

دعای آرامش:

1

خدایا! آرامش عطا فرما تا بسزیم آنچه را که نمیتوانیم تغییر دهیم

شهامت را تغییر دهیم آنچه را که میتوانیم

و پیشتر که تفاوت اینست و را بدانم

به کارگاه خوش آمدید

کتابخانه گناه

- ۱- راهنما و رهجو
- ۲- جذب تازه وارد
- ۳- بهبودی و لغزش
- ۴- ابزارهای برنامه

۲۰ تیر ماه ۹۹

استان اصفهان - شهر اصفهان

سایت رسمے انجمن SA

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.

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 ی دارد!

معتقدم شروعی تازه در انتظار ماست

راهبها و راهجو

راهنما چے کسے است

(راهنما کسی است کہ بہ عنوان یک دوست بہ من کمک می کند تا قدمها را کار کنم) و کار کردن روی خودم را شروع کردم.

نحوہ صحیح ارتباط راہنما و راجو

تکیه کردن به گروه و راهنما

زمانی که وارد قدم‌ها می‌شویم، متوجه خواهیم شد تکیه کردن به کمک کسانی که این مسیر را قبلاً طی کرده‌اند ضروری است. در برنامه‌های دوازده‌قدمی از اصطلاح راهنما زیاد استفاده می‌شود. **عنوانی که شخص را با آن خطاب می‌کنیم اهمیتی ندارد. اصلاً لازم نیست از عنوان خاصی استفاده کنیم. کمک‌خواستن و پذیرفتن پیشنهادهای، عواملی است که نتیجه می‌دهد.**

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهنما

اولین کار راهنما گرفتن

اعضای با تجربه توصیه می‌کنند، به محض اینکه شخصی برای بهبودی مصمم می‌شود، یک راهنمای موقت برای خود انتخاب کند. بعدها که در برنامه بیشتر ریشه دواندیم، می‌توانیم یک راهنمای دیگر انتخاب کنیم.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهنما

آیا راهنما باید کامل باشد؟!

مسئله مهم، بیرون آمدن ما از تنهایی و انزوایمان است؛ حتی اگر مایل به انجام این کار نباشیم. راهنما می تواند به ما کمک کند تا این تصور باطل که ما باید فقط کاری را انجام دهیم که احساس می کنیم مایل به انجام دادنش هستیم، از بین برود. راهنما می گوید: «انجامش بده» و «با انجام دادن کار، حس انجام آن خواهد آمد؛ اما اگر در ابتدا منتظر حس انجام کار باشی، هیچ وقت آن تمایل ایجاد نخواهد شد.»

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهنما

گرفتن راهنما در SA

به کسی نیاز داشتم که بتواند مرا از خودم بهتر ببیند، حتی اگر او مشکلات خاص خودش را داشته باشد. هرکسی را که به عنوان راهنما می‌گرفتم، چنان نواقصی داشت که اگر دنبال بهانه‌جویی بودم بایستی از او روی‌گردان می‌شدم. این اقدام و درخواست راهنمایی من بود که به کار من آمد. من مرتب تماس می‌گرفتم و به راهنمایی‌ها عمل می‌کردم. این کار مرا آموزش‌پذیر کرد و از هدر رفتن وقت من جلوگیری کرد و مانع از تحمل درد بیشتر در من شد.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و راجو

شرایط راهنمایان

چند ویژگی انگشت‌شمار برای یک راهنما وجود دارد. یک ویژگی، داشتن مدتی پاکی جنسی است که شامل پیروزی مستمر بر شهوت می‌باشد و از شرایط ضروری یک راهنما است. شرط دیگر این است که راهنما در کارکردن قدم‌ها از ما جلوتر باشد.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و راجو

راهنما غیر هم جنس ممنوع



معمولاً مردان، راهنمای مردان می‌شوند و زنان راهنمای زنان.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و راجو

شرایط راهنمایان

ما توصیه‌ها را انجام می‌دهیم و به‌طور مرتب با راهنما در ارتباط هستیم و در صورت امکان هفته‌ای یکبار یا بیشتر به‌صورت حضوری یکدیگر را می‌بینیم، مخصوصاً در اوایل کار. برای بعضی از تازه‌واردان تماس‌های روزانه خیلی مفید واقع می‌شود. شخصی که احتیاج به کمک دارد، خودش تماس می‌گیرد و ما این باور قدیمی را کنار می‌گذاریم که همه باید مراقب ما باشند.

