۵

---

مشارکت صحیح



## انجمن

ما فهمیده‌ایم که ارتباط واقعی در خارج از جلسه‌های ما روی می‌دهند: در صرف قهوه، در شام، یا در رویدادهای اجتماعی. در این مواقع هست که ما می‌توانیم راجع به این که کی هستیم و به کجا می‌رویم مشارکت کنیم. وقتی بسیاری از ما حرف دلمان را بیرون می‌ریزیم، اتفاق عجیبی می‌افتد. ما به دیگران اجازه می‌دهیم که وارد زندگی‌مان شوند.

ابزارهای SA صفحه ۱۰

---

مشارکت صحیح

## انجمن

وقتی راجع به تنگناهای زندگی مان صحبت می کنیم در اغلب موارد کسی یافت می شود که چنین تجربه ای یا چیزی شبیه به آن را تجربه کرده باشد و یا دچار آن شده باشد. این جایی است که آنها تجربه، توانایی و امیدشان را با ما قسمت می کنند. ما هم آنها را دریافت می کنیم و بار از دوشهایمان برداشته می شود. ما حالا می فهمیم که راهی به بیرون وجود دارد، یک راه حل، همه اش به خاطر داشتن یک «جلسه کوچک» است؛ جلسـه ای با چند معتاد جنسـی دیگـر.

ابزارهای SA صفحه ۱۰

مشارکت صحیح

## قدم ها

این برای ما مطلقاً ضروریست که در برداشتن قدم ها با دیگران مشارکت کنیم. این باعث می شود که ما از انزوا نجات یابیم و به دیگران این امکان را می دهد که در مورد «نقاط ضعف» ما که در ما می بینند، مشارکت کنند.

ابزارهای SA صفحه ۱۶

---

مشارکت صحیح

## گمنامی اعضا

هدف اصلی خود که منتقل کردن پیام جلسه است را تمرین کنیم. تا خود کفا باشیم و از لحاظ اقتصادی به نیازهای خود پاسخگو باشیم؛ تا بر برنامه SA متمرکز شویم ( نه مسایل خارجی)؛ تا دوازده گام و دوازده سنت را به بهترین نحو ممکن کار کنیم؛ تا دیگران نسبت به چیزی که می‌بینند مجذوب شوند و تا گمنامی که اساس روحانی این برنامه می‌باشد را حفظ کنیم. این یعنی ما خارج از جلسه‌ها هیچ چیزی را نمی‌گوییم که باعث شناسایی هویت شخص مشارکت‌کننده شود و اگر آنها را خارج از جلسه‌ها ملاقات کنیم، هرگز هویت آنها را در خارج از برنامه (بدون اجازه آنها) آشکار نمی‌کنیم.

ابزارهای SA صفحه ۲۲

مشارکت صحیح

# هوشیاری

ما آدمهای کله گنده و دم کلفتی نیستیم، مسئول چیزی هم نمی‌باشیم.  
در زندگیمان به دنبال راه حل یا تغییری هستیم که گاه با مشارکت شخص  
دیگر ری زیر رورو شده است.

ابزارهای SA صفحه ۳۱

---

مشارکت صحیح

# مشارکت

قالب بندی جلسات مشارکت اعضا تشویق می شوند با اشتیاق از تجربه یکدیگر استفاده کنند و از نحوه عملکرد ذهنشان برای یکدیگر بگویند. در گروه با قالب بندی می شود مشارکت نمود. ساعتها در مورد مشکل بحث و گفتگو انجام شود. اعضا با صداقت تمام مشارکت کنند. تمرکز از دست داده بدون اینکه بدانند از بیمار پشتیبانی می کنند در مشکل غرق می شوند.

