

دعای آرامش:

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

شهامت را تغییر دهیم آنچه را که میتوانیم

و بیشتر که تفاوت اینست و را بدانم

به کارگاه های آموزشی شورای

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

کتابخانه گناه

- ۱- سنت سوم
- ۲- بهبودی و لغزش
- ۳- رعایت حدود مرز
- ۴- پرهیز در روابط زناشویی

۲۳ آذر ماه ۹۷

استان کردستان شهر سنندج

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 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 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 داستان‌ها، تجربه زندگی، امیدها، و ترس‌ها و انتظارات متفاوت با ما دارند؛ که تمام اینها کمک می‌کند 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

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

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

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.

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 حادثر 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 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

پاسخ سؤالات سنت سوم

- هر وقت قضاوت کردم اشتباه بوده (قضاوت از روی مشارکتها) اشتیاق و ادامه دادن برنامه مرا متعهد می کند.
- از اعماق و ضمیر دیگران نمی شود آگاه شد ولو اینکه در برنامه هستند من حق قضاوت کردن ندارم. هر کسی می تواند از عشق بی پایان خداوند استفاده کند.
- حتی به عنوان راهنما هم نمی توانم از ضمیر درونی رهجو آگاه شوم و فقط خداوند از ضمیر درونی انسان ها آگاه است.

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؟

پاسخ سؤالات سنت سوم

- هر دوی اینها نسبی هستند. گاه‌ها بخشندگی مهربانی، تحمل، بردباری و صمیمیت در کار بوده و گاه‌ها تعصبات بیجا، کنترل، قضاوت و... وجود دارد.
- بهتر است صبر پیشه کرد و با افراد متعصب و کنترلگر قضاوت کننده تا جایی که می شود مدارا کرد. مگر اینکه اخلاک‌گر باشند و امنیت گروه را به خطر بیندازند.
- فرصت اشتباه دادن و بعد از آن سخنران در جلسات گذاشتن و یا با صحبت کردن با راهنما و تذکر از طریق راهنما. ولی اگر کسی زیاده روی کرد می شود با نیروی انتظامی هماهنگ کرد و از آنها کمک گرفت.
- با اخلاک‌گر و کسی که امنیت گروه را به خطر می اندازد باید برخورد کرد.

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؟

پاسخ سؤالات سنت سوم

- وظیفه من با اشتیاق حرف زدن است و کاری کنم که تمایل فرد را بیشتر نمایم.
- باید حق انتخاب را به خود فرد داد. بهترین و جالبترین کلمات و اصول روحانی ناب تا زمانی که شخص نخواهد، نمی شود کاری کرد.
- ارزش عمل بسیار بالاتر از حرف زدن است. پایبندی به گروه و تعهد به خدمات و گروه میزان بهبودی فرد را مشخص می کند.
- وظیفه ما دآوری اخلاقی نیست.

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؟

پاسخ سؤالات سنت سوم

- به عنوان تازه وارد احساس پذیرش دارم که یک هفته به جلسه آمده ام و جذب برنامه شده ام.
- فضای بهبودی زیاد هست و پناهگاه امن برای جلسات هست. ولی بیشتر حرف از بیماری هست تا بهبودی
- در جلسات ما کتاب سفید خوانده می شود تازه واردان مهم ترین افراد جلسات هستند و در اولویت هستند از شهرهای دیگر همان گروه ما هستند. با کمک از کشف اصول و کتاب بزرگ مشکلات گروه را حل می کنیم.
- خواندن کتاب سفید پیام را بهتر انتشار می دهد و صرف تخلیه احساسات جواب نمی دهد.
- تجربیات ولو همراه با شکست ولی در نتیجه باعث موفقیت و بهبودی شده است.

سنت سوم

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!!؟

پاسخ سؤالات سنت سوم

- باید پیام رسانی کنیم نه دفع کنیم. این شخص را ولو اینکه به سمت سوء استفاده جنسی ضعیف برود. بهترین راهکار دعا کردن برای آن فرد و اجازه سوء استفاده جنسی ندادن است و آن فرد به گروه می آید و بهبود پیدا خواهد کرد.
- فرد دو جنسه ای در گروه ما وجود داشت که ممکن بود به آن فرد آسیب جنسی بخورد. اگر جلسه ای مخصوص دو جنسه ها هست حتما به آنجا بفرستیم.
- در صورت وجود گروه بهبودی بالا به آن گروه ارجاع شود. در غیر اینصورت به گروه اسکایپ ارجاع شود.
- در مورد دزدی خود فرد بسیار مهم تر از آن پول است سوء استفاده مالی زیاد مهم نیست.

