

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

شهامت را تغییر دهیم آنچه را که میتوانم

و پیشتر که تفاوت اینست و را بدانم

به کارگاه های آموزش شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتاب گاه

- ۱- قدم صفر
- ۲- قدم یک
- ۳- قدم دو

۲۵ آبان ماه ۹۷

استان همدان شهر توپسرکان

سایت رسمے انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

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.

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.

روحانیت خدمت

خدمت کردن ، مفهوم جدیدی از هدفمندی و معنا به زندگی ما می دهد، چیزی که میتوانیم آن را بیداری روحانی بنامیم. به مرور زمان متوجه می شویم که میتوانیم قسمتی از نفس سرکشانمان و خودخواهی را تسلیم کرده و به قسمتی از بهبودی تبدیل شویم.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

در مرحله اول سپاسگزار کسانی هستیم که ما را نجات دادند! و در مرحله بعد بابت خدمت به دیگران شکرگزار هستیم. از خداوند سپاسگزاریم هم به خاطر لطف و رحمتی که از خدمت دیگران شامل حال ما شده و هم به خاطر برکاتی که از خدمت کردن ما به دیگران نصیبمان شده.

روحانیت خدمت

مدت ها قبل از ظهور سرطان ،اگر سیستم ایمنی بدن ضعیف شده باشد! سلول های بدن به صورت نا کارآمد و خارج از کنترل کار می کنند.دوازده سنت SA همان سیستم دفاعی انجمن هستند.اگر آفت این سیستم را نادیده بگیریم ناکارآمد و خارج از کنترل خواهند بود.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

استفاده از خدمت به عنوان ابزار بهبودی، از طریق تمرکز بر چیزی خارج از «خود شخص» و «نفس»، به رفع اشتغال فکری و وسواس گونه کمک می‌کند.

فصل سوم مقدمه ای بر خدمات عمومی SA

روحانیت خدمت

روحانیت خدمت

خدمت و بهبودی همیشه همراه باهم، لازم و ملزوم یکدیگر و در ارتباط تنگاتنگ هستند. خدمتی که به نفع کل انجمن انجام می‌دهیم، در واقع به معنی تمرین بهبودی به صورت عملی است.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

روحانیت خدمت

هنگامی که با دیدگاه روحانی به موضوع رهبری نگاه می‌کنیم و آن را با فروتنی تمرین می‌کنیم، متوجه می‌شویم که خدمت، فرصت‌های بی‌شماری را در اختیار ما می‌گذارد تا چیزهای بیشتری در مورد خودمان، نقاط ضعف و قوتمان، بشناسیم و یاد بگیریم چگونه با دیگران، هم در خارج و هم داخل انجمن، رفتار کرده و با آنها کار کنیم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

تأثیر خدمت در زندگی

ما یاد گرفته‌ایم که نمی‌توانیم در تنهایی و انزوا بهبود پیدا کنیم. به وسیله خدمت، ما سپاس‌گزار وجود یکدیگر هستیم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

قدم صفر تا سه

قدم صفر تا سه

قدم صفر

قدمی پیش از دوازده قدمِ دیگر وجود دارد به نام قدم صفر:

«ما به عضویت برنامه درآمدیم.»

قدم صفر

قدم صفر

هم‌صحبتی و ارتباط‌داشتن برای بهبودی ما الزامی است؛
ما به‌تنهایی از پس آن برنمی‌آییم.

قدم صفر

قدم صفر

ما دعا می‌کنیم که به یک معتاد جنسی دیگر برخورد کنیم

که می‌خواهد داستان ما را بشنود؛

پس ما تمام راهکارهایی را که به ما داده می‌شود، انجام می‌دهیم.

قدم صفر

ما متوقف می شویم

تا زمانی که به هر شکلی از شهوترانی مشغول باشیم
نمی توانیم از وسوسه شهوت، رهایی پیدا کنیم.

«من حتی می توانم با نگاه کردن به یک دیوار سفید، خودارضایی کنم
و با این کار به مخدر پناه می برم»

قدم صفر

ما متوقف می شویم

برنامه به ما نمی گوید چطور متوقف شویم،
این کار را هزار بار انجام داده ایم، برنامه به ما نشان می دهد که
چگونه دوباره شروع نکنیم.

قدم صفر

ما به جلسه رفتیم و مشارکت کردیم

به ما گفتند: «فعلاً خودت را درگیر قدم‌ها نکن،
فقط جسمت را به جلسه بیاور»
خودت را درگیر هیچ چیز نکن،

قدم صفر

ما به جلسه رفتیم و مشارکت کردیم

«مشکلات در افکارم خیلی وحشتناک و نا امیدکننده بود؛
ولی بیرون آوردن و قرار دادنشان زیر نور
آنها را خیلی کوچک کرد»

اولین آزمون؛ سپردن

پس اولین بار که وسوسه به سرانجام آمد
و خواستیم که به آن عمل کنیم، **رهايش می‌کنیم؛** هرچند ظاهراً احساس
کنیم بدون آن خواهیم مرد.

اولین آزمون؛ سپردن

بعضی اوقات، با توجه به تفکر جدیدمان، وسوسه ممکن است قوی‌تر از همیشه به نظر برسد؛ اما مثل گذشته با آن نمی‌جنگیم،
آن جنگ، یک بازی از پیش باخته بود
که وسوسه را قوی‌تر می‌کرد.

اولین آزمون؛ سپردن

اما ما همیشه به عادت‌مان غذا می‌دادیم. ولی متوجه این فرآیند نبودیم؛ بنابراین هر بار که این روند شروع می‌شود **ما بی‌قدرتی خود را اعلام می‌کنیم**. به جای جنگیدن یا غرق شدن در آن، تسلیم می‌شویم. **تلفن را برمی‌داریم و درخواست کمک می‌کنیم، به جلسه می‌رویم.**

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

اکثر ما انگیزه درستی برای پاک‌بودن نداریم

بهبودی یک روند آهسته است.

قدم صفر

اولین آزمون؛ سپردن

اگر ما دوباره درگیر شهوت شویم برمی‌گردیم و آن را بیان می‌کنیم؛

بدون توجه به اینکه چقدر احساس شرم، خجالت و شکست‌خوردگی می‌کنیم.

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی...

دیرپازود وسوسه به ما حمله می‌کند؛ بعضی اوقات بدون هیچ دلیل مشخصی، مثل موج دریا به طرف ما هجوم می‌آورد. شاید برای اولین بار احساس طردشدن بکنیم.

قدم صفر

صحبت‌های از سمت شهوت

«مقاومت کردن سخته!... هیچ کس هم که متوجه نمی‌شه»

«یکبار نگاه کردن که تا حالا کسی را نکشته»

«همه دارن این کار را انجام می‌دن!»

«هیچ وقتِ دیگه چنین پیشنهادی به من نمی‌شه. حالا چکار کنم؟»

صحبت‌های از سمت شهوت

«چطور ممکن است چیزی که این قدر خوب به نظر می‌رسد
برای من بد باشد؟»

قدم صفر

توجیه‌های فریب‌آمیز

«من همسایشون هستم، می‌رم و فقط یک سلام و خداحافظی می‌کنم.»
«به کسی که قبلاً با او رابطه داشتتم زنگ می‌زنم، فقط برای اینکه بهش
بگم داخل این برنامه بهبودی هستم.»
«فقط یک نگاه کوتاه و سریع می‌کنم تا ببینم اصلاً چیزی هست که
نباید نگاه کنم؟»

آزمون بعدی و بعدی...



سپس ما حرکت می‌کنیم و از تنهایی خودمان بیرون می‌آییم و با یکی از
اعضاء تماس می‌گیریم. هرچه زودتر بهتر و هرچه به زمان و سوسه
نزدیک‌تر بهتر. ما تلفن را برمی‌داریم و تماس می‌گیریم؛ نه به این دلیل
که تمایل داریم؛ بلکه دقیقاً به این دلیل که تمایل نداریم.

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی...



. به جای اینکه بگوییم: «مجبورم این کار را انجام دهم وگرنه می میرم!»
می گوییم: «من تسلیمم، تمایل دارم این کار را انجام ندهم؛ حتی اگر
بمیرم.»

قدم صفر

آزمون بعدی و بعدی...

این‌گونه شعار برنامه را یاد می‌گیریم
«فقط برای امروز.»

قدم صفر

احساس قدرت نکردن

معمولاً بعد از آنکه برای مدتی از عمل کردن بر اساس شهوت فاصله می‌گیرم، احساس می‌کنم دیگر برای همیشه از شهوت جدا و آزاد هستم. این دقیقاً همان زمانی است که شهوت دوباره حمله می‌کند.