راهکارهای عملی برای گروه صفحه ۷

مشارکت صحیح

# مشارکت

در ابتدای جلسه یک موضوع انتخاب شود مثل (تسلیم شدن / یکی از قدم ها / بی قدرتی / نقش خداوند در زندگی / راهنمایی / نداشتن راهنما / سپاسگزاری و...) که مشارکتها توسط آن موضوع هدایت شود بنابراین بر ایده هایمان نزدیک تر شده و از بازگو کردن مکرر طلسم بیماریمان و آثار آن اجتناب مکنیم

راهکارهای عملی برای گروه صفحه ۱۱

مشارکت صحیح

# مشارکت

تمرکز مشارکت را بر روی راه حل حفظ کنیم  
تازه وارد و برخی از اعضا ثابت به مشکلات شخصی می پردازند در حالیکه "من  
نمی توانم" یک قدم برای هر مشکل است.  
راهکارهای عملی برای گروه صفحه ۱۳

---

مشارکت صحیح



# مشارکت

## چه باید بکنم؟

افکار هوشیارانه را جایگزین افکار بیمار گونه کنم.  
تعیین محدوده زمانی برای مشارکت بسیار کارساز است.

راهکارهای عملی برای گروه صفحه ۱۴

---

مشارکت صحیح

## رجوع به گفته دیگران

در فرمت جلسات SA آمده است که «لطفاً به گفته دیگران رجوع نکنید.» حال رجوع به گفته دیگران (cross.talk) به چه معنی است؟ این اصطلاح طبق تعریف اصلی آن، تداخل در مداری است که طی آن یک انرژی ناخواسته از یک مدار الکتریکی به مداری دیگر منتقل شود. در جلسات SA این عبارت به معنی واکنش نامناسب به مشارکت یک فرد دیگر است. این واکنش ممکن است قطع کردن صحبت، نصیحت کردن، انتقاد، اشاره صریح به گفته‌ای در مشارکت فرد دیگر و یا برخورد فیزیکی با دیگری است.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۳

مشارکت صحیح

## رجوع به گفته دیگران

اگر می‌خواهیم در رابطه با گفته‌های دیگران مطلبی بیان کنیم می‌توانیم به‌عنوان مثال بگوییم «من آنچه که در مشارکت قبلی در مورد چگونگی حفظ پاکی گفته شد را قبول دارم. هنگامی که هفته گذشته دچار وسوسه شهوت شدم، فهمیدم که تماس تلفنی واقعاً به من کمک می‌کند تا بر وسوسه شهوت غلبه کنم و توانستم آن روز را بدون شهوت به سر برم.»

---

مشارکت صحیح

## رجوع به گفته دیگران

مشارکت صحیح به این معنی است که بر خودمان تمرکز کنیم. در گفته‌هایمان به جای ضمیر «ما» و «شما» از «من» استفاده می‌کنیم و از تجربهٔ شخصی و مسائل شخصی خودمان حرف می‌زنیم. تمرکز بر خود به بهبودی ما کمک می‌کند و باعث ایجاد فضایی در جلسه می‌شود که هر کس بتواند بدون ترس از قضاوت، آزادانه مشارکت کند.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۳

---

مشارکت صحیح

# چرا باید مشارکت صحیح و صادقانه داشته باشیم؟

۱. برای اینکه حق بهبودی از دیگران گرفته نشود
۲. برای حفظ پاکی و بهبودی
۳. برای اینکه مشارکتمان حامل پیام بهبودی باشد
۴. برای اینکه بتوانیم بهتر از تجربه یکدیگر و منافع مشترک استفاده کنیم
۵. برای حفظ و رشد
۶. ایجاد جاذبه
۷. برای جذب تازه وارد
۸. برای حفظ فضای جلسه روحانی

مشارکت صحیح

# چرا باید مشارکت صحیح و صادقانه داشته باشیم؟

۹. با در میان گذاشتن آنچه که داریم، می توانیم پاکی مان را حفظ کنیم

۱۰. برای اینکه به آرامش برسیم

۱۱. قابلیت استفاده از تجربه کردن های دیگران را پیدا کردن

۱۲. رها شدن از خود آزاری

نشریه رویش پاییز ۹۶ صفحه ۱۳

---

مشارکت صحیح

## نشریات

کتاب سفید صفحه ۹

دوازده دوازده AA

کتاب بزرگ

بهبودی ادامه دارد

کشف اصول

لازم است این ۵ کتاب خوانده شود و مشارکت ها را به یکی از جملات در کتاب مرتبط کرد.