نخوه صحیح ارتباط راهنما و راننده

راهنمای هم شکل خودمان!

داشتن راهنمایی که شکل رفتارهای جنسی‌اش دقیقاً مثل ما باشد، زیاد مهم نیست، در عوض نکته مهم در انتخاب راهنما، پیدا کردن شخصی است که اصول قدم‌ها و سنت‌ها را در زندگی رومزه‌اش جاری کرده باشد و «همان‌طور که حرف می‌زند، زندگی کند.»

نحوه صحیح ارتباط راهنما و راجو

نصیحت و پذیرفتن مسئولیت رهجو ممنوع



راهنماهای دانا می‌دانند که نمی‌توانند معتاد جنسی را با بکشند، آن‌ها فقط می‌توانند پیام بهبودی خودشان را انتقال دهند. بنابراین راهنما خود را درگیر نصیحت‌کردن یا پذیرفتن مسئولیت شخص دیگر نمی‌کند. از طرفی ما هم به راهنمایمان وابسته نمی‌شویم؛ همان‌طوری‌که به والدینمان، همسرمان، معشوقه‌هایمان یا حتی به پزشکمان وابسته شدیم.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهجو

هدف یک راهنمای خوب

هدف یک راهنمای خوب، ایجاد تدریجی استقلال و بلوغ روحانی و عاطفی در رهجو و کمک به او برای قدم گذاشتن در مسیر و جهت صحیح است. همچنین راهنمای دانا به رهجو می‌فهماند که رابطه بین آنها به تنهایی کافی نیست. رهجو باید با گروه ارتباط برقرار کند و جزیی از آن باشد.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهجو

بهای دریافتی راهنما

بهایی که یک راهنما دریافت می‌کند؛ البته اگر در جای صحیح خود قرار گرفته باشد، کارکردن برنامه برای خودش از طریق است که بدون این خدمت غیرممکن می‌نماید. چیزی وجود دارد که فقط با دیگران می‌توانیم به آن دست پیدا کنیم. **راهنما بودن در واقع یک موهبت است؛** حتی اگر کسی که کمک می‌خواهد ناسپاس و حق‌ناشناس باشد یا پاک نماند. ما بدون هیچ چشم‌داشتی کمک می‌کنیم و مقداری که دریافت می‌کنیم، همان قدر است که قبلاً از وجود خودمان به دیگران داده‌ایم.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و راجو

نقش راهنما در قدم پنجم

ما باید شخصی را که در حال کار کردن قدم پنجم است از احساس سرخوردگی که ممکن است پس از آن دچارش شود، آگاه کنیم. به حال خود رها کردن خویشتن قدیمی با تمام اشتباهات، ممکن است ما را حساس و آسیب پذیر کند و احساس کنیم که هیچ چیز باارزشی به جا نمانده است. در اینجا است که راهنما وارد عمل می شود و به ما کمک می کند تا احساسات منفی مان را به بخشش، امید، بهبودی و عشق تغییر دهیم.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و راجو

نقش راهنما در قدم پنج

دریافت و انتقال قدم پنج تجربهٔ باارزشی هم برای راهنما و هم برای رهجو است. زمان، متوقف می‌شود و ما از نهانی‌ترین اعماق روحمان با یک انسان دیگر روبرو می‌شویم؛ جایی که هیچ‌گاه کسی را به آنجا راه نداده‌ایم. اینجا یگانگی معنوی و صمیمیت حقیقی وجود دارد و در اینجا آگاهی معنوی متولد می‌شود؛ چراکه خداوند اینجا حضور دارد.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهجو

نقش راهنما در قدم هشت و نه

اما عاقلانه‌تر این است که قبل از هرگونه اقدامی لیستمان را با راهنمایمان بررسی کنیم؛ مخصوصاً هنگامی که موضوع مربوط به همسر، فرزندان یا معشوق سابقمان می‌شود. به دلایل گوناگون این روشی ایمن هم برای ما و هم برای دیگران خواهد بود. راهنما بهتر از ما می‌تواند تشخیص دهد که آیا ما فقط می‌خواهیم از احساس گناه خلاص شویم یا واقعاً می‌خواهیم دیگر مرتکب اشتباه نشویم و آن را اصلاح کنیم.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهنما

نقش راهنما در قدم هشت و نه

راهنما به ما خواهد گفت که آیا از نظر عاطفی آماده‌ایم با این افراد با صداقت روبرو شویم، بدون اینکه بخواهیم آن‌ها را به خاطر اشتباهاتی که در حقیقت کردند سرزنش کنیم. اگر اصلاح اشتباهاتمان نیاز به پول و اموال داشته باشد، راهنما به ما کمک خواهد کرد تا تشخیص دهیم چه چیزی نیاز است.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و رهنما

نقش راهنما در قدم هشت و نه

راهنما به ما کمک می‌کند تا دریابیم این فرآیند چه تأثیری ممکن است روی افراد زیان‌دیده داشته باشد. و بالاتر از همه اینکه راهنما می‌تواند احساس کند که آیا اشخاص زیان‌دیده را برای اشتباهاتی که در حقمان کرده‌اند، بخشیده‌ایم یا نه.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و راجو

بہبودی

بہبودی

مقدمه

در مسیر بهبودی، ما متوجه جنبه هایی از اعتیاد جنسی در زیر لایه جسمانی و روانی خود شدیم که هم راستا و شبیه با جنبه های کشف شده توسط الکلیها بود. این جنبه ها که جزیی از شخصیت ماست و به خواسته ها و نوع نگرش ما ارتباط دارند، ویژگیهای شخصیتی وجودمان را شکل میدهد. ک س ص ۴۵ زمینه روحانی اعتیاد

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

قدم در عمل

مقدمه

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

قدم در عمل

مقدمه

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

او انجمن معتادان جنسی گمنام را براساس برنامه دوازده قدمی بنیان نهاد.

قدم در عمل

مقدمه

ما از همه اعضای انجمن که از دوزخ درون خود به یک زندگی توام با پاکی و بهبودی و سپاسگذاری رهسپار شده اند، سپاسگذاریم. امید، قدرت و تجربه ای که آنان به مشارکت گذاشته اند، امکان نوشتن کتاب ها را فراهم ساخته است. مابیش از آنچه تصور کنیم مورد لطف و مرحمت خدائی که درک میکنیم قرار گرفته ایم. این یک سلوک روحانی از مرگ به زندگی، از تاریکی به نور و از بیماری به بهبودی است. امیدواریم که شما هم در این سفر روحانی به ما پیوندید.

قدم در عمل

مقدمه

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

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

کتاب سفید

سؤال؟

آیا پاکی به تنهایی میتواند باعث بهبودی طولانی مدت و مسرت بخش باشد؟

سؤال؟

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

مسیر بهبودی

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

کتاب سفید

بهبودی

آیا عوامل بیرونی در توقف اعتیاد جنسی تاثیر دارد؟

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

آیا عوامل بیرونی در توقف اعتیاد جنسی تاثیر دارد؟

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

کتاب سفید

دیدن عواقب روحانی و معنوی

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

کتاب سفید

نتیجه گیری

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

کتاب سفید

بهبودی

سوال؟

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

بهبودی

تسلیم و رها کردن

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

کتاب سفید

بهبودی

امید به بهبودی

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

لغززش

لغززش

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

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

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

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

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

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

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

«من به قدمها اعتقاد دارم، پس مشکل من کجاست؟ چرا برنامه به من جواب نمی‌دهد؟»
کمی صبر می‌کنیم تا اینکه در عمق خستگی خود می‌فهمیم:
«قدمها برای من کار نمی‌کنند، مگر اینکه من آنها را کار کنم!»