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؟

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 الکیها بود. این جنبه ها که جزیی از شخصیت ماست و به خواسته ها و نوع نگرش ما ارتباط دارند، ویژگیهای شخصیتی وجودمان را شکل می دهند. کتاب سفید صفحه 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

سوال؟

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

بهبودی

مقدمه

ما از همه اعضای انجمن که از دوزخ درون خود به یک زندگی توأم با پاکی و بهبودی و سپاسگزاری رهسپار شده‌اند، سپاسگزاریم. امید، قدرت و تجربه‌ای که آنان به مشارکت گذاشته‌اند، امکان نوشتن کتاب‌ها را فراهم ساخته است. ما بیش 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 بپیوندید.

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 می سازد.

کتاب سفید

سؤال؟

آیا پاکی به تنهایی می تواند 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 به چشم 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)

بهبودی

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 پاکی پایدار برسید؟

کتاب سفید

بهبودی

دیدن عواقب روحانی و معنوی

معتاد جنسی با نگرش های درونی اش زندگی می کند. 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

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 می دانیم انجام دادنش اشتباه است، 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: رهایی 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 می دهد: البته زمانی که ما آن را در زندگیمان به اجرا در آوریم.

بهبودی

نتیجه گیری

اگر ما خواهان پاکی حقیقی و پایدار هستیم، می بایست 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

العزیز

العزیز

انجام ندادن دیگرکافی نبود

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

کمک از نیروی برتر

بالاخره درک خواهیم کرد که تازمانی 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، رفته‌رفته 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.

لغزش‌های جزیی

با وجود اینکه معمولاً از انجام دادن لغزش کامل خجالت می‌کشیم، فکر می‌کنیم که می‌توانیم لغزش‌های جزیی 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] همهٔ ما راه‌های گوناگونی برای انکار داریم.

لغزش

درد و ترس از لغزش کردن ما را بیدار می‌کند

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.

لغزش

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، حيله‌گر، گمراه‌کننده، قدرتمند و بسیار صبور و بااستقامت است. اما اگر به دنبال بهبودی هستیم، دوباره برمی‌گردیم.

لغزش

قدم یک

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.

قدم یک

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.

لغزش

قدم یک

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 درمورد 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.

لغزش

قدم چهارم

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

لغزش

قدم پنج

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 سوآلاتی 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.**

قدم پنج

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)

قدم شش

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

قدم‌ها

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

لقرش

رعایت حدود مرز

رعایت حدود مرز

حد و مرز

یعنے چہ؟

رعایت حد و مرز

شکستن حد و مرزها در بیماری

ارزش‌های اخلاقی و خصلت‌های شخصیتی‌مان که سابقاً ما را در زندگی راهنمایی می‌کردند، جای خود را به لذت‌طلبی خودمحورانه دادند. ما که در درون خود گیر افتاده بودیم بارها و بارها حد و مرزهای خانوادگی، اجتماعی، شخصی و قانونی را زیر پا گذاشتیم.

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۱۳)

رعایت حد و مرز

جنسیت هم برایم مهم نبود

74

حتی دنبال کردن روابط جنسی در خیابان‌ها هم وخیم‌تر شده بود. در ابتدا فقط در شرایط خاص و با گروه خاصی از فاحشه‌ها رابطه برقرار می‌کردم و کلیه اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه را رعایت می‌کردم. اما به مرور زمان، برای خود هیچ محدودیتی نمی‌دیدم و هیچ چیز برایم ممنوع نبود. هرچه در شهوترانی بیشتر افراط می‌کردم، طیف گسترده‌تری از گزینه‌ها را برای شهوترانی پیش پای خود می‌دیدم. تا جایی که دیگر جنسیت برایم مهم نبود.

(کتاب سفید، صفحه ۶۱)

رعایت حدود مرز

سؤال ده قدم یک (عجز)

۱۰. آیا من از حد و مرزهای رفتاری که برای خود تعیین می‌کردم می‌گذشتم؟ آیا برای من غیرممکن بود که بگویم «نه»؟

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۴۶)

رعایت حد و مرز

سؤال ۶ قدم دو

76

۶. من با شهوترانی کردم از چه حدومرزهایی گذشتم که هیچ‌گاه قصد نداشتم بگذرم؟

(کتاب قدم در عمل، صفحه ۵۵)

رعایت حدومