

دعای آرامش:

1

خداوند! آرامش عطا فرما تا بسپارم 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 گماه

- ۱- سنت یک
- ۲- ابزارهای SA
- ۳- پرسش و پاسخ

۲۶ مرداد ماه ۹۶

استان یزد



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 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 مے 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 بیماران، چگونه متحد
بودن در یک گروه، و چگونگی انتقال پیام SA به همه
کسانی که از این بیماری حیلہ گر، مبهوت کننده رنج مے برند

ما می پذیریم که همچون یک جامعه دارای ضعف های
شخصیت هستیم و این ضعف ها مدام ما را تهدید می کند،
سنت های ما در حکم راهنمای برای بهتر زندگی کردن و
بهتر کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماری های
مختلف است سنت های دوازگانه برای بقاء و هماهنگی
قدمهای دوازگانه است، تا تمامی افراد هوشیار شده و ذهنی
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 منجر شد و انجمن معنادان جنسه گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندک اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

سنت ایک

سنت یک

منافع مشترک ما بایست در راس قرار گیرد بهبودی شخصی به وحدت Sa بستگی دارد.

سنت یک

چگونه اتحاد خود را ارتقاء دهیم

سنت یک

ما خود را "بخش کوچکی از یک کل بزرگ" می دانیم. با داشتن چنین دیدگاهی نسبت به هم قطاران خود، از هماهنگی گروهی برخوردار خواهیم بود.

زبان دل سنت یکم

سنت یک

سنت یک

ماباید همچنان اتحاد خود را با قدرت حفظ کنیم و این روحیه را گسترش دهیم. تا وقتی منزوی باشیم هیچ ابزاری برای بقا نخواهیم داشت. مانند یک ماشین خوب بدون بنزین ناتوان خواهیم ماند.

سنت یک

سنت یکم

در نهایت ما به این دلیل همکاری می‌کنیم که واقعا خواستار آن هستیم ما می‌بینیم که بدون وحدت واقعی انجمن نمی‌تواند وجود داشته باشد، و بدون انجمن بهبودی هیچکس پایدار نخواهد بود. ما با کمال میل هر زمان بلند پروازی‌های شخصی ممکن است به انجمن آسیب بزند، آن‌ها را کنار می‌گذاریم.

زبان دل سنت یکم

سنت یکم

سنت یک

زندگی هر عضو به پیروی از اصول معنوی بستگی دارد. اگر از این اصول منحرف گردد، مجازات او مسلم و فوری خواهد بود، بیمار می شود و می میرد.

دوازده دوازده سنت یکم

سنت یک

سنت یکم

هر نوع خود گذشتگی فردی برای حفظ این اجتماع کافی نیست. ما یاد گرفتیم که هرگاه هیاهوی امیال و آرزوهای درونی مان باعث آسیب رساندن به گروه شود، باید آنها را خاموش کنیم. برایمان مسلم شده است که اگر گروه از هم بیپاشد فرد هم از بین خواهد رفت.

دوازده دوازده سنت یکم

سنت یکم

سنت یک

ما همانطور که یک بار برای درمان خودمان تلاش و نیایش کرده ایم، با همان اشتیاق به دنبال اصولی هستیم که بقای انجمن را در پی دارد.
سنت یک دوازده دوازده.

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

سنت یکم

در روی زمین هیچ جامعه ای به اندازه انجمن به سعادت عمومی فرد علاقمند نیست و به اندازه انجمن در دادن بیشترین آزادی ممکن در عقیده و عمل دقیق نیست.

زبان دل سنت یکم

قضاوت نکن

در انجمن هیچ واجبی وجود ندارد. به ندرت بعضی از گروهها کسی را به خاطر ناسازگاری جریمه می کنند. ما فقط توصیه می کنیم تنبیه نمی کنیم. در عوض پیروی یا عدم پیروی از هر یک از اصول به وجدان 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 آشفته 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 و... عوض کند.

سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

به نظر می‌رسد پاسخ این باشد که ما اعضای انجمن واقعا نمی‌توانیم هر کاری دلمان خواست انجام دهیم. هر چند رسماً هیچ قدرتی برای جلوگیری وجود نداشته باشد. چون که می‌دانیم سرپیچی بهای سنگینی خواهد داشت. اگر اصول را رعایت نکنیم، ناسازگاری کنیم، تمرد کنیم و به انجمن آسیب بزنیم دوباره رو به دیوار خواهیم نمود. و آن موقع است که بیماریمان ما را تادیب خواهد کرد

منابع کارگاهی سنت یک

سنت یک

سنت یکم

ما از مرگ نجات پیدا کرده ایم ولی هنوز روی دریای خطرناک شناور هستیم. نجات یافتن هر یک از ما در اولویت است. هیچکدام از ما نمی‌توانند در استفاده از مزایای بهبودی خودخواه باشند. هرگاه ما یکدیگر را در نظر بگیریم و باوفاداری نیروی واقعی خود را بیابیم، باوجود همه نواقصی که اجتماع مان دارد، از تمامی آزمون‌های، تردید، ترس، و ناامیدی و حتی مرگ یکی یکی سرافراز بیرون خواهیم آمد.

منابع کارگاهی با بهره‌گیری از دوازده دوازده _سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

اگر به عنوان یک جنبش ، نهادی معنوی باقی بمانیم! که تنها کارمان رساندن پیاممان به دیگر مبتلایان، بدون هزینه و اجبار است؛ از این طریق خواهیم توانست مأموریت خود را به موثرترین وجه به اتمام برسانیم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

اتحاد انجمن به خودی خود حفظ نمی شود. همانند درمان شخصی، ماباید همیشه به تلاش ادامه دهیم. در اینجا نیز مطمئناً به صداقت، انسانیت، روشنفکری، تواضع و بیش از همه به مراقبت نیازمند هستیم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

ما هرگز نباید از یاد ببریم که بدون اتحاد پایدار نمی توانیم کمترین تسکین پایداری برای هزاران هزار مشتاقی که هنوز به دنبال رهاییند، فراهم بیاوریم.

برگرفته از مجله برگ مو - سنت یکم

سنت یکم

سنت یکم

ما خودمان شخصاً مسئولیت بهبودی‌مان را بر عهده می‌گیریم. اما دیگر در تنهایی خود باقی نمی‌مانیم و مدیریت این روند را نیز بر عهده نمی‌گیریم. ما تسلیم خداوند می‌شویم و از راهنمایمان راهکار می‌گیریم. پس به جلسه می‌رویم و شروع به ساختن ارتباطمان با دیگران می‌کنیم. به تنهایی ما هرگز گذر به واقعیت را نمی‌توانیم ————— انجام برسانیم.

کتاب سفید (ص ۷۳)

سنت یکم

دشمنان اصلی آسایش

غرور

ترس

خشم

اینها دشمنان اصلی آسایش ما هستند.

اصول روحانے سنت یکم

۱- تسلیم

۲- تعہد

۳- از خود گذشتگی

۴- محبت

۵- گمنامی

سؤالات سنت یک

لازم به ذکر است جوابها به صورت "بارش افکار" می باشد.
و الزاما نظر SA نمی باشد.



سؤالات سنت یک

سؤال گروه اول

مفهوم وحدت از نظر شما چیست؟

سنت یک

سؤالات سنت یک

سؤال گروہ دوم

رابطہ ہوشیاری، آرامش و پاکے جنسے با اتحاد در SA چیست؟

سنت یک

سؤالات سنت یک

سؤال گروہ سوم

آیا اعضای گروہ شما از ہماہنگی برخوردارند؟ آیا در مورد اعضاء

غیبت نہی شود؟ افراد تفرقہ انداز بیشتر ہستند، یا آشتی دہندہ ہا؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ اول

آیا بدون هوشیاری و تعریف درسته از پاکه بر اساس

SA گروہ شما مے توانند روحیه اتحاد خود را

حفظ کنند؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه دوم

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

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ سوم

آیا گروہ شما حمایت و پشتیبانی لازم را از نازہ واردان بہ

عمل مے آورد یا اینکہ دلایل لغزش و برگشت آنها را بہ

عهدہ خود آنها مے گذارند؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروه اول

چرا باید منافع مشترک ما در راس قرار گیرد؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ دوم

اگر منافع شخصے را در راس قرار دھیم چه

خواهد شد؟

سنت یک



سؤالات سنت یک

سؤال گروہ سوم

کدامیک در راس قرار مے گیرد؟

تازه وارد یا گروہ؟

سنت یک

اربع هزار نامی SA

هوشیاری (میان‌روی)

در جلسه معتادان جنسی گمنام، هوشیاری یعنی خودداری از برقراری هر نوع ارتباط جنسی، چه با خود و چه با کسی که با او ازدواج نکرده‌ایم. تنها شرط عضویت در این جلسه تمایل به ترک شهوترانی و از لحاظ جنسی هشیار بودن است. اما زندگی ما شامل قسمت‌های دیگری نیز می‌باشد که لازم است آنها را هم کنار بگذاریم :

رَبزَارَهَامِی SA

هوشیاری (میان‌روی)

نقاشی یا عکس یا نوشته‌های شهوت انگیز، تصویرهای تلوزیونی، اعداد ۹۰۰۰ و نقاط هرزه اینترنت. در نتیجه‌ی زندگی کردن و کار کردن با برنامه بهبودی SA به طور روزمره، آثار شهوت و اعمال جنسی از

بین خواهد رفت.

ارزانه‌های SA

راهنمایی

راهنما کسی است که در نتیجه کارکردن دوازده قدم و دوازده سنت
این برنامه بهبودی، در زندگی روزمره اش، ما می‌توانیم چیزی را که
می‌خواهیم نزد او بیابیم . او نیز از اعماق ناامیدی و سرخوردگی و
بی‌حالی آمده. او تجربه و توانایی و امیدش را با ما قسمت می‌کند تا ما
بتوانیم از لحاظ جسمانی، عاطفی و روحانی بهبود بیابیم.

ارزانه‌های SA

راهنمایی

اگر دوست داشته باشید یک راهنمای موقتی به شما اختصاص داده می‌شود. یک عضو می‌تواند با بیش از یک راهنما کار کند و می‌تواند راهنمایش را در هر زمانی عوض کند.

ارزانه‌های SA

جلسه‌ها

یک جلسه، جمع شدن دو یا چند معتاد جنسی می‌باشد که تجربه، توانایی و امیدهایشان را برای کسب بهبودی با هم تقسیم می‌کنند. ما به خواندن بروشورها و به مشارکت گرداننده که در مورد نحوه کارایی جلسه در زندگی‌اش صحبت می‌کند گوش می‌دهیم. رفاقت با دیگر معتادان جنسی اساس بهبودی ماست. 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 مشکلمان انجام دادیم را با دیگران در میان می‌گذاریم.

ارزانه‌های SA

تلفن

ممکن است برای اولین بار بسیار مشکل باشد تا سر خود را بالا بگیریم. تلفن راهی است که ما بوسیله آن از تنهایی خود فرار کرده و با شخص دیگری به طور نفر به نفر مشارکت می‌کنیم. این کار به نام «جلسات بین جلسات» معروف است. به جای عقب‌نشینی و تحمل فشار روحی، ما گوشی تلفن را بر می‌داریم و با یکی دیگر از معتادان جنسی تماس می‌گیریم. بسیاری از اعضا هر روز با راهنماییشان و یا دیگر اعضای SA تماس برقرار می‌کنند. تلفن وسیله‌ای است برای تسلیم شدن که ما یاد می‌گیریم از آن برای کمک گرفتن و رساندن یاری به دیگران استفاده کنیم.

رَبْرَارَهَامِ SA

نوشتن

علاوه بر نوشتن در قدم یک، ترازنامه قدم چهارم و لیست کسانی که به آنها خسارت زده‌ایم در قدم هشتم، بسیاری از ما فهمیده‌ایم که در مورد مشکل و راه حل آن، یکی از ابزارهای اجتناب‌ناپذیر برای بهبودی نوشتن می‌باشد. وقتی آن را می‌نویسیم، دیدن رفتارها و برخورد‌هایی که باعث به‌وجود آمدن عملکردهای مخرب ما می‌شد بسیار واضح تر می‌شود. بسیاری از مواقع این کار بسیار بیشتر از فکر کردن و صحبت کردن به ما کمک می‌کند، ما بعضی وقت‌ها دوست داریم فراموش کنیم. ما همچنین می‌توانیم برای تصحیح رفتارهای قدیمی مان راه کارهای واضح و ضروری بنویسیم.

ابزارهای SA

نشریات

ما مطالب و مقاله های SA را مطالعه می کنیم، که این مقاله ها و مطالب جزء کتاب معتادان جنسی گمنام هستند که به «کتاب سفید» معروف است. و همچنین کتابهای دیگر با نام های «داستان های اعضا» و «بهبودی ادامه دارد» «قدم در عمل» «تک برگی ها» و...

ارزانه های SA

انجمن

ما گوشه‌گیر و تنها بودیم، حتی در شلوغی. هنوز این امکان وجود دارد که در جلسه‌ها مشارکت کنیم و همچنان با دیگران ارتباط برقرار نکنیم یا به گذشته‌مان رجوع کنیم. 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

رئیس‌های SA

دعا و مراقبه

این دو کار برای بهتر کردن ارتباط آگاهانه ما با خداوند در نظر گرفته شده است. به طور خلاصه «دعا» خواستن آگاهی و کمک از خداوند می‌باشد. مراقبه به معنای گوش دادن به صدای خداوند درون می‌باشد. این کارها فوراً جواب نمی‌دهند، بلکه ما باید این اصول را به طور روزانه و مستمر تمرین کنیم. اینها یادآور این هستند که ما بر اساس جایگاه روحانیمان و سوسه را به طور روزانه به تعویق می‌اندازیم.

ارزانی‌های SA

دعای آرامش

خداوند! آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم،
شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

چه دعای قدرتمندی! چگونه این را در زندگی روزمره بدست آورم؟
ما برای صلح و صفا، برای آرامش درونی و روحانی دعا می‌کنیم. ما (به
نیروی برتر) اعتراف می‌کنیم که مسایلی در زندگی ما وجود دارد که هیچ
اختیاری نسبت به آنها نداریم.

لبنانهای SA

تسلیم شدن (سپردن)

تسلیم شدن برعکس مدعی توانا بودن است (کسی که می‌خواهد به زور خودش پاک بماند). تسلیم شدن پذیرفتن این است که ما هیچ قدرتی نداریم و نمی‌توانیم هیچ‌گونه شرایط فعلی را تحمل یا کنترل کنیم. برای درک این، ما به قدرتی بالاتر از قدرت خودمان احتیاج داریم تا به ما کمک کند. ما به خداوند اجازه می‌دهیم که برای ما و درون ما کارهایی که از انجام آن عاجز هستیم را انجام دهد. ما روالمان را عوض می‌کنیم و تلاشمان را برای عملی کردن مسایل مختلف متوقف می‌کنیم. در مواجهه با مخمصه‌ها و تنگناها ما طالب خواست خداوند برای خودمان می‌شویم.

ارزانه‌های SA

خدمت

ما خدمت می‌کنیم تا از ترس و خودمحوری رها شویم. شروع می‌کنیم تا به جای «من» به «ما» فکر کنیم. به دنبال چیزی هستیم که برای انجمن مفید خواهد بود. (سنت اول؛ وحدت.) چگونه می‌توانم خدمت کنم؟ شاید با درست‌کردن قهوه برای جلسه یا چیدن صندلی‌ها. شاید با خریدن هدیه و سکه یا فروختن نشریات مورد تأیید SA.

گام دیگری که در جهت این سفر می‌تواند برداشته شود، منشی جلسات یا خزانه‌دار (در صورت مساعد بودن وضعیت اقتصادی خود شما) است. شخصی هم می‌تواند به عنوان نماینده بین گروه و یا حتی نماینده محلی انتخاب شود.

ارزانه‌های SA

رنجش

ما گریه‌کنان می‌گوییم : «ولی اگر می‌دانستی با من چه کرده اند!»
و شاید بنالیم که: «اگر فلانی عوض می‌شد، من حالم خوب می‌شد!»
تاکنون چند بار این آرزو را کردیم یا حتی به زبان آوردیم؟ کتاب بزرگ
الکلی‌های گمنام به ما می‌گوید:

مجرم شماره‌ی یک رنجش است. بله! ما هر بار که این نوار ضبط‌شده را
مجدداً پخش می‌کنیم دیگران را مقصرت‌تر و خودمان را بی‌گناه‌تر می‌کنیم.
تنها مشکل این است که رنجش ما را ویران می‌کند. اگر می‌خواستیم
بهبود بیابیم باید بگذاریم تمام اینها بروند.