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

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

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

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

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

(الکلی‌های گمنام، ص ۷۲ و ۷۳)

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

لغزش

رَبِّزَارِمَامِي SA

حضور در 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.

رئیس‌رئیس‌های SA

نود روز در نود جلسه

این تمایل برای فرار کردن از جلسه در واقع بیماری ماست که دارد فعالیت می‌کند.

پیشنهاد می‌شود تازه‌واردان و کسانی که برای پاک‌ماندن تقلا می‌کنند، «نود روز در نود جلسه» شرکت کنند. جلسه، ابزار قدرتمندی است که تمرکز روی بهبودی و قدم‌ها را افزایش می‌دهد. اگر در نزدیکی شما جلسه SA تشکیل نمی‌شود، می‌توانید در دیگر جلسات باز و یا دیگر جلسات دوازده قدمی شرکت کنید.

ابزارهای SA

مزایای حضور در جلسات

۱. ما را از انزوا و ذهن خودمان بیرون می‌کشد.
۲. اصول برنامه SA را به ما می‌آموزد.
۳. امکان ارتباط با افراد باتجربه را برایمان فراهم می‌کند و ما را در معرض نظرات جدیدی قرار می‌دهد که به کمک آنها می‌توانیم روند تغییر افکار و رفتارمان را شروع کنیم.
۴. امکان ارتباط با افراد تازه‌وارد را برایمان فراهم می‌کند و بدین‌وسیله خاطرات زندگی قبل از بهبودی در ذهنمان تازه می‌ماند.

لبنزله‌های SA

مزایای حضور در جلسات

۵. این شانس را به ما می‌دهد که آنچه را به‌دست آورده‌ایم به دیگران انتقال دهیم که این هدف اصلی برنامه SA و کلید پاکی توأم با شادی و آرامش است.
۶. فضای لطیف جلسات و حضور نیروی برتر ما را شفا می‌دهد و فشار روحی ناشی از نواقص اخلاقی‌مان را فرومی‌نشانند.
۷. این پیام را به ما یادآوری می‌کند که مسیر بهبودی را انتخاب کرده‌ایم.
۸. امکان مشارکت در انجمن را برای ما فراهم می‌کند.
۹. مشارکت‌کردن و گوش دادن به دیگران به ما اجازه می‌دهد یاد بگیریم با دیگران ارتباط برقرار کنیم و بدانیم به‌غیر از دیدگاه ما، نظرات و دیدگاه‌های دیگری نیز وجود دارد.»

رَبْرَارِئَامِی SA

راهنما گرفتن ضروری است

راهنما نداشتن مانند این است که بخواهیم کشتی را بدون سکان هدایت کنیم. در چنین وضعیتی انسان دستخوش جریان باد است. ما به کمک بیشتری نیاز داریم. حتی آنان که در برنامه‌های دوازده‌قدمی دیگر بهبودی دارند و دارای راهنما هستند نیز معمولاً یک راهنمای SA می‌گیرند.

ارزانه‌های SA

راهنما

راهنماگر فتن یک رفتار متواضعانه است. اعتماد به تجربه و بینش یک معتاد جنسی دیگر ضمن شرکت در جلسات و کارکردن قدم‌ها، مستلزم تغییر بزرگی در این نگرش خودخواهانه‌ ماست که همیشه می‌گفتیم «**خودم از عهده آن برمی‌آیم.**» گذشته از این، روش زندگی ما و آنچه فکر می‌کردیم در مورد بهبودی می‌دانیم بود که ما را به SA کشاند.

رهبران‌های SA

راهنما کیست؟

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 است. او تجربه و توانایی و امیدش را با ما قسمت می‌کند تا ما بتوانیم از لحاظ جسمانی، عاطفی و روحانی بهبود بیابیم.

لبنارهای SA

گرفتن راهنما در SA

به کسی نیاز داشتم که بتواند مرا از خودم بهتر ببیند، حتی اگر او مشکلات خاص خودش را داشته باشد.