عجز در مقابل شهوت

بنابراین به مرور متوجه می‌شویم که ما همیشه در معرض وسوسه
هستیم و

همیشه در مقابل شهوت عاجز و بی‌قدرتیم.

قدم صفر

مهار وسوسه!

رفته رفته می فهمیم که برای مهار وسوسه نمی توان از قبل هیچ تدارکی دید و ما برای این کار هیچ قدرتی نداریم. تنها راه حل این است که هر بار در لحظه ای که وسوسه پدیدار می شود، روی آن کار کنیم.

قدم صفر

به تعویق انداختن

«شهوت مثل چراغی بود که با بیرون کشیدن پریز، خاموش شد،

پاک بودن آسان است و هیچ کاری ندارد.»

ممکن است که تصور کنیم وسوسه شهوت یک چیز جدا از ما و خارجی بوده و مانند یک خار که در انگشتمان رفته است، آن را بیرون می کشیم

و دور می اندازیم

«می روم و آن فیلم را نگاه می کنم.»

هر وقت لازم شد می تونم در صحنه های بد چشمانم را ببندم.»

اراده خداوند نه اراده من

« خدایا لطفاً کمک کن.
باشد که اراده تو انجام شود، نه اراده من.»

به تعویق انداختن

40

تسلیم کردن (سپردن) یک امر دائمی است

که باید هر روز و هر ساعت تمرین شود و هنگامی که مرتب تمرین شد، تبدیل به عادت می شود. بدین ترتیب ما با تغییر دادن رفتارهایمان، به خدا اجازه می دهیم تا با رحمت و لطف خود، وسوسه را از ذهن ما بیرون کند.

قدم صفر

نگاهی اجمالی به خودمان می اندازیم

«... هر بار که آزرده می شویم دلیل آن مهم نیست؛ همیشه یک مشکلی از طرف ما وجود دارد. هر بار، هر کسی که به ما صدمه می زند و ما آزرده می شویم، خودمان نیز مقصریم»

(دوازده، دوازده؛ ص ۹۰)

نقش قدم‌ها

«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!»

قدم صفر

قدم پیک

قدم پیک

«ما پذیرفتیم که در برابر شهوت عاجز هستیم و مدیریت زندگی از دستمان خارج شده است»

قدم یک

ما درمی یابیم که تنها بپذیرش شکست کامل می توانیم، اولین گامهای خود را به سوی رهائی و توانائی برداریم. در نهایت معلوم می شود پذیرفتن ناتوانی فردی همان پایه مستحکمی است که زندگی و سعادت ما بر آن بنا می گردد.

گام اول - دوازده دوازده

قدم دوم

قدم یک

قدم اول اقراری واضح به شکست است. اقرار به این ضعف هدیه غیر منتظره ای برای ما به همراه داشت. بپذیرش واقعیت، با اقرار به بیماریمان و با قبول شکستمان، امید در ما بوجود آمد، این شروع تسلیم بود. ما شروع به ساختن مسیر بهبودیمان کردیم.

گام اول-قدم در عمل

قدم دوم

قدم یک

موضوع وسواس ذهنی و حساسیت جسمانی که به عنوان دو دیو در انجمن AA از آنها یاد شده است! و خاطر نشان نموده که ترکیب این دو دیو می تواند مهلک و کشنده باشد آن هم نه مرگ جسمانی بلکه مرگ بر اثر یک اشتباه روحانی که منجر به مرگ معنوی میشود.

گام اول منابع کارگاہی

قدم دوم

قدم یک

امروز ما نیز در SA بر این باوریم که مشکلی شبیه آنها داریم. و می دانیم که دچار نوعی وسواس فکری هستیم که اگر قاطعانه با آن برخورد نکنیم و اجازه دهیم بادیو دوم که حساسیت جسمی ما به سکس است ترکیب شوند! دیگر قادر نخواهیم بود چیزی که ما را به حرکت در آورده را کنترل کنیم.

گام اول منابع کارگاهی

قدم دوم

قدم یک

درگام اول مایه بردیم شهوت یک وسواس فکری و اشتغال دائم به افکار جنسی است. ما ناچار به سمت شهوت کشیده می شویم و بارها و بارها لذت کوتاه مدتی را به بهای دردهای طولانی مدت می خریم. هرچه بیشتر شهوترانی کنیم عطش شهوت بیشتر می شود. بیشتر شهوت رانی می کنیم تلاش برای کنترل یا توقف شهوت با واکنش مغز روبرو می شود که اکنون توقع تحریک دارد و بدون آن احساس محرومیت می کند. این اجبار وسواس فکری را شدیدتر می کند.