رَبِّزَارِهَايِ SA

گذشت کردن

این طرف دیگر رنجش است. ما باید بقیه آدمها را ببخشیم بدون توجه به موضوع رنجش.

بخشیدن برای ما یک اختیار نیست، یک ضرورت است. همان طور که در دعا می‌خوانیم: «گناهان ما را ببخش همانطور که ما دیگران را می‌بخشیم.» وقتی که تراز نامه قدم چهارم را می‌نویسیم و رنجش را از بین می‌بریم، متوجه می‌شویم که مقصر بسیاری از مشکلات، خودمان بودیم. در کنار بخشیدن دیگران و خداوند، باید یادمان باشد تا خودمان را نیز ببخشیم. وقتی این کار را می‌کنیم، می‌فهمیم که در زندگی پذیرش بسیار بیشتری در رویارویی با همه‌کس و همه‌چیز را داریم.

لبنزله‌های SA

قدم ها

«منظور از کارکردن قدم ها چیست؟»

چیزی که ما کشف کرده ایم این است که ما به کار کردن قدم ها محتاجیم. نه این که کسی این کار را برایمان انجام دهد، بلکه یکی از اعضای بهبودی به ما در برداشتن این گامها کمک می کند، 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.

ارزانه های SA

نیروی برتر

چگونه می‌توانم زندگی و اراده‌ام را به نیروی برتر از خودم واگذار کنم در حالیکه به او توکل نمی‌کنم؟ اگر فکر کنم که او تا به حال کارش را درست انجام نداده چطور؟ به نظر می‌آید که خداوند شوخ طبع است و ما را دست انداخته! او به ما اجازه می‌دهد که خودمان سرنوشتمان را انتخاب کنیم. خودمان برای رفتارمان تصمیم بگیریم.

آنگاه از وضعی که داریم او را نکوهش می‌کنیم. همانطور که کسی می‌گوید: «کجای این نگرش غلط است؟» برای بسیاری از ما مسئله اصلی این است که: «اینجا قدرت دست کیست؟» ما فهمیده ایم که همیشه سعی کرده ایم سرنوشتمان را خود بسازیم.

ارزانه‌های SA

شعارها

باز هم به جلسه بیا (آخر هر جلسه به هم می‌گوییم).
روزبه‌روز برای یک روز، این کار را آسان بگیر.

اول مهمترین کار
باید آسان بگیریم.

«اراده‌ی تو، نه اراده‌ی من، انجام پذیرد»

رئیس‌رئیس‌های SA

گمنامی

گمنامی اساس روحانی برنامه ما می‌باشد. این گام بزرگی به سوی تواضع است. ما آدمهای گلّه‌گنده و دُم‌کُلفتی نیستیم، مسئول چیزی هم نمی‌باشیم. ما خدمت‌گزارانی هستیم مشتاق کمک به دیگران، بدون انتظار پاداش. یعنی وقتی که در رسانه‌های عمومی (مثل رادیو، تلویزیون و . . .) در مورد ماجرایمان مشارکت می‌کنیم، گمنام باقی می‌مانیم. در این راه، برنامه تصمیم می‌گیرد و ما شخصاً تصمیم‌گیرنده نیستیم.

رَبْرَارَه‌ای SA

سنت ها

درست همانطور که قدم‌ها برای اعضا بهبودی ما بسیار ضروری می‌باشند، پس اگر بخواهیم به عنوان یک جامعه موفق شویم، سنت‌ها نیز برایمان از اهمیت والایی برخوردارند. اگر آنها را یاد بگیریم و به کار ببریم هرکس برای خودش نشانه‌ای می‌شود به «چیزی که برای گروه بهترین است.» چیزهای زیر اصولی از این سنتها هستند که ما سعی می‌کنیم آنها را بدست آوریم: وحدت، وجدان مشترک گروه، استقلال (هرگروه برای خودش بهترین تصمیم را می‌گیرد، مگر اینکه بر دیگر گروهها تأثیر بگذارد) تا هدف اصلی خود که منتقل کردن پیام جلسه است را تمرین کنیم .

ارزانه‌های SA

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 کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهیم داد،
باشد که همیشه بر اراده است گردانم.
