

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

کتابخانه

- ۱- سنت سوم (چگونگی برخورد با تازه وارد)
- ۲- تعریف پاکی در SA
- ۳- پرسش و پاسخ

۲۴ اسفند ماه ۹۷

استان یزد - شهر یزد

سایت رسمے انجمن SA

www.sa-iran.org

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

کانال رسمے کمیٲٲہ کارگاہ ہا SA

@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 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 ها بی 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 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 ارزاندانی دارد!

معتقدم شروعی تازه در انتظار ماست

تأثیر خدمت در زندگی

واژه عمل در بر گیرنده پیام انجمن است و به خاطر اهمیتی که دارد در قلب سومین میراث (خدمات) قرار دارد. عمل کلمه جادویی است.

زبان دل

تأثیر خدمت در زندگی

خدمت کردن، مفهوم جدیدی از هدفمندی و معنا به زندگی ما می‌دهد، چیزی که می‌توانیم آن را بیداری روحانی بنامیم. به‌مرور زمان متوجه می‌شویم که می‌توانیم قسمتی از نفس سرکشان و خودخواهی را تسلیم کرده و به قسمتی از انجمن بهب_____ودی تب_____دیل ش_____ویم.

سرویس منوآل

تاثیر خدمت در زندگی

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

فصل سوم مقدمه ای بر خدمات عمومی SA

تأثیر خدمت در زندگی

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

تأثیر خدمت در زندگی

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

تاثیر 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

عشق کلید است و قدم دوازده، راه را به ما نشان می‌دهد. در قدم دوازده، «ما اقدامات و رفتارهای بر اساس عشق را انجام می‌دهیم تا روابطمان را با دیگران بهتر کنیم» (کتاب سفید، صفحه ۱۴۵). زمانی که عشق، الهام‌بخش خدمت‌مان شود و اشتیاق به خدمت را در وجودمان ایجاد کند، تغییر ۱۸۰ درجه از خودمحوری به خدامحوری انجام می‌گیرد. هر کاری که ممکن است و هر خدمتی را که باشد انجام می‌دهیم؛ هم به خاطر خداوند، از روی سپاس‌گزاری بابت چیزهایی که به ما عطا شده است و هم برای همدردان خود، با تسلیم کردن توقع اینکه چیزی به ما برگردانده شود؛ این جواهره و ماهیت گمنامی است.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

زمانی که «نفس» و جاه‌طلبی و قدرت‌طلبی خود را از کارهای خدماتی خارج می‌کنیم، خدمت ما روحانی شده و ما را به سمت پیشرفت روحانی در حال رشد هدایت می‌کند. «ما در حال یادگرفتن این بودیم که چگونه ببخشیم و هر اندازه که بخشیدیم به همان اندازه نیز دریافت کردیم» (کتاب سفید، صفحه ۶۲). با چشم‌پوشی از حق دریافت پاداش یا شناخته شدن، تمام تلاش خود را می‌کنیم و نتیجه را به خدا می‌سپاریم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

زمانی که «نفس» و جاه‌طلبی و قدرت‌طلبی خود را از کارهای خدماتی خارج می‌کنیم، خدمت ما روحانی شده و ما را به سمت پیشرفت روحانی در حال رشد هدایت می‌کند. «ما در حال یادگرفتن این بودیم که چگونه ببخشیم و هر اندازه که بخشیدیم به همان اندازه نیز دریافت کردیم» (کتاب سفید، صفحه ۶۲). با چشم‌پوشی از حق دریافت پاداش یا شناخته شدن، تمام تلاش خود را می‌کنیم و نتیجه را به خدا می‌سپاریم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

«بیداری روحانی» که در قدم دوازده وعده داده شده است ما را برای «انتقال پیام به معتادان جنسی» و برای خدمت به دیگران، به سمت حرکت و اقدام سوق می‌دهد. در خدمت کردن، ما به دیگران و اعضا وصل می‌شویم و به آنها کمک می‌رسانیم تا برنامه SA را به صورت عملی کار کنیم؛ تا به تازه‌واردان کمک کنیم و بتوانیم از چارچوب و زیربنایی که بهبودی ما را زنده و در حال رشد نگه می‌دارد، محافظت کنیم.