قدم در عمل گام اول

قدم دوم

قدم یک

ما اکنون در گام اول آموخته ایم و سواسی که ما را محکوم به مصرف و حساسیتی که محکوم به مرگ می کند!! مانند شمشیر دو لبه ای است که قادر است ما را از پای در آورد. دانستن این واقعیت که اکنون در دست ماست می تواند با صحبت با دیگر مبتلایان، همچون پتکی غرور چغر آنها را از درون خرد کند و آنها را در معرض موهبت الهی قرار دهد.

منابع کارگاهی - با اقتباس از زبان دل

قدم دوم

قدم یک

آگاهی از مشکلاتمان، برای کسب پاکی بسیار اساسی است. یکی از بزرگترین موانعی که به ما اجازه کسب و حفظ پاکی جنسی را نمی دهد، ناتوانی ما در فهم کامل، پذیرفتن و اقرار به این است که در مقابل شهوت عاجزیم. این اقرار به عجزمان در مقابل شهوت راه آزادی جسمی، روانی و روحانی ماست.

گام اول-قدم در عمل

قدم دوم

قدم یک

ماقربانی نوعی وسواس فکری هستیم که، قدرت آن به حدی زیاد است که هیچ قدرت یا اراده انسانی قادر به شکست آن نیست. امکان شکست این وسواس بدون کمک گرفتن از یک اراده دیگر وجود ندارد.

گام اول - دوازده دوازده

قدم دوم

قدم یک

گام اول خاطر نشان می کند، وقتی یک معتاد جنسی ماهیت واقعی بیماریش را در ذهن یک معتاد دیگر می نشانند! آن فرد دیگر نمی تواند همان فرد قبلی باشد. حتی اگر انجمن را رها کند و به شهوترانی بپردازد، با هر بار گرفتاری با خودش خواهد گفت "شاید آن شخص راست گفته باشد" و پس از چند تجربه دردناک در تاریکی مجاب می شود دوباره به روشنائی برگردد.

منابع کارگاہی

قدم دوم

قدم یک

تجربه به ما نشان می دهد که زندگی همراه با شهوت؛ پریشانی، بی نظمی، بدبختی و فاجعه به بار می آورد.
ما بخش زیادی از زندگی خود را در آشفتگی سپری کردیم. زندگی، خانه و کارمان را تباه کردیم. ما جسم، روح و روان خود را بر اثر نقش مخرب اعتیاد جنسی کشتیم.

گام اول-قدم در عمل

قدم دوم

قدم یک

مازیر تازیانه های بیماریمان به سوی انجمن کشیده شدیم و در آنجا بود که ماهیت مهلک موقعیت خود را درک کردیم. آن وقت، فقط آن وقت بود که همچون کسی که در بستر مرگ افتاده، ذهنمان برای باور کردن و گوشمان برای شنیدن باز شد. ما آماده شدیم تا هر کاری انجام دهیم تا این وسوسه بی رحم را از خود دور کنیم.

دوازده-دوازده

قدم دوم

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 به دست می‌آمد هرگز ماندنی نبود.

قدم یک

«مشکلی دارم
که خود قادر به حل آن نیستم!»

قدم یک

پس از اینکه از حیرت و نابینایی معنوی بیرون آمده و بهبود یافتیم، دریافتیم که بدون شهوت قادر به گذراندن زندگی نبودیم و گرایش‌های منفی و وابستگی‌ها، زندگی ما را در دست داشتند.

مدتی، برای دفاع از حقمان، زیرکانه به دیگران و خودمان زیان رسانده بودیم و مدتی نیز در این انکار بودیم که هیچ چیز اشتباهی وجود ندارد و اوضاع روبه‌راه است! اما هر رفتار و عمل اشتباهی، تاوان و عکس‌العمل خود را در پی خواهد داشت. سرانجام بار فزاینده‌ی خطاهایمان ما را به زانو درآورد.

تسلیم، کامل نمی‌شود مگر اینکه با صداقت کامل و در حضور دوستان انجام گیرد. این یک امتحان بزرگ است برای مجزا کردن کسانی که فقط آرزو می‌کنند، غر می‌زنند و عمل نمی‌کنند، از آن‌هایی که عمل‌گرا و در نهایت پیروز هستند.

