

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

شهامت را تغییر دهم آنچه را که میتوانم

و پیشتر که تفاوت این دو را بدانم

به کارگاه های آموزشی شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتابخانه

- ۱- اهمیت نشریات در حفظ و مراقبت از بهبودی و انجمن
- ۲- نحوه صحیح ارتباط بین راهنما و رهجو
- ۳- سنت سوم و تعریف پاکی
- ۴- پرسش و پاسخ

۲۱ تیر ماه ۹۸

استان خراسان رضوی شهر مشهد

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.

اهداف کارگاه

۱- رفع چالش ها

۲- رشد

۳- توسعه

۴- رشد گروه ها و همسان سازی

آنچه برای ما اهمیت دارد کارگاه های شورا در دسترس همه اعضای با تجربه و بی تجربه قرار گیرد.
تا اعضاء بی تجربه احساس تعلق نموده و آموزش و آشناسازی به سهولت و مداوم برای خدمت گزاران جدید فراهم شود.

و همچنین برای اعضاء با تجربه شرایطی را فراهم نماید تا تجربه خدمت را مشارکت کرده و در اختیار دیگران گذارند. در همین راستا کمیته کارگاه ها تمام فرصت های خدمت و مشارکت را برای تمام اعضاء باز گذاشته است و از تک تک اعضاء دعوت می کنیم با حضور و فعالیت خود منابع ما را قوی تر کنند.

ما می توانیم شما را مطمئن سازیم تا همه ما با شما هستیم و تجارب ما نمایانگر اشخاصی چون شماست. ما اینجا جمع شده ایم تا به مرور تجربه بپردازیم که در رابطه با چگونگی بهبود بخشیدن به بیماریمان، چگونه متحد بودن در یک گروه، و چگونگی انتقال پیام SA به همه کسانی که از این بیماری حيله گر، مبهوت کننده رنج می برند

ما می‌پذیریم که همچون یک جامعه دارای ضعف‌های شخصیتی هستیم و این ضعف‌ها مدام ما را تهدید می‌کند، سنت‌های ما در حکم راهنمایی برای بهتر زندگی کردن و بهتر کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماری‌های مختلف است سنت‌های دوازده‌گانه برای بقاء و هماهنگی قدم‌های دوازده‌گانه است، تا تمامی افراد هوشیار شده و ذهنی آرام داشته باشند.

تاریخچه و چگونگی شکل گیری سنت های ۱۲ گانه

با رشد انجمن الگلی های گمنام در ۱۵ سال نخست چالش هایی در رابطه با اصول اجرایی انجمن پیش آمد این مسایل در طول سالها باعث شکل گیری سنت های ۱۲ گانه شد و نهایتا به انتشار کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت منجر شد و انجمن معتادان جنسی گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندکی اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

روحانیت خدمت

زمانی که برای یک جایگاه مسئولیت و خدمت در انجمنمان انتخاب شده و به عنوان یک خدمتگزار مورد اعتماد شناخته می شویم! فرصتی برای پیشرفت در مسیر بلوغ روحانی به ما عطا می شود. ما شروع می کنیم به خدمت به عنوان یک تمرین روحانی نگاه کنیم. تمرین و تجربه ای که توسط خداوندی عاشق، که خود را در وجدان آگاه گروه نمایان می کند رهبری می شود.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

با اصل روحانی اتحاد، یکسان بودن، و مسئولیت پذیری، متوجه می شویم که بخشی از یک انجمن بزرگ هستیم که هدف اصلی اتحاد و اجتماعمان کمک به یکدیگر برای حل مشکل مشترکی است که؟! نمیتوانیم به تنهایی آن را حل کنیم. برای حفظ انجمن خود باید پیام بهبودی را به معتادان جنسی در حال عذاب از اعتیاد برسانیم.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

با انتقال پیام بهبودی از طریق خدمت شاهد بوقوع پیوستن کلمات دعای قدم سوم خواهیم بود. هنگامی که پیروزی بر نواقص و کمبودهای ما، مدرک و نشانه واقعی برای کسانی می شود که با قدرت عظیم عشق و روش خداوند برای زندگی، آنها را یاری می دهیم. بادر اختیار داشتن ابزارهایی به اسم اصول قدمها، سنت ها و مفاهیم، در این ماموریت و سفر عظیم بایکدیگر شریک می شویم.

پیروزی بر اعتیاد جنسی به لطف و رحمت خداوند

روحانیت خدمت

این درس هابی نهایت با ارزش هستند؛ و این فقط شروع کار ماست. خدمت به معنای کارکردن همراه با اعضا و نیز برای همان اعضا است که داستان ها، تجربه زندگی، امید ها، و ترس ها و انتظارات متفاوت با ما دارند؛ که تمام اینها کمک می کند به آن هدف اصلی (سنت پنجم) که ما را کنار یکدیگر جمع کرده است برسیم.

سرویس منوآل Sa

روحانیت خدمت

بنابر این بپاخیزید، با اتکا بر اصول بپاخیزید. بیائید به ندای درون، عمیق و منحصر به فرد همه فرمان متعهد باشییم. به سرعت بپاخیزید، ممکن است دیر شود؛ برای حقیقت مبارزه کنید و بالاتر از همه، بیائید از طریق شواهد بهبودی شخصیمان از شهوت، آماده باشیم هر آنچه را که هزاران نفر نیاز داشته و به دنبالش خواهند بود تقدیم کنیم. و بالاتر از همه بیائید همدیگر را حقیقتاً دوست بداریم. زمانی که توسط خداوند، واقعیت به ظاهر غیر ممکن رهائی از شهوت را کشف می کنیم! و خود را در برابر او فروتن می کنیم، تا او بتواند رحمت خود را به کسانی که رنج می کشند ارزانند.

معتقدم شروعی تازه در انتظار ماست

راهبیت شریایت

در حفظ و مراقبت از بهبودی و انجمن

راهبیت شریایت

اهمیت نشریات

این کتاب (قدم در عمل) به این منظور نگاشته شده است که منبعی باشد برای راهنما و رهجو جهت کارکردن قدم، منبعی باشد برای الهام و تعمق در قدم‌ها و نیز همچون راهنمایی برای بحث‌های گروهی و جلسات قدم‌خوانی استفاده شود. ما امیدواریم که هم برای تازه‌واردها و هم برای اعضای قدیمی مفید و سازنده باشد.

کتاب قدم در عمل صفحه ۱۸

اهمیت نشریات

اهمیت نشریات

هر قدم دارای بخشی است که در مورد آن قدم توضیح می‌دهد. این به معنی آن نیست که توضیحات این کتاب همه چیز را در مورد هر قدم نوشته است؛ بلکه این بخش همچون سرآغازی است برای یافتن سؤالات بیشتر و تأمل، تعمق و مطالعه بیشتر.

قسمت بعدی هر بخش مشارکت اعضای SA است. این داستان‌های کوتاه، نگاهی اجمالی از تجارب متفاوت اعضا در مورد قدم‌ها ارائه می‌دهد. اگرچه امکان آن نبود که تمام شرایط و موقعیت‌هایی را توضیح داد که ممکن است افراد مختلف آن را تجربه کرده باشند. با این حال در این کتاب تجارب متعددی ارائه گردیده است.

اهمیت نشریات

اهمیت نشریات

بخش سؤالاتی جهت بررسی، فهرست سؤالاتی درباره آن قدم است. این سؤالات برای موضوع جلسات، برای تعمق و برای نوشتن مفید هستند. به علاوه راهنمایان نیز هنگام کارکردن قدم‌ها با رهجوهایشان می‌توانند از این سؤالات استفاده کنند. این سؤالات موضوعاتی مفید هستند و می‌توان آن‌ها را به صورت شفاهی و یا نوشتاری پاسخ داد. قسمت بعدی، قدم در عمل است. البته روش ارائه داده شده در این کتاب، تنها راه کارکرد قدم نیست و راه‌های بسیار دیگری برای این کار وجود دارد. روش‌هایی که ارائه گردیده است، برای بسیاری از اعضاء مفید واقع شده‌اند.

کتاب قدم در عمل صفحه ۱۸

اهمیت نشریات

اهمیت نشریات

ما بهبودی مان را روزانه تمرین می کنیم. بهبودی هفته پیش به همان اندازه مفید است که استحمام هفته پیش! قسمتی از عملکرد روزانه ما، مطالعه نشریات SA است. ما می توانیم به خرد جمعی آنهایی که این مسیر بهبودی را قبل از ما طی کرده اند گوش فرا دهیم و از تجربه آنها بهره مند شویم. هنگامی که ما چالشها، موفقیتها و بینشهای درونی دیگران را می خوانیم، با دلگرمی و الهام روبرو می شویم.

اهمیت نشریات

اهمیت نشریات

آخرین بخش هر قدم خواندنی‌های پیشنهادی است که به ترتیب حروف الفبا فهرست‌بندی شده‌اند. این بخش به شما کمک می‌کند که درک و دانش خود را درباره قدم‌ها ارتقاء دهید. ما پیشنهاد می‌کنیم که اعضا قبل از کارکردن قدم، بخش خواندنی‌های پیشنهادی را مطالعه کنند.