روحانیت خدمت

با این حال، اگر اقدامات و رفتارهای ما ناشی از «شهوت خودبزرگبینی» و نفس خودمحور یا به خاطر تشویق شدن یا شناخته شدن یا توهم قدرت باشد، یعنی روحانیت حاصل از خدمت را از دست داده‌ایم؛ یعنی ما خدا را از کارهایمان خارج کرده‌ایم. چیزی که فراموش کرده‌ایم، گمنامی است که «اساس روحانی تمام سسنت‌های مسالاست».

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

در نتیجه، انجمن SA متولد شد. خدمت که قبلاً یک مفهوم معنوی و روحانی بود اکنون به موضوعی حیاتی تبدیل شده است؛ و هنوز هم حیاتی است. ما یاد گرفته‌ایم که نمی‌توانیم در تنهایی و انزوا بهبود پیدا کنیم. به‌وسیله خدمت، ما سپاس‌گزار وجود یکدیگر هستیم؛ در مرحله اول، سپاس‌گزار کسانی که ما را نجات دادند و در مرحله بعد، بابت فرصت 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 است.

خدمت در گمنامی

گمنامی، به‌عنوان «اساس روحانی»، یک اصل است که در نتیجه آن، منافع و خیر کل انجمن، بسیار بااهمیت‌تر از خواسته‌های نفس و خودخواهی ما می‌شود. با توجه به این موضوع، گمنامی تبدیل به میوه بهبودی ما از اعتیاد جنسی می‌شود. «ما بیشتر و بیشتر از اجبار و اشتغال منزوی کننده و دائم به سکس و نفس خودمحور، دورتر شده و بیشتر در جهت خداوند و دیگران گام برداشتیم»
(کتاب سفید، صفحه ۶۱)

روحانیت خدمت

در نهایت، به لطف خداوند قادر خواهیم بود که ایده خدمت را در تمام کارها و موضوعات زندگی خود به همراه داشته باشیم: به این معنی که ابتدا آن را در ارتباط با یک معتاد جنسی در حال عذاب به کار بگیریم و تمرین کنیم؛ سپس خدمت را در زندگی کاری خود تمرین نماییم و نیز به همان ترتیب، آن را در زندگی با اعضا در حال بهبودی خانواده خود به کار بگیریم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

ما تبدیل به خدمت‌گزار نیروی برتر می‌شویم و خدمت‌های ما وارد یک فضای روحانی می‌شوند. همچنان که تمرین کردن و به‌کارگیری این اصول روحانی را در زندگی‌مان ادامه می‌دهیم، تبدیل به نشانه‌ای از رحمت و لطف رهایی‌بخش خداوند برای دیگران می‌شویم. با انتقال پیام بهبودی از طریق خدمت، شاهد به واقعیت پیوستن کلمات دعای قدم سوم خواهیم بود؛ هنگامی‌که پیروزی بر نواقص و کمبودهای ما، مدرک و نشانه واقعی برای کسانی می‌شود که با قدرت عظیم، عشق و روش خداوند برای زندگی، آن‌ها را یاری می‌دهیم.

سرویس منوآل

روحانیت خدمت

با در اختیار داشتن ابزارهایی به اسم اصول قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم، در این مأموریت و سفر عظیم بهبودی با یکدیگر شریک می‌شویم: پیروزی بر اعتیاد جنسی به لطف و رحمت خداوند.

سرویس منوآل

سنت سوم

نخوه جذب تازه وارد

تنها لازمه عضویت، تمایل به ترک شهوت
و از نظر جنسی پاک بودن است.

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

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 افتخاری دانشگاه یل را نپذیرفت و کلامش نشان می داد که او خطرات قدرت، افتخارات و ثروت را می داند: ((داستان زندگی، 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

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

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.

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 خراب‌تر 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)

نحوه جذب تازه وارد

نحوه جذب تازه وارد

نحوه صحبت اولیه ما با تازه وارد

ما به آنها میگوئیم چیزی که ما می دانیم اینست که تجربه پاک و هوشیاریمان را تقسیم می کنیم .

ما جواب تمام سوالها را نمی دانیم .

دانش مربوط به این برنامه همانطور که خودش را به ما از طریق تجربیات نمایان میسازد ، همانگونه نیز به ما میگوید که دارای هوشیاری و بهبودی باشیم که با کارکرد قدم های دوازده گانه تمایل میان اعضای گروه در ایجاد ارتباط باهم راسبب میشود .