هرکسی را که به عنوان راهنما می‌گرفتم، چنان نواقصی داشت که اگر دنبال بهانه‌جویی بودم بایستی از او روی‌گردان می‌شدم. این اقدام و درخواست راهنمایی من بود که به کار من آمد. من مرتب تماس می‌گرفتم و به راهنمایی‌ها عمل می‌کردم. این کار مرا آموزش‌پذیر کرد و از هدر رفتن وقت من جلوگیری کرد و مانع از تحمل درد بیشتر در من شد.

رَبْرَارْهَامِي SA

راهنمای موقت

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.

بزرگراهی 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 راهنمایان 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.

رئیس‌های 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

استفاده از نشریات انجمن

ما بهبودی‌مان را روزانه تمرین می‌کنیم. بهبودی هفته پیش به همان اندازه مفید است که استحمام هفته پیش! قسمتی از عملکرد روزانه ما، مطالعه نشریات SA است. ما می‌توانیم به خرد جمعی آن‌هایی که این مسیر بهبودی را قبل از ما طی کرده‌اند گوش فرا دهیم و از تجربه آن‌ها بهره‌مند شویم.

بزرگراهی SA

نشریات

«مطالعه نشریات انجمن.» کتاب‌های دوازده‌دوازده و الکی‌های گمنام اولین راهنمای من برای کارکرد قدم‌ها بودند. بارها آنچه نیاز داشتم را در این نشریات اصلی آغازگر برنامه دوازده‌قدمی می‌یافتم. اکنون بسیاری از ما می‌دانیم که کارکرد اصول موجود در نشریات SA بعد دیگری را می‌افزاید که بسیار سودمند است.

مطالعه این نشریات در تنهایی و خلوت، بینش آگاهانه‌ای در مورد خود و بهبودی‌مان به ما عرضه می‌کند که کاملاً متناسب با شخصیت و جایگاه ماست.

رَبْرَارِیِ 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

رئیس‌انجمنی 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.

لبنارهای SA

دعا

دعا کردن بخشی ضروری از برنامه روزانه و حفظ پاکی ماست. راه‌ها و دلایل بسیاری برای دعا کردن وجود دارد. دعاهای روزانه صبحگاهی و شامگاهی به ما کمک می‌کنند تا هر روز پاک بمانیم. ما با دعا کردن از خداوند یاری می‌طلبیم تا به آن کسی که می‌خواهیم تبدیل شویم. خیلی از ما برای خانواده‌هایمان، دوستانمان و دیگر معتادان در حال بهبودی دعا می‌کنیم.

بزرگراهی SA

رَبِّزَارِمَامِي 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 :

رَبْرَارْهَامِ 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.

لبنارهای 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.

بزرگراهی 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 درمیان می‌گذاریم.

لبنزله‌های 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 راهنمایانشان 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 واضح‌تر 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

رئیس‌رئیس‌های 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.

لبنارهای SA

دعای آرامش

خداوندا، 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.

رَبِّزَارِئِی S.A

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.

رَبِّزَارِئَامِی 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.

لبنزله‌های 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.

رَبِّزَارِئَامِی 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.

لبنارهای 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.

رَبْرَارِئَامِی 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 .

لبنارهای SA

نحوه جذب تازه وارد

نحوه جذب تازه وارد

تازه وارد

101



تازه وارد کیست و چه خصوصیات دارد؟



چرا تازه واردین مهمترین افراد هستند؟



عواملی که باعث گردش تازه واردین می شود چیست؟



عوام لے کر کہ باعث جذب تازہ وارد میگردو؟



Namnak.com



فولید جذب تازه وارد



دعوت به هم کاری

پیشنهادات شرکت در جلسات انجمن ها



نحوه صحبت اولیه ما با تازه وارد

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

ما جواب تمام سوالها را نمی دانیم .

دانش مربوط به این برنامه هما نظر که خودش راه 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 بی مانندی برای دیگر معتادان جنسه 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 برخوردار 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 نماینده 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

نحوہ برخوردار با تازہ وارد

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

نحوہ جذب تازہ وارد

سنت پیم

سنت پیم

هر گروه، تنها یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام به معتاد جنسی است که هنوز در عذاب است.