کتاب قدم در عمل صفحه ۱۸

اهمیت نشریات

اهمیت نشریات

تداوم بهبودی چگونه حاصل می شود:

عملکرد روزانه، مطالعه نشریات

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۶

اهمیت نشریات

وظیفه مسؤل نشریات گروه

فرد مسؤل کمیته نشریات یک گروه SA، اطلاعات مربوط به کتاب‌ها و پمفلت‌هایی را که می‌تواند به افراد در پیشبرد پاکی و بهبودی‌شان کمک کند، دارد.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۶

راه‌میت نشریات

چرا در برنامه SA از نشریات الکی های گمنام استفاده می گردد؟

به دلیل اینکه برنامه SA بر اساس اصول برنامه دوازده قدمی الکی های گمنام شکل گرفته، تمامی نشریات مورد تأیید همایش خدمات عمومی الکی های گمنام مورد تأیید جلسات SA است.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۶

اهمیت نشریات

پایه و اساس برنامه SA چیست؟

اهمیت شریات

پایه و اساس برنامه SA

توجهی مضاعف به کتب به ثبت رسیده کلی‌های گمنام داشته باشیم، زیرا آنها پایه و اساس برنامه SA را تشکیل می‌دهند و اکثراً مطالبی از آنها در نشریات ما آورده شده و نیز مورد استفاده اعضای SA برای کارکرد قدم‌ها قرار دارند.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۶

راه‌میت نشریات

کتاب پایه SA چیست؟

راهنمای نشریات

معرفی نشریات SA

کتاب «معتادان جنسی گمنام» که «کتاب پایه SA» و «کتاب سفید» نیز نامیده می‌شود (چون که معمولاً به‌خاطر حفظ گمنامی با جلد سفید ساده صحافی می‌شود)

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۷

راهبیت نشریات

معرفی نشریات SA

این کتاب (کتاب سفید) برای کسانی نوشته شده است که می‌خواهند افکار و رفتارهای مخرب جنسی خود را متوقف کنند. این کتاب به‌طور جزء‌به‌جزء و در طول مدت شکل‌گیری انجمن معتادان جنسی گمنام و براساس احتیاجات به‌وجودآمده، نوشته شده است. قسمت‌های مختلف آن توسط گروه‌های اولیه معتادان جنسی گمنام گردآوری شد و بعدها در سال ۱۹۸۴ به‌صورت مقدماتی به چاپ رسید. به‌تدریج، نیاز به این کتاب که به «کتاب سفید» معروف است گسترش یافت و هم‌اکنون با جدیدترین تنظیم و ویرایش در اختیار همگان است.

کتاب سفید صفحه ۱

در این کتاب (کتاب سفید) توضیح می‌دهیم که چگونه این اصول به ما کمک خواهد کرد. وقتی که دوازده گام و دوازده سنت براساس هوشیاری جنسی به عملکرد شخصی درآید، این آغاز یک روش جدید زندگی خواهد بود.

کتاب سفید صفحه ۱

اصول پاکی و بهبودی چگونه برایم حاصل می‌شود؟

لاهمیت شریات

مطالعه صبح گاهی سبب می شود؟

اگر زمان مشخصی را به مطالعه روزانه نشریات اختصاص دهیم بسیار مفید است. مطالعه صبحگاهی می تواند دیدگاهی نو را برای آن روز به ما داده و افکار تازه و سالم را با ما همراه سازد.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۶

راهبیت نشریات

مطالعه قبل خواب سبب می شود

مطالعه قبل از خواب باعث می شود با آرامش بیشتری استراحت کنیم.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۶

راهبیت نشریات

همراه داشتن نشریات در طول روز سبب می شود

بهتر است که در طول روز برخی از نشریات موجود را همراه خود داشته باشیم تا اصول پاکی و بهبودی را در زمانهایی که فشار روحی به رویمان زیاد است به ما یادآور شود.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۶

لازمیت نشریات

عملکرد نشریات شبیه کدام یک از ابزارهای SA است؟

اهمیت نشریات

نشریات انجمن می‌تواند مانند جلسه یا تماس تلفنی عمل کند.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۶

راهمیت نشریات

اهمیت نشریات

نشریات انجمن می‌تواند مانند جلسه یا تماس تلفنی عمل کند. در سرتاسر این کتاب توصیه‌هایی برای خواندن مطالبی حین کارکرد قدم‌ها آورده شده است. فرد مسئول کمیته نشریات یک گروه SA، اطلاعات مربوط به کتاب‌ها و پمفلت‌هایی را که می‌تواند به افراد در پیشبرد پاکی و بهبودی‌شان کمک کند، دارد. به دلیل اینکه برنامه SA براساس اصول برنامه دوازده‌گانه قدمی الکی‌های گمنام شکل گرفته، تمامی نشریات مورد تأیید همایش خدمات عمومی الکی‌های گمنام مورد تأیید جلسات SA است. شایسته است در اینجا توجهی مضاعف به کتب به ثبت رسیده الکی‌های گمنام داشته باشیم، زیرا آنها پایه و اساس برنامه SA را تشکیل می‌دهند و اکثراً مطالبی از آنها در نشریات ما آورده شده و نیز مورد استفاده اعضای SA برای کارکرد قدم‌ها قرار دارند.