کشف اصول

نحوه جذب تازه وارد

نحوه برخورد با تازه وارد

هنگام برخورد با تازه وارد مانند یک مبلغ مذهب و یا یک اصلاح طلب شروع نکنید، زیرا متأسفانه تعصبات زیادی وجود دارد که برانگیخته می شوند و مانع کار و کمک شما خواهند شد.

(مثلاً SA با برنامه های دوازده قدمی دیگر فرق می کند، این برنامه عمیق است یا اینکه ما از مذهب فراتریم)

نحوه جذب تازه وارد

هرگز از هیچ کس انتقاد نکنیم

ما به خاطر تجربه ای که شخصا در مورد رهایی از اعتیادمان داریم قادر هستیم به صورت بے مانندی برای دیگر معتادان جنسے مفید واقع شویم. فقط باید به خاطر داشته باشیم هرگز از هیچ کس انتقاد نکنیم فقط همکاری کنیم. تنها هدف کمک است.

نحوه جذب تازه وارد

نحوه برخورد با تازه وارد

در برخورد اول با تازه وارد مواظب باشیم برچسب

معتاد جنسه به او نزنیم، بگذاریم خود او به این

نتیجه برسد.

نحوه جذب تازه وارد

نحوہ پر خورد با تازہ وارد

در طول صحبت با تازہ وارد مرتباً از اعتیاد جنسے بہ عنوان یک
ناخوشے حیلہ گر و مہوت کنندہ و کشندہ یاد کنیم و حالات
و خیم روحے، روانے، جسمے و ذہنے ناشے از آن را تعریف نمائیم.

نحوہ جذب تازہ وارد

نحوه برخورد با نازه وارد

حتما لازم نیست نازه وارد طبق تصورات ما در مورد خدا عمل
نماید، کافیه است تمایل به قبول نیروی بالاتر از خود داشته باشد
و طبق اصول روحانیه زندگه کند.

نحوه جذب نازه وارد

نحوہ برخوردار با تازہ وارد

ما نمایندہ هیچ مذهب یا گروه مذہبے نیستیم فقط با اصولے
سروکار داریم کہ در بیشتر مذاہب عمومیت دارد،! وآن را اصول
روحانے مے نامیم.

نحوہ جذب تازہ وارد

نحوه برخورد با تازه وارد

در در صحبت هایمان با تازه وارد اگر تمایل به درد و دل بیشتر دارد
صحبت خود را با او ادامه مے دهیم، در غیر اینصورت صحبت
خود را تمام مے کنیم نباید حوصله او را سر ببریم باید به او مهلت
فکر کردن بدهیم.

نحوه جذب تازه وارد

تازه وارد



تازه وارد کیست و چه خصوصیات دارد؟



چرا تازه واردین مهمترین افراد هستند؟



عواملی که باعث طرد شدن تازه واردین می شود چیست؟



عواملی که باعث جذب تازه وارد میگردند؟



فولید جذب تازه وارد



دعوت به هم کاری

پیشنهادات شرکت در جلسات انجمن ها

۵. مشارکت و فعالیت

۴. پذیرش کمک

۳. توجه به شباهت ها

۲. حضور منظم

۱. یافتن جلسات مناسب



۶. ایجاد سیستم حمایتی

۷. یافتن یک راهنما

۸. کارکرد ۱۲ قدم

۹. پیشگیری از لغزش

۱۰. خدمت گذاری

سؤالات سنت سوم

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

خرد جمهر

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؟

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؟

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؟

سؤالات سنت

۱

سؤال گروه اول

زمانی که عملکرد ما با اصولمان همخوانی نداشته باشد، چگونه میتواند تاثیر منفی بر گروه و بهبودی شخصیمان ایجاد کند و نعمات روحانی را از ما بگیرد؟

خرد جمهر

سؤالات سنت

۱

سؤال گروه دوم

بعضی افراد به SA می آیند تا به آن لطمه بزنند و ممکن است در آنجا به دنبال شهوت باشند و یارفتار های اخلاص گرانه از خود نشان بدهند. گروه شما برای حمایت از اعضا خود در برابر این گونه خطرات چگونه عمل نموده است؟

خرد جمهر

سؤالات سنت سه

۱

سؤال گروه سوم

شخص تازه واردی وارد گروه شما می شود و اعلام می کند که داری دو جنسیت است. برخورد شما با او چگونه خواهد بود. با توجه به اینکه مخصوص آقایان است. آیا تهدیدی برای گروه شما به حساب نمی آید. آیا شما ترس ندارید که این فرد در گروه قربانی شود یا باعث لغزش اعضا شود

خرد جمهر

سؤالات سنت

۱

سؤال گروه چهارم

آیا تا کنون هیچ عضو تازه واردی از گروه شما رانده شده و یا با هیچ تازه واردی رفتار غیر معمول شده است؟

خرد جمهر

سؤالات سنت

۲

سؤال گروه اول

دلایل رانده شدن تازه واردین را از گروه خود چگونه ارزیابی می کنید.