سنت پنجم

ما اگر یک کار را به نحو عالی انجام دهیم بهتر از این است که کارهای بسیار ناقص انجام دهیم. هدف اصلی ما رساندن پیام به معتاد جنسی است که از اعتیاد جنسی در رنج است. ما تنها بر روی این هدف تمرکز داریم. جنبش ما غیر از این اگر بر روی موضوعات دیگر تمرکز کند از هدف اصلی خود منحرف شده و اعضای آن دچار دوگانگی، عدم وحدت و فروپاشی خواهند شد.

سنت پنجم

اگر کسانی که هنوز بیمار هستند را نادیده بگیریم، همیشه این خطر وجود دارد که زندگی و سلامت خود را از دست بدهیم، عجیب نیست که اجتماع ما به اضطرار صیانت از خود، وظیفه و عشق، به این نتیجه رسیده است که یک ماموریت بیشتر ندارد- انتقال پیام انجمن به کسانی که هنوز نمی دانند یک راه حل وجود دارد.

سنت پنجم AA

سنت پنجم

سنت پنجم

امید است که هرگز فراموش نکنیم ما به لطف خدازنده ایم-بازمان قرضی،اینکه گمنامی بهتر از تحسین است،اینکه برای جنبش مافقر بهتر از ثروت است.

سنت پنجم AA

سنت پنجم

سنت پنجم

سنت پنجم ما یاد آور این موضوع است که با همه دستاوردهایی که در زمینه درمان و پیروزی بر شهوت داشته ایم همیشه باید مواظب تحسین وهیاهودر جامعه باشیم، ما در گمنامی قدرت روحانی بیشتری داریم .

مثلاً) اگر ما احیانا اعضائی داریم که از برنامه های دوازده گامی دیگر آمده اند و شانس رهایی از اعتیاد های دیگر را داشته اند! بسیار خوشحالیم ولی اگر بخواهیم با آنها هم عقیده شویم که همزمان برنامه رهایی آن نوع اعتیاد ها رانیز در دستور کار خود قرار دهیم! دیگر کسی نخواهد بود که با تازه واردی که به شدت از شهوت آسیب دیده است احساس برادری و همدلی و صمیمیت نماید. رهایی از هر نوع اعتیاد ممکن است جز برنامه زندگی اعضای ما باشد اما هدف اصلی مانیست ما تمرکزمان بر روی رهایی از شهوت است)

سنت پنجم

بهتر است تمام تمرکزمان را بر روی مسائلی بگذاریم که سنت پنجم ما را به آن دعوت کرده است تا از آن طریق هم گروه باقی بماند و هم تکتک ما.

- وفاداری تمام ما به اصول روحانی نهفته در قدم‌ها و سنت‌ها.

- بدون خیانت در امانت پیام شفاف و ساده سنت پنجم را به دیگران انتقال بدهیم.

سنت پنجم

سنت پنجم

- متعهدانه تمام انرژی خود را وقف پشتیبانی از معتادانی کنیم که خواهان پاکی و بهبودی هستند.

- جلسات را به آرامی برگزار کنیم و گروه را به مسائل حاشیه‌ای نکشانیم.

- تمام ما مسئولیت برابر جهت رساندن پیام داریم و هیچ‌کس غیر از خود ما مسئول رساندن این پیام نیست.

سنت پنجم

- در تمام مسئولیت‌ها، خدمات و کوشش‌های گروهی، همکاری، تعاون، همدلی و فعالیت کنار هم را فراموش نکنیم.

- هرگاه به بیراهه رفتیم و دیدیم که همه چیز در گروه‌ها هست الا آنکه باید باشد، رجوع کنیم به راهنمایی ساده سنت پنجم.

سنت پنجم

- گروه‌های ما بدون داشتن پیام، هیچ‌انگیزه و دلیل منطقی برای باقی ماندن ندارند. پس همگی مراقب پیام باشیم و از خود بپرسیم:

۱- تا چه حد در رساندن پیام موفق بوده‌ایم؟

۲- آیا جلسات ما به سادگی در دسترس همه قرار دارد؟

۳- آیا احساس امنیت در جلسات ما حکم فرماست؟

سنت پنجم

توجه به این مسئله هم بد نیست که بدانیم تفاوت امروز ما که پاک هستیم، از زندگی لذت می‌بریم و در مسیر بهبودی هستیم با دوست همدردی که در حال حاضر از مصرف رنج می‌کشد و دست به هر کاری برای خلاصی از این مهلکه می‌زند، فقط در یک چیز است: «ما چیزهایی می‌دانیم که او از این نعمت بهره‌مند نیست.» پس به درستی پیام ما امید است و وعده ما آزادی.

سنت پنجم

کسانی که هنوز این پیام را دریافت نکرده‌اند و یا اینکه پیام ما برایشان شفاف نیست، بسیار زیادند ولی اکثر اوقات فکر می‌کنیم این گروه و این پیام برای امروز من است و من به هر شکلی که می‌خواهم برداشت می‌کنم و اجرا می‌کنم و مابقی مشکل دیگران است. اما حقیقت این است که تلاش و کوشش فردی ما هم باید به شکلی باشد که برای آیندگان نیز کاربرد داشته باشد و پیام این برنامه در آینده هم به زیبایی و جذابیت حال حاضر باشد.

وقتی ما همگی تلاش می‌کنیم و مسئولانه می‌پذیریم که تک‌تک ما مسئول رساندن این پیام هستیم و هیچگاه دست از کوشش‌های خود نکشیم و همیشه نیاز انجمن را به خواسته‌های خودمان و هدف اصلی انجمن را به اهداف خود ترجیح دهیم، مطمئناً این یگانگی در هدف، ما را به سمت افق‌های جدیدی رهنمون می‌کند که در سرنوشت خودمان، گروه‌مان، انجمن‌مان و در کل معتادان جنسی آینده تأثیرگذار خواهد بود. اینگونه است که سنت پنجم در خدمت سنت اول قرار می‌گیرد، یعنی تلاش مشترک و متحد برای به انجام رساندن رسالت اصلی انجمن.

پیام رسانی

در اینجا تمام گام های دوازده گانه این برنامه را در زندگی روزانه خود عملی می کند تا ما و افراد پیرامونمان به تعادل عاطفی دست پیدا کند. وقتی گام دوازدهم را به طور کامل درک کنیم در واقع در می یابیم که از عشقی صحبت می کند که نمی توان برایش قیمتی تعیین کرد.

گام دوازدهم AA

سؤالات سنت پنجم

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

سنت پنجم

سؤالات سنت پنجم

سؤال اول

۱- آیا شما سعی می کنید در جلسات اداری گروه باز هم پیام بهبودی برسانید؟

سؤالات سنت پنجم

سؤال دوم

۲- آیا تا کنون هیچ عضو تازه واردی از گروه شما رانده شده، یا با هیچ تازه واردی رفتار غیرمعمول اعمال شده است؟

سؤالات سنت پنجم

سؤال سوم

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

سؤالات سنت پنجم

سؤال چهارم

۴- آیا تا به حال به خاطر اینکه یک عضو انجمن هستم از اعضای دیگر انتظار لطف و بخشش داشته ام؟

سؤالات سنت پنجم

سؤال پنجم

۵- آیا می دانم که اعضای قدیمی نیز معتادان جنسی در حال عذاب هستند و آیا سعی می کنم همانطور که از آنها یاد می گیرم به آنها نیز کمک کنم؟

خرد. حمم

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

خرد. حمم

آیا توانایی های منحصر به فرد شما برای شناخت خود کمک
به تازه واردها به آموخته ها، دانش یا مهارت فردی ویژه ای
بستگی دارد؟

خرد جمهر

سؤال

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

نزد حمزه

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

خرد. حمصر

دلایل رانده شدن تازه واردین را از گروه خود چکونه ارزیابی
مے کنید.

خرد جمعی

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

سؤال

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

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

خرد. حممر

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

منابع

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