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۶

اهمیت نشریات

معرفی نشریات SA

کتاب زرد = ابزارهای عملی بهبودی

در سال ۲۰۰۴، فصلنامه‌های یک‌دهه (از سال ۱۹۹۴ تا ۲۰۰۳) در کتابی با عنوان «ابزارهای عملی بهبودی» جمع‌آوری شد، که به خاطر رنگ جلدش به آن «کتاب زرد» می‌گویند

کتاب قدم در عمل صفحه ۲۷

راه‌میت نشریات

معرفی نشریات SA

ابزارهای SA



فهرست مطالب

هوشیاری.....	صفحه ۲
راهنمایی.....	صفحه ۳
جلسه ها.....	صفحه ۴
تلفن.....	صفحه ۵
نوشتن.....	صفحه ۷
نشریات.....	صفحه ۸
انجمن.....	صفحه ۹
دعاومراقبه.....	صفحه ۱۱
تسلیم شدن (سپردن).....	صفحه ۱۲
رنجش.....	صفحه ۱۴
گذشت کردن.....	صفحه ۱۵
قدم ها.....	صفحه ۱۶
نیروی برتر.....	صفحه ۱۸
خدمت.....	صفحه ۲۰
سنت ها.....	صفحه ۲۱
پذیرش.....	صفحه ۲۳
دعای آرامش.....	صفحه ۲۵
شعارها.....	صفحه ۲۷
گمنامی.....	صفحه ۲۹

راهبیت نشریات

معرفی نشریات SA

ابزارهای SA

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. همچنین کتابهای دیگر با نامهای «داستانهای اعضا» و «بهبودی ادامه دارد» (گزیده‌ای از نشریه‌های توزیع شده در جلسات SA) ما همچنین فصلنامه‌ای با نام «کوشش» داریم که از طریق اشتراک در دفتر مرکزی SA قابل دستیابی می باشد.

کتاب ابزارهای بهبودی صفحه ۸

راهبیت نشریات

معرفی نشریات SA

ابزارهای SA

ما همچنین کتاب «الکلی‌های گمنام» که به احترام آن را «کتاب بزرگ» می‌نامیم و کتاب دیگری از AA به نام «دوازده گام و دوازده سنت» را می‌خوانیم. این کتاب‌ها اساس بهبودی SA می‌باشد. آنها به ما یاد می‌دهند که چطور برنامه را کار کنیم و بهبود بیابیم. این کتابها وقتی به طور روزانه خوانده شود، نحوه به‌کارگیری سنتها و گامهای دوازده‌گانه را در زندگی روزمره‌مان تقویت می‌کند. آنها به ما آگاهی، درون‌بینی و ابزارهای ضروری برای کنار آمدن با اشتغال فکری به شهوت که ما را گیج و سردرگم می‌کند و راه حلی که برای بهبودی به آن نیاز داریم را می‌دهند.

کتاب ابزارهای بهبودی صفحه ۸

راه‌مسیر نشریات

معرفی نشریات SA

بهبودی ادامه دارد

موضوع بهبودی	صفحه
اصرار نمودن و درگیر شدن در یک یا چند شکل از اعمال جنسی آشکار	۶۲
توقف و عدم پیشرفت در غلبه بر شهوت	۶۲
پناه بردن به سایر اعتیادها	۶۳
عدم صداقت در باره خود	۶۳
تسلیم ناکامل	۶۴
وابستگی عاطفی در ازدواج	۶۴
وابستگی عاطفی در روابط غیر جنسی	۶۴
کنترل کردن عوامل خارجی	۶۴
نیافتن آنچه ما واقعا در اعتیادمان به دنبالش می‌گشتیم	۶۵
خلاصه	۶۶
چگونه هوشیاری مرا از بهبودی باز داشته بود	۶۷
واکنش در مقابل زنان جذاب	۶۹
تحریف واقعیت	۷۲
روابط نادرست در SA	۷۵
بینشی برای تو	۷۸
معتادان جنسی گمنام	۷۹

[بهبودی ادامه دارد...]