برای اکثریت ما هفته‌ها یا ماه‌ها به طول می‌انجامد تا اینکه متوجه شویم و به این باور برسیم و عمیقاً و از درون بگوئیم:

«من یک معتاد جنسی هستم»
ولی به نظر می‌رسد که برخی دیگر از اعضاء، بدون واسطه و محدودیت و بی‌درنگ به اعتیاد جنسی خود اقرار می‌کنند.

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

به همین خاطر «بیان تمامی چیزها» اولین قدم محسوب می‌شود. یک چنین اعترافی باعث می‌شود به جای لاف زدن، به سمت تجزیه و تحلیل عقلانی روی بیاوریم. حتی پس از آن، این واقعاً «همه چیز» نیست و اغلب تنها ظاهر آن است. در حقیقت ما قدم یک را تعبیر و تفسیر نمی‌کنیم؛ بلکه این قدم یک است که ما را تعبیر می‌کند.

واکنون امیدواریم وقتی اصول انجمن را باهمان اشتیاقی که یک غریق، نجات غریق را می گیرد! بدون استثناء همه خوب می شویم.

قدم دوم

قدم دوم

قدم دوم

«به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از ما می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.»

قدم دوم

قدم دوم

«در آغاز، همه آنچه که به آن ایمان داشتیم، این بود که بیمار و بی‌ایمان هستیم. اما به زودی با خود گفتیم: **من امیدوار هستم که همه چیز درست می‌شود.** سپس شروع به ایفای نقش کردم، گویی که همین بودم و ایمان در این برنامه به خودی خود پایه‌گذاری و برقرار شد به همان اندازه که من بیشتر و بیشتر صداقت پیشه کردم و راه راستی را در مواجهه با دیگران پیش گرفتم، ایمان پیدا کردم که دیگران هم باایمان هستند.

قدم دوم

به حقیقت آنچه که هستیم تسلیم باشیم

قدم دوم

قدم دوم

ما فهمیدیم، این راه دشواری است که مجبوریم دانش، غرور و تکبر خود را پشت در گذاشته و سپس وارد شویم. وقتی که ما خود را براساس اعتیاد، ناتوانی، پریشانی و اندوه شایعی که داریم شناختیم، تنها می‌توانستیم به اعضای گروه پیوندیم و در آنجا عضو شویم. ما یکدیگر را بنابر ضعف‌هایی که داریم می‌شناسیم. **اشتباهات و خطاهای ماست که ما را دور هم و نزد خداوند جمع کرده است.**

قدم دوم

در اینجا وعده و پیمان بزرگی وجود دارد.
بازگشت سلامت عقل، برای ما یک امید دست‌یافتنی می‌شود؛
زیرا ما می‌بینیم که اعضای دیگر به سلامت عقل رسیده‌اند.
سلامت عقل مسری است!

قدم دوم

دانش و غرور، از موانع اصلی و عمده ما در این مرحله محسوب می‌شود. دانستن حقیقت یا شناخت برنامه، اغلب جزو توانایی‌های ظاهری محسوب می‌شود و حتی راهنما شدن برای دیگران نیز گاهی ما را از تغییر دادن نگرش‌هایمان و تصحیح اشتباهاتمان باز می‌دارد. **دانش**، هرگز ما را قدرتمند نمی‌سازد. ما شهوت، سکس و روابط جنسی را بدون تسلیم، افشاگری و سپری کردن دوره بهبودی، کنار گذاشته بودیم و در واقع این باعث شد که به‌طور کامل بهبود نیابیم

قدم دوم

جای هیچ شگفتی نبود که هنوز نا آرام بودیم! «پیشگیری‌های نصفه و نیمه به هیچ وجه برای ما سودمند واقع نشد.» چنین به نظر می‌رسد که پذیرش بودن در فضای انکار و تکذیب اعتیاد جنسی، برای کسانی که سال‌هاست از اعتیادهای دیگر پاک هستند، در مقایسه با افرادی که تازه وارد هستند و تازه‌ها نشنیده‌اند، مشکل‌تر است. این واقعاً یکی از حقایقی است که تجربه کرده‌ایم.

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 شاهی باشد برای کس امر که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهیم داد،
باشد که همیشه بر اراده است گردن نم.

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