خرد جمهر

سؤالات سنت

۲

سؤال گروه دوم

آیا در صحبت با تازه وارد پیامی که می دهیم رنگ غرور، تکبر، تعصب، خشم، بی خردی و یا تمایل به ادعاهای شخصی داشته باشد هر چند که پیام ما هم صادقانه باشد آیا ارتباط عمیق می تواند برقرار شود؟

خرد جمعی

سؤالات سنت

۲

سؤال گروه سوم

آیا من سعی می کنم به یک تازه وارد محدودیت هایی که
در انجمن وجود دارد را گوش زد کنم؟

خرد جمهر

سؤالات سنت

۲

سؤال گروه چهارم

نحوه برخورد اعضا گروه شما با افراد تازه وارد زیر ۱۵ سال چگونه خواهد بود؟
آیا محدودیت سنی آنها برای شما مهم است؟

خرد جمهر

تعریف پاکیزگی

تعریف پاکیزگی

کسب و حفظ پاک جنسی

ما قدم‌ها را کار می‌کنیم، به جلسات می‌رویم و می‌آموزیم که به خداوندی که درک می‌کنیم اعتماد کنیم. همچنین به‌دادن به اشتغال ذهنی جنسی و تصاویر و رفتارهای شهوانی را متوقف می‌کنیم. ما متعهد می‌شویم که تنها با همسر خود رابطه جنسی برقرار کنیم. ما همچنین با خودمان رابطه جنسی برقرار نمی‌کنیم و این به معنای خودارضایی نکردن است. اگرچه شاید فکر کنیم که بدون رابطه جنسی با خود خواهیم مرد؛ اما تجربه ما نشان داده است که این اتفاق، اصلاً رخ نخواهد داد.

کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۵

تعریف پاک‌جنس‌گر

کسب و حفظ پاک جنسی

ما در مرحله عمل، از سرگرم شدن به خیالات شهوانی دست برمی داریم. استفاده از اینترنت برای جستجوی تصاویر پورنوگرافی را ترک می کنیم. لمس آلت تناسلی مان برای تحریک جنسی را ترک می کنیم. خواندن مجله های شهوانی را متوقف می کنیم. رفتن به فروشگاه هایی که لوازم سکسی عرضه می کنند، همچنین رفتن به کلوپ های رقص زنان برهنه و هر مکانی که در آنجا سکس و شهوت ارائه می شود را متوقف می کنیم. ما مسیر دیگری برای اجتناب از مکان هایی که شهوت را تحریک می کنند یا سبب شهوترانی ما می شوند انتخاب می کنیم. از تماس با اشخاصی که نیت شهوانی یا عاشقانه ما را تأمین می کنند، خودداری می کنیم. ما قطع رابطه می کنیم حتی اگر آنها خواستار این رابطه باشند. ما به خودمان اجازه نمی دهیم که شرکای جنسی و ماجراهای جنسی گذشته را یادآوری کنیم.

کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۶

تعریف پاک جنسی

یک دوره پرهیز جنسی توافقی

برخی از معتادان جنسی متأهل به این نتیجه رسیده‌اند که ورود به یک دوره پرهیز جنسی که با موافقت هر دو طرف باشد، به ما این امکان را می‌دهد که روی پاکی تمرکز کنیم. صرف نظر از مدت بهبودی، یک دوره پرهیز جنسی می‌تواند ابزار مناسبی باشد تا ما درباره ازدواجمان و خودمان آگاهی کسب کنیم. وقتی رابطه جنسی از معادله خارج شد، می‌فهمیم که این رابطه کاملاً اختیاری است.

کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۶

تعریف پاک‌سر جنس‌ساز

تماس با اعضاء

اگر ما قصد انجام کاری را داریم یا به جایی می‌رویم که می‌دانیم در آنجا با شهوت و یا محرک‌های جنسی روبرو می‌شویم (مانند سوپرمارکت، بازار یا فرودگاه) با یک عضو انجمن تماس می‌گیریم و خودمان را در راه آنجا بررسی می‌کنیم. اگر در هر موقعیتی احساس راحتی نداشتیم، خیلی راحت برمی‌گردیم. زمانی که این رفتارها را متوقف می‌کنیم، متوجه می‌شویم که این وسوسه‌ها می‌گذرد و ما به زندگی مان می‌رسیم. پاکی برای ما به مهم‌ترین مسئله در هر روز و در هر موقعیت تبدیل می‌شود.

کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۶

تعریف پاک‌کن جنس

دعا، دعا، دعا

ما از دعا کردن بهره می‌گیریم. وقتی در معرض این وسوسه قرار می‌گیریم که برای بار دوم به شخصی جذاب نگاه کنیم، دعا می‌کنیم: «خداوندا به او خیر بده و مرا یاری کن.» دعای آرامش یا دعای قدم سوم کاملاً جواب می‌دهد. می‌توانیم کاغذی برداریم و دعای سپاسگزاری از نیروی برتر خودمان را بنویسیم؛ چرا که ما را در موقعیتی دیگر پاک نگه داشت. ما از تمام ابزارهای برنامه SA استفاده می‌کنیم تا به ما کمک کنند که از نظر جنسی پاک بمانیم.

کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۶

تعریف پاک‌جنس‌گر

آیا پاکہ جنسے درکے شخصے است؟

سنت سوم می گوید کہ «تنها شرط عضویت، تمایل به قطع شهوت و پاکہ جنسے است.» با این آگاهی کہ توسط سنت سوم داده می شود، ممکن است این فکر به ذهن خطور کند کہ پاکہ جنسے، درکے کاملاً شخصی می باشد کہ ما خودمان آن را تشخیص می دهیم و نه شخص دیگری.

در ظاهر، این طرز تفکر می تواند بسیار جالب و تا حدی نیز با آزادی عمل همراه باشد. ولی ما اعضای SA در مورد پاکہ جنسے این اعتقاد را نداریم.

کتاب سفید، صفحہ ۱۹۲

تعریف پاکہ جنسے

پاکے جنسے

ما در توجیہ کردن و دلیل آوردن، بسیار متبحر و کارکشته هستیم. در گذشته، ما خودارضایی را امتحان کرده ایم، همچنین داشتن «روابط به ظاهر معنی دار» و یا روابط عاطفی را در جایی که فکر می کردیم طرف مقابل برای ما خیلی اهمیت دارد، امتحان کردیم. همچنین ممکن است برخی از ما فقط به روابط جنسی متعدد، فاحشه گری و یا رابطه جنسی با افراد ناشناس وابسته بودیم، با این تصور که در این گونه روابط صرفاً جنسی «کسی آسیب احساسی نخواهد دید.» اما در درازمدت این نوع تجربیات برای ما کاری از پیش نبرد. زیرا هیچ گونه بهبود وضعیتی در زندگی خود مشاهده نمی کردیم. در اینجا پاکی است که به ما کمک می کند.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۲

تعریف پاکیزگی جنسی

تعریف پاکه جنسه شخصه = لغزش

اما چگونه می‌توانیم خود را پاک تصور کنیم، اگر هنوز وابسته و درگیر همان روابط و یا مسائلی هستیم که به آنها به طرز معتادگونه‌ای چسبیده‌ایم؟ بیشتر ما متوجه شدیم بدون هیچ تردیدی باید کاری را که انجام می‌دادیم، متوقف کنیم. ما دریافتیم که اگر به یک جلسه SA می‌آییم تا به دنبال تعریف خاص خودمان از پاکه جنسی بگردیم، باید مراقب توجه کردن و دلیل آوردن‌های خود باشیم که ما را به بیراهه نکشند و اینکه اگر ما بخواهیم خود، پاکه جنسی خود را درجه بندی و تعریف کنیم، در نهایت برای به دست آوردن آن نباید زیاد امیدوار باشیم.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۲

تعریف پاکه جنس

تعریف پاک جنسی

در مورد تعریف پاک جنسی، ما اعضای انجمن فقط می‌توانیم در مورد تعریف خودمان از پاک جنسی اظهار نظر کنیم، نه تعریف خارج از برنامه معتادان جنسی گمنام. بنابراین برای معتادان جنسی که ازدواج کرده‌اند، پاک جنسی به معنی نداشتن هیچ‌گونه رابطه جنسی چه با خود و یا با هر شخص دیگری به غیر از همسر خود می‌باشد.