ما تجربیاتمان را با اصول مقایسه می کنیم که سبب می شود به بهبودی و هوشیاری واقعی برسیم

مشارکت صحیح

# نشریات

ما مطالعه می کنیم و در مشارکت هایمان بر به کار گیری اصول و قدمهای SA در زندگی مان تاکید می کنیم

---

مشارکت صحیح



## نحوه مشارکت صحیح

این عبارت به معنی واکنش نامناسب به مشارکت یک فرد دیگر است. این واکنش ممکن است قطع کردن صحبت، نصیحت کردن، انتقاد، اشاره صریح به گفته ای در مشارکت فرد دیگر و یا برخورد فیزیکی با دیگری است.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۴

---

مشارکت صحیح

## نحوه مشارکت صحیح

علاوه بر این اشاره به اسم فرد، تکرار بخش خاصی از مشارکت دیگران، صحبت کردن مستقیم با اعضای دیگر در حین مشارکت و صحبت های جانبی نیز از نوع مشارکت ناصحیح یا رجوع به گفته دیگران است.

---

مشارکت صحیح

## نحوه مشارکت صحیح

«با گفتن بخش‌هایی از داستانمان که واقعاً تمایلی به بیان آن نداریم.» این کار با تعریف جزئیات تجربیات جنسی ما تفاوت دارد. این کار جستجوی موشکافانه و خودافشاگری صادقانه دربارهٔ تمامی جنبه‌های زندگی ماست. قطعات زندگی خود را در هر بار تعریف کردن داستانمان یا هر بار مشارکت، به صورتی متفاوت می‌چینیم.

---

مشارکت صحیح

## نحوه مشارکت صحیح

«با حمایت از دیگران برای احساس تعلق.» وقتی می‌خواهیم با دیگر اعضا ارتباط برقرار کنیم، موقع مشارکت به جای «ما» و «شما» از خودمان حرف می‌زنیم. به آنها نمی‌گوییم مشکلشان چیست یا آنها را نصیحت نمی‌کنیم؛ صرفاً ماجرای خود را می‌گوییم

---

مشارکت صحیح

# نحوه مشارکت صحیح

ما صحبت یکدیگر را قطع نمی‌کنیم، اما گرداننده این حق را دارد که در مورد رعایت اصول، زمان مشارکت و نظایر آن به فرد مشارکت‌کننده تذکر دهد.

---

مشارکت صحیح

# نحوه مشارکت صحیح

به جای نمایش دانش و بینشمان، در مشارکتها با ضعفهایمان  
پیش می‌رویم و از خود، مایه می‌گذاریم.

---

مشارکت صحیح

# نحوه مشارکت صحیح

ما از بحث‌های سیاسی، تعصبات مذهبی و دیگر مسائل  
تفرقه‌انگیز خودداری می‌کنیم.

---

مشارکت صحیح

## نحوه مشارکت صحیح

ما «تراز» دیگران را نمی‌گیریم. ما نواقص خود را شناسایی کرده و روی آن‌ها کار می‌کنیم، نه نواقص دیگران را. ما به تجربیات خودمان اشاره می‌کنیم.

---

مشارکت صحیح



## نحوه مشارکت صحیح

ما در مورد جایگاهی که امروز در آن قرار گرفته‌ایم، با صداقت صحبت می‌کنیم. صرف‌نظر از مقطع پاکی، سعی می‌کنیم با صداقت و شفافیت در نشان‌دادن کامل خود به دیگر اعضا، موقعیت کنونی‌مان را برای آن‌ها تشریح کنیم.

---

مشارکت صحیح

## نحوه مشارکت صحیح

ما با ضعف‌هایمان پیش می‌رویم و با خطر افشای کامل درونمان مواجه می‌شویم.  
با حضور به‌موقع و مشارکتهای مداوم در جلسات، خود را در اختیار دیگر اعضای گروه قرار می‌دهیم.

---

مشارکت صحیح

## دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از  
 اسارت نفس رایم گستر تا انجام 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 نهم.