فهرست مطالب

عنوان صفحه	صفحه
خودارضایی و هوشیاری جنسی	۱
دشمنی، نقی که ادامه دار است	۳
نگاهی دیگر به شهوت	۵
ارتباط بین رنجش و شهوت	۷
پرهیز جنسی در زندگی زناشویی	۹
خودآگاهی و رؤیاهای جنسی	۱۱
افشاگری تدریجی نفس	۱۱
مراقبه	۱۴
رؤیاهای (خوابیدن)	۱۵
رؤیاهای جنسی	۱۵
اندیشه‌هایی درباره پرهیز جنسی	۲۰
عشق و عاطفه در زندگی زناشویی پس از کسب پاک	۲۲
نگاهی دیگر به روابط نادرست	۲۹
مقابله شادی بخش	۳۱
تشریح یک نگاه	۳۳
چرا برای من به عنوان یک معتاد جنسی، روابط، کار نمی‌دهد	۳۷
نشقاب بالایی	۴۰
طمعکاری، راهی به سوی بت پرستی	۴۲
قدم بز، ندو	۴۵
شهوت، رابطه جنسی و سوء روابط در ازدواج	۴۸
دیو نامرئی	۵۲
طبیعت انسانی و بیسکویت	۵۶
هوشیاری در مقابل بهبودی	۵۹

راحمیت نشریات

معرفی نشریات SA

بهبودی ادامه دارد

مطالبی که در این کتاب (بهبودی ادامه دارد) آمده است ادامه داستان بهبودی است که اولین بار در کتاب سفید (کتاب پایه انجمن معتادان جنسی گمنام) آمده است
کتاب بهبودی آمده دارد صفحه ۷

راهبیت
نشریات

معرفی نشریات SA

۹۰ روز مراقبه

۹۰

روز مراقبه

SA

۲۰۱۳

راهنمای نشریات

معرفی نشریات SA

۹۰ روز مراقبه

فهرست

هدف SA	۱
تعهد به مسئولیت	۲
فهرست	۳
پیشگفتار	۴
زندگی صادقانه	۵
زندگی در راه حل	۶
از نداشتن سلامت عقل تا برگشت سلامت عقل	۷
ارزش واقعی	۸
موج امید	۹
تمرکز بر روی راه حل ها	۱۰
بر کردن خلا	۱۱
احساسی خلا	۱۲
بذیرش حقیقت	۱۳
قلب سپاس گزار	۱۴
بخشیدن سوء استفاده کننده ها	۱۵
انزاری برای بهبودی	۱۶
رازهای پنهان ما، بیماری ماست	۱۷
چه چیز قدرتمندترین است؟	۱۸
لغویش لازم نیست	۱۹
رهایی از شهوت	۲۰
قدرت به جای عجز	۲۱
منافع خدمت	۲۲
چسبیدن به نواهی	۲۳
چیزی برای مشارکت	۲۴
زندگی برجسته جدید	۲۵
واگذاری رنجش ها	۲۶
دوستی واقعی	۲۷

(ت)

برنامه‌ریزی برای عملکرد	۲۴
قلب به جای سر	۲۵
سهم من، سهم خدا	۲۶
فرار به پابان می‌رسد	۲۷
بازی سرزنش	۲۸
روبرو شدن با ترس ها	۲۹
رهایی از شهوت‌رانی	۳۰
منافع خدمت	۳۱
واگذاری به معنای عمل است	۳۲
دست کشیدن از غرور	۳۳
قدرتهای بابت قدم اول	۳۴
از منفی تا مثبت	۳۵
عمل	۳۶
رهایی از شهوت	۳۷
سخت نگیرید	۳۸
درخواست کمک از خداوند	۳۹
ترک عادت	۴۰
وقتی در شک هستیم	۴۱
واگذاری خیال برداری	۴۲
راه نجات، تسلیم است	۴۳
عشق یعنی خطر کردن	۴۴
باز هم به جلسه برگردید	۴۵
واقعی بودن	۴۶
تصمیم گیری	۴۷
بازسازی روابط	۴۸
فروتنی شیوه‌ای برای زندگی	۴۹
حقیقت جویی	۵۰
جاده بهبودی	۵۱
مراقبت از خود	۵۲

(ث)

شناور ماندن	۵۳
دعایی که برآورده نمی‌شود	۵۴
تجربه روحی	۵۵
چرا به انجمن نیاز دارم؟	۵۶
رهایی از زندان	۵۷
حقیقت‌گویی	۵۸
دیگر قربانی نیستم	۵۹
پیشرفت به جای کمال	۶۰
بذیرش یعنی عملکرد	۶۱
شکرگزاری برای گمنامی	۶۲
بخشیده شدن	۶۳
راه جدید زندگی	۶۴
معلمان خوب	۶۵
کارایی سنت دوم	۶۶
عذاب یک انتخاب است	۶۷
رهایی از شهوت	۶۸
به‌روز ماندن با قدم دهم	۶۹
ترک وانمود کردن - بذیرش حقیقت	۷۰
مزه بهبودی	۷۱
گوش دادن	۷۲
واگذاری خشم	۷۳
عملکرد اشتباه	۷۴
برهیز از لغزش	۷۵
من دیگر	۷۶
دعاهایی که کار می‌کنند	۷۷
اول برهیز	۷۸
روبرو شدن با ترس ها	۷۹
از نمی‌توانم تا نمی‌خواهم	۸۰
قدم‌های آشتی	۸۱

(ج)

پیدا کردن قدرت	۸۲
شکرگزاری را از دندان‌ها آغاز کنید	۸۳
عملکرد	۸۴
ارتباط حقیقی	۸۵
بیماری فراموشی	۸۶
خانواده‌ی واقعی من	۸۷
من حقیقی	۸۸
راهم را پیدا کردم	۸۹
رهایی از گذشته	۹۰
شاخص	۹۱
دوازده قدم الکلی‌های گمنام	۹۲
دوازده قدم معنادار جنسی گمنام	۹۳
دوازده سنت الکلی‌های گمنام	۹۴
دوازده سنت معنادار جنسی گمنام	۹۵
دوازده مفهوم الکلی‌های گمنام	۹۶
دوازده مفهوم معنادار جنسی گمنام	۹۸

(ح)

راحمیت نشریات

معرفی نشریات SA

۹۰ روز مراقبه

نود روز مراقبه مندرج در این کتاب توسط اعضای SA سال ها در پی پاسخ به تقاضای مجله فصلی از گروه های سراسر انجمن جمع آوری گردیده است که مشارکت بهبود اعضا می باشد.

این مراقبه ها از میان ۵۰۰ مراقبه برگزیده شده اند که از سال ۲۰۰۰ توسط اعضا ارائه گردیده است و فقط انعکاس دهنده مشارکت های اعضا است و به معنی سخنرانی نمایندگان منتخب انجمن نمی باشد.

کتاب ۹۰ روز مراقبه - پیشگفتار

راهمیت نشریات

معرفی نشریات SA

داستان اعضا



صفحه	فهرست	داستان
۱	من یک معناد جنسی هستم	۱
۵	کودکی کنجکاو	۲
۱۱	این اتفاق نمی‌تواند برای من رخ داده باشد!	۳
۱۹	تحت مدیریت جدید	۴
۲۳	همه چیز در سر من	۵
۲۷	میراث بهبودی	۶
۳۳	واقع بینی	۷
۳۸	این فقط می‌تواند یک معجزه باشد!	۸
۴۶	خانم نباید معناد جنسی باشد!	۹
۵۴	هیچ‌گاه نمی‌توانم بهبودی‌ام را تضمین شده بدانم	۱۰
۵۹	تغییری برای بهتر شدن	۱۱
۶۵	هدفی جدید در زندگی	۱۲
۷۳	هوشیاری درونی	۱۳
۸۰	باران رحمت	۱۴
۹۰	من وابسته	۱۵
۹۷	دختر بابا	۱۶
۱۰۰	خداوند از طریق دیگران خواست خود را اعمال می‌کند	۱۷
۱۰۶	شکستن حصار الزوا	۱۸
۱۱۰	یافتن بهترین شیوه بهبودی	۱۹

راهنمای نشریات

معرفی نشریات SA

داستان اعضا

این مجموعه از ۳۵ داستان بهبودی، به وسیله اعضای معتادان جنسی گمنام (SA) طی سال‌ها و از دهه ۱۹۸۰ نوشته شده است. این داستان‌ها به طور کلی پیرامون ماهیت زندگی با اعتیاد به شهوت، آنچه برای تغییر آن مرحله روی داده و زندگی در هوشیاری و بهبودی است. برخی از داستان‌ها جدیدند، اما اغلب آن‌ها قبلاً یا در داستان اعضا ۱۹۸۹ و یا در نشریه Essay که خبرنامه انجمن است منتشر شده بود.

کتاب داستان اعضا - پیشگفتار

راهنمای نشریات

معرفی نشریات SA

داستان اعضا

این مجموعه از ۳۵ داستان بهبودی، به وسیله اعضای معتادان جنسی گمنام (SA) طی سال‌ها و از دهه ۱۹۸۰ نوشته شده است. این داستان‌ها به طور کلی پیرامون ماهیت زندگی با اعتیاد به شهوت، آنچه برای تغییر آن مرحله روی داده و زندگی در هوشیاری و بهبودی است. برخی از داستان‌ها جدیدند، اما اغلب آن‌ها قبلا یا در داستان اعضا ۱۹۸۹ و یا در نشریه Essay که خبرنامه انجمن است منتشر شده بود.

کتاب داستان اعضا - پیشگفتار

راهنمای نشریات

معرفی نشریات SA

راهکارهای عملی برای گروه

یک جلسه کتابخوانی به جلساتتان اضافه کنید

کتاب راهکارهای عملی برای گروه صفحه ۶

راهمیت نشریات

معرفی نشریات SA

بهبودی چگونه حاصل می شود

با خواندن کتابها و مطالعه نشریاتی با موضوعات مرتبط با بهبودی، به جای اینکه از مسائل موجود صحبت کنیم، محور جلسات از مشکل به راه حل تغییر می یابد و ما در مسیر بهبودی قرار می گیریم.

کتاب راهکارهای عملی برای گروه صفحه ۶

راهبیت نشریات

معرفی نشریات SA

بهبودی چگونه حاصل می شود

با خواندن کتابها و مطالعه نشریاتی با موضوعات مرتبط با بهبودی، به جای اینکه از مسائل موجود صحبت کنیم، محور جلسات از مشکل به راه حل تغییر می یابد و ما در مسیر بهبودی قرار می گیریم.

کتاب راهکارهای عملی برای گروه صفحه ۸

راهبیت نشریات

معرفی نشریات SA

راهکارهای عملی برای گروه

کتابهای پایه که ما را در جهت رسیدن به یک هوشیاری موفق و جلساتی پر قدرت رهنمون می شوند به این قرارند: کتاب سفید (معتادان جنسی گمنام)، دوازده دوازده AA، کتاب بزرگ AA، بهبودی ادامه دارد، که کتاب تکمیلی SA است و جنبه های بیشتر و مهمی از بهبودی را بررسی می کند، کتاب کشف اصول که نمونه هایی از بکارگیری سنت ها در زندگی گروهی را شامل می شود.

کتاب راهکارهای عملی برای گروه صفحه ۸

راهبیت
نشریات

معرفی نشریات SA

الکلی های گمنام

نشریات انجمن در چه نقشی در بهبودی شخصی دارد؟

- ۱- سطح آگاهی ما را بالا می برد
- ۲- با کمک نشریات بهتر میس توانیم با بیماری الکلیسم و بهبودی از آشنا شویم.
- ۳- در اثر مطالعه نشریات ما آموزش پذیر شده و اطلاعاتمان به روز می شود و باعث می شود که درست پیام بدهیم.
- ۴- خلا روحانی مان را پر می کند و باعث آرامشمان می شود.

راهبیت نشریات

معرفی نشریات SA

الکلی های گمنام

نشریات انجمن در چه نقشی در بهبودی شخصی دارد؟

- ۵- معمولاً در لحظه ای که مطالعه می کنیم بیماری مان متوقف می شود و به زندگی امیدوار تر می شویم.
- ۶- به ما در کار کردن قدم های دوازده گانه کمک می کند و با شخصیت خودمان بیشتر آشنا می شویم.
- ۷- باعث آشنایی بیشتر ما و تازه واردان با مسائل دارویی و درمانی در انجمن می شود.
- ۸- تجربه هایی که از افراد می گیریم ممکن است نقصی داشته باشد می توانیم این نقص را با کمک نشریات برطرف کنیم.

راهبیت نشریات

معرفی نشریات SA

الکلی های گمنام

نشریات انجمن در چه نقشی در بهبودی گروهی دارد؟

- ۱- باعث بالا رفتن آگاهی نسبت به سنت های دوازده گانه و حفظ گروه ها می شود.
- ۲- با خواندن و یادگیری نشریات و به کار گیری اصول فرد نسبت به خدمتش متعهد تر خواهد شد.
- ۳- باعث می شود که اعضا به درک نسبی دست پیدا کنند و این موجب می شود که انتقاد پذیرتر باشند و همچنین می توانند بجای انتقاد پیشنهاد بدهند.

راہمیت نشریات

معرفی نشریات SA

الکلی های گمنام

نشریات انجمن در چه نقشی در بهبودی گروهی دارد؟

- ۴- باعث می شود اعضا خودشان را در جایگاه خود ببینند نه بالاتر و نه پایین تر
- ۵- باعث می شود اعضا و خدمتگزاران از وظایف خود در گروه آگاه شوند و این باعث قصور در خدمت می شود.
- ۶- به وسیله نشریات به چاپ رسیده توسط انجمن عضو می تواند از تجارب اعضا و پیکسوتان انجمن استفاده نماید.

راهبیت نشریات

نحوہ صحیح ارتباط راہنما و راجو

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 پیشنهادها، 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 راجو

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.»

نخوه 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.

نخوه 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.

نحوه صحیح ارتباط راهنما و راننده

راهنمای هم شکل خودمان!

داشتن راهنمایی که شکل رفتارهای جنسی‌اش دقیقاً مثل ما باشد، زیاد مهم نیست، در عوض نکتهٔ 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.

نخوه 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 کارکردن 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 آسیب‌پذیر کند و احساس کنیم که هیچ‌چیز باارزشی به‌جا نمانده است. در اینجا است که راهنما وارد عمل می‌شود و به ما کمک می‌کند تا احساسات منفی‌مان 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.

نخوه 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 هشتم 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

سنت سوم

سنت سوم

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

سنت سوم

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

زبان دل سنت سوم

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

منابع کارگاهی – سنت سوم

برای تازه وارد

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

ابزارهای کاربردی بهبودی (کتاب زرد)

برای تازه وارد

در جلسات حضور منظم داشته باشید.
راهنما بگیرید

نشریات را مطالعه کنید (بخصوص کتاب سفید)
قدمها را کار کنید

تماس تلفنی با دیگر اعضا داشته باشید

ابزارهای کاربردی بهبودی (کتاب زرد)

سنت سوم

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

سنت سوم

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

سنت سوم

کسانی که لغزش می کنند، کسانی که بیماری روانی دارند، کسانی که از این برنامه تمرّد 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 محترم‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین اعضای انجمن تبدیل شده‌اند. برخی هم با وجود بازگشت به هوشیاری هنوز هم می‌خواهند شکیبایی ما را محک بزنند. عده‌ای هم کنار کشیدند.

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

برگ مو سنت سوم

سنت سوم

پس از هر طوفان آرامشی در راه است

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

سنت سوم منابع کارگاهی

سنت سوم

بخشی از نامه بیل ویلسون به پدر اد

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

کتاب روح راهنمایی

سنت سوم

سؤالات سنت سوم

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

سنت سوم

سؤالات سنت سوم

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

سنت سوم

سؤالات سنت سوم

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

سنت سوم

سؤالات سنت سوم

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

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!!؟

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

تعریف پاکیزگی

تعریف پاکیزگی

تعریف پاکی

تجربه شخصی

نداشتن بیرون ریزی

نداشتن پاکی منفی – پیروزی و موفقیت پیش رونده

آزاد شدن از کارهایی که قبلا در زمان بیماری انجام می دادم.

نداشتن رابطه با خود و هم جنس و نداشتن رابطه با غیر همسر قانونی

پاکی با قطع برون ریزی اتفاق می افتاد ولی هوشیاری فراتر از آن است و هوشیاری

ضمانت پاکی می باشد نه تعداد روزهای پاکی

عدم پایبندی به تعریف پاکی در کتاب سفید صفحه ۱۹۱ تا صفحه ۱۹۳

تعریف پاکر جنس

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 پاک‌جنس

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 جنس

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 پاک‌جنس

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 پاکه جنسه درکے شخصه است؟

سنت سوم می گوید که «تنها شرط عضویت، تمایل به قطع شهوت و پاکه جنسه است.» با این آگاهی که توسط سنت سوم داده می شود، ممکن است این فکر به ذهن خطور کند که پاکه جنسه، درکی کاملاً شخصی می باشد که 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 پاکه جنسه این اعتقاد را نداریم.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۲

تعریف پاکه جنسه

پاکے جنسے

ما در توجیہ کردن و دلیل آوردن، بسیار متبجّر 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 توجیه‌کردن و دلیل‌آوردن‌های خود باشیم که ما را به بیراهه نکشند و اینکه اگر ما بخواهیم خود، پاکه جنسی خود را درجه‌بندی 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 واقعے 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 پاکر جنس

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 جنس

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 خالادرون 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 خالاً درونی ما که در اثر برداشتن و گرفتن به وجود آمده است، پر نشود.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۴

تعریف پاکر جنس

رابطه جنسی = یکے شدنِ واقعه

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 یکی شدنِ واقعی جاری می‌شود و حتی در اینجا نیز ما متوجه شده‌ایم که رابطه جنسی، اختیاری است.

کتاب سفید، صفحه ۱۹۴

تعریف پاک‌تر جنس

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 جنسی، 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 جنس

پاکے جنسے

باینکه 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 گستر تا انجام اراده است را بهتر توانم، مشکلم را بگیر تا پیروزی بر
 آنها شاهدهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهیم داد،
 باشد که همیشه بر اراده است گردن نهیم.

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