برای آن دسته از معتادان جنسی که ازدواج نکرده‌اند، پاک جنسی به معنی رهایی از هرگونه رابطه جنسی است و برای همه ما چه مجرد و متأهل، پاک جنسی به معنی پیروزی روزافزون بر شهوت است. (در تعریف SA از پاک، واژه «زن یا شوهر» در یک ازدواج بین زن و مرد مفهوم پیدا می‌کند.)

کتاب سفید، صفحه ۱۹۲

تعریف پاک جنسی

عدم ارتباط روحانے مشکل واقعی ماست

البته به نظر ما یک شخص می تواند صرفاً از لحاظ جنسی پاک باشد؛ اما از لحاظ وابستگی و شهوت پاک نباشد. اصطلاح و یا مشخصه «صرفاً پاک»، که در AA پدید آمد، در مورد ما نیز چه مجرد و چه متأهل مصداق پیدا می کند؛ ولی ما سعی می کنیم که از قضاوت در مورد کیفیت پاکی یکدیگر اجتناب کنیم و این نوع قضاوت می بایست توسط خود شخص انجام شود و اگر چنین افرادی مرتباً لغزش کنند، حقیقت اینکه آیا این اشخاص در آزادی از قدرت شهوت و روابط جنسی، وابستگی عاطفی، تخیلات و دیگر انواع وابستگی های ناسالم و اعتیادآور به سر می برند یا خیر، مشخص خواهد شد. این نمونه از بهبودی، شکلی پیش رونده دارد. در SA در تعریف پاکی گفته می شود: «پاکی واقعی شامل پیروزی پیش رونده بر شهوت است.» ما بر روی کلمه پیش رونده تأکید می کنیم، در غیر این صورت پایه های بهبودی ما سست خواهد شد. مشکل واقعی همه ما چه مجرد، چه متأهل، چه مرد و چه زن و با هر نوع سبک زندگی، تنها یک چیز مشترک است: عدم ارتباط روحانی.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۳

تعریف پاکسرخسرخ

کیفیت پاکے مهم تر از مدت پاکے

ما به این نتیجه رسیدیم که آنچه بیش از مدت پاکے ما اهمیت دارد، کیفیت این پاکے و صداقت شخصی ماست. پاکے فیزیکی به خودی خود یک غایت و هدف نهایی نیست؛ بلکه وسیله‌ای است برای رسیدن به هدفی دیگر که آن هدف، پیروزی بر وسوسه و پیشرفت در بهبودی است. ما غالباً تنها فردی هستیم که از اعماق قلب خود می‌دانیم که آیا واقعاً در پاکے و بهبودی هستیم یا خیر؛ البته این امکان وجود دارد که ما خود را فریب بدهیم. بهتر است متوجه شویم که واقعاً در چه موقعیتی قرار داریم به‌جای اینکه در پس مدت زمان پاکے خود پنهان شویم و خود را فریب دهیم و یا وحدت و همبستگی خود را با دیگران مورد تهدید قرار دهیم.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۳

تعریف پاکے جنس

پیروزی بر شهوت و وابستگی برای کسانی که متاهلند سخت

است یا مجردان؟!

در حقیقت اعضای متأهل می‌توانند با همسران خود رابطه جنسی داشته باشند و بعد خود را «پاک» بنامند؛ اما این موضوع هیچ‌گونه مزیتی برای آن‌ها ندارد و حتی می‌تواند علیه بهبودی آن‌ها نیز عمل کند. بعضی از اعضای متأهل اقرار می‌کنند که حتی با اینکه آن‌ها دیگر «به اجبار شهوت نمی‌کنند» اما پیروزی بر شهوت برای آن‌ها همچنان قابل دسترسی نیست. در واقع، این‌طور به نظر می‌رسد که پیروزی بر شهوت و وابستگی برای کسانی که متأهل هستند، سخت‌تر است؛ مگر اینکه آن‌ها تجربه یک دوره پرهیز کامل جنسی را سپری کنند.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۳

تعریف پاک‌سر جنس‌پر

پاکے جنسے

بیشتر از آنچه که ما بتوانیم تصور کنیم، اعضای متأهل شکایت می‌کنند که مجردها کارشان ساده‌تر است! اجازه دهید تا این موضوع را بررسی کنیم. معتاد جنسی، در حال بهبودی باشد یا خیر، مجرد باشد و یا متأهل، می‌توان انتظار داشت که با روابط جنسی مشکل داشته باشد! این موضوع بدون در نظر گرفتن مشکلات دیگری است که در رابطه با زندگی کردن و روابط با دیگران با آنها رودررو است.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۴