# تجربه شخصی اعضا در رابطه با مشارکت صحیح

لازم به ذکر است که جوابهای اسلایدهای بعدی به صورت  
بارش افکار در کارگاه می باشد و الزاما نظر SA نیست!

---

مشارکت صحیح

# تجربه شخصی اعضا در رابطه با مشارکت صحیح

سهیم بودن در هدف مشترک  
مشارکت = در اختیار گذاشتن تجربه

---

مشارکت صحیح

# تجربه شخصی اعضا در رابطه با مشارکت صحیح

در صورت نیاز مشارکت کنم  
خلاف موضوع مطروحه در جلسه مشارکت نکنم  
با نیت متفاوت بودن مشارکت نکنم  
نصیحت و انتقاد مستقیم نکنم  
زمان را رعایت کنم.

وارد نکردن مشکلات زندگی در مشارکت و صرفاً از مشکل صحبت نکردن  
در سمت راه حل مشارکت کردن

مشارکت صحیح

# تجربه شخصی اعضا در رابطه با مشارکت صحیح

صرفاً از احساسات بد خودم در جلسه مشارکت نکنم و در راه حل باشم  
مکالمه متقابل نداشته باشم و روی مشارکت دیگران مشارکت نکنم.  
برای خودنمایی مشارکت نکنم  
برای درس دادن و آموزش مشارکت نکنم  
تکراری مشارکت نکردن

---

مشارکت صحیح

# تجربه شخصی اعضا در رابطه با مشارکت صحیح

به دنبال توجه شدن نباشم  
احساس توانایی نکردن در مشارکت  
از نوع شهوتم صحبت نکنم  
توضیح واضح جنسی به هیچ وجه ندهم.  
طوری مشارکت نکنم که احساس تفاوت را انتقال دهم.

---

مشارکت صحیح



# تجربه شخصی اعضا در رابطه با مشارکت صحیح

با غرض مشارکت نکنم  
برای احساس خود کم بینی و خودبزرگ بینی مشارکت نکنم.  
طوری مشارکت نکنم که احساس خدابودن در من ایجاد شود.  
به دنبال تیراندازی کردن نباشم.  
از روی رنجش مشارکت نکنم.  
اگر کسی تیراندازی کرد فقط سکوت کنم و برایش دعا کنم.

---

مشارکت صحیح

## تجربه شخصی اعضا در رابطه با مشارکت صحیح

به دنبال تحقیر دیگران نباشم.  
برای دیدگاه دیگران مشارکت نکنم.  
برخی از مسایل را صرفاً باید برای راهنما مشارکت کنم نه در جلسه  
احساس تفاوت نکردن با تازه وارد در مشارکت کردن هایم  
برای احساس خودبرتری مشارکت نکنم خودم را هم سطح اعضا بدانم.  
از احساساتم در راستای هدف مشترک مشارکت کنم.  
طوری مشارکت نکنم که به دیگران خسارت بزنم.  
در مشکل زندگی نکردن و به سمت راه حل رفتن

مشارکت صحیح

## تجربه شخصی اعضا در رابطه با مشارکت صحیح

منفی نگری نداشتن و فقط از حال بدی هایم و از اخبار بد صحبت نکنم.  
در راستای تحکیم و تسلیم مشارکت کردن  
مشارکت کلید بهبودی باشد.  
در مورد تجربه، نیرو و امید صحبت کنم.  
در جلسات نشریه خوانی شود و از نشریات در جلسه صحبت کردن  
در زمانی که از بیماری خودم صحبت می کنم با کلمه "ما" به بقیه برچسب  
نزنم.

---

مشارکت صحیح

# تجربه شخصی اعضا در رابطه با مشارکت صحیح

برای تایید نمایی و خودنمایی مشارکت نکنم.  
از روی غرور مشارکت نکنم.  
در راستای دفاع کردن از خودم مشارکت نکنم.  
از زخم های خودم در خدماتم مشارکت نکنم.

---

مشارکت صحیح

## دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منسکنم و از منساز آنچه خود اراده کنی، از  
 اسارت نفس رایم گستر تا انجام 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 نهم.

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