تعریف پاک‌جنس

بخشش؛ باعث پرکردن خال درون می شود

چیزی که ما حداکثر سعی خود را در به دست آوردن آن می کنیم، تنها پاکی منفی ناشی از برون ریزی نداشتن اعتیاد جنسی مان نیست، بلکه پیروزی و موفقیتی پیش رونده در قبال وسوسه نگاه و افکار است. ما همچنین تلاش می کنیم تا پاکی مثبتی به دست آوریم که از آن برای رفتار و اعمال مثبت و سازنده با دیگران استفاده کنیم. به واسطه لطف و موهبتی بزرگ از طرف خداوند (و یا نفرینی از طرف او، بستگی به نوع دیدگاه خود ما دارد) شرایط ما ایجاب می کند تا زمانی که نتوانیم بدون قید و شرط، آنچه را که داریم به دیگران ببخشیم و با آنها مرتبط شویم، هیچ وقت خال درونی ما که در اثر برداشتن و گرفتن به وجود آمده است، پر نشود.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۴

تعریف پاکر جنس

رابطه جنسی = یک‌شدنِ واقعی

ما فکر می‌کردیم با گرفتن و برداشتن از دیگران می‌توانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم و حالا می‌بینیم که تنها با بخشیدن است که به آن ارتباط دست خواهیم یافت. درک کلی ما از رابطه جنسی شروع به تغییر کرده است. امروز برای ما رابطه جنسی موقعیتی ساده و طبیعی دارد که در گذشته هیچ‌گاه نمی‌توانست چنین باشد و صرفاً امروز رابطه جنسی تبدیل شده است به یکی از چیزهایی که در ازدواجی متعهدانه، از یکی‌شدن واقعی جاری می‌شود و حتی در اینجا نیز ما متوجه شده‌ایم که رابطه جنسی، اختیاری است.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۴

تعریف پاک‌تر جنس‌گرایی

تعریف صحیح پاکه جنسه = یکپارچگی و اتحاد

یکپارچگی و اتحاد در انجمن و کیفیت خوب روحانی در جلسات، به واسطه این تعریف پشتیبانی می‌شود. بدون داشتن تعریف مشخصی از پاکه جنسه، ما این امکان را برای کسانی که هنوز به راه‌های مختلفی شهوترانی می‌کنند فراهم می‌آوریم تا جلسات را رهبری و هدایت کنند و موقعیت‌هایی که خط‌مشی و سیاست کلی انجمن را در بر دارد، در اختیار بگیرند و این کار نه تنها بر روی گروه، بلکه به‌طور کلی بر SA تأثیرگذار خواهد بود و این موضوع همچنین می‌تواند فضای روحانی را به مخاطره بیندازد و باعث شود که قدرت حضور خداوند در جلسات SA کم‌رنگ شود.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۴

تعریف پاکه جنسه

پاکے جنسے

بااینکه ممکن است گروه‌ها بدون تعهدی نسبت به پاکی، صرفاً با هم باشند، همان‌گونه که ممکن است موقتاً افراد، بدون آن تعهد، احساس راحتی بیشتری داشته باشند، اما نهایتاً ما متوجه شده‌ایم که بدون یک تعهد مشترک واقعی درباره پاکی و پیشرفت در بهبودی، هیچ‌گونه یکپارچگی واقعی روحانی را در گروه تجربه نخواهیم کرد. «بهبودی شخصی به وحدت و یکپارچگی SA بستگی دارد» (سنت اول). پاکی و پیروزی بر شهوت، پایه‌های وحدت و منافع مشترک ما هستند که می‌بایست در اولویت قرار گیرند. پاکی ما لازمه و سنگ زیربنای بهبودی ما و انجمن می‌باشد و بدون تجربه کردن آن، ما چیزی نداریم، این پاکی است که به کار ما می‌آید. «ما زندگی می‌کنیم و می‌گذاریم تا دیگران نیز زندگی کنند» اما یکدیگر را تنها زمانی پاک خطاب می‌کنیم که در حال تمرین پاکی باشیم.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۴

تعریف پاک‌جنس

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از
 اسارت نفس رایم کشته 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 خواهم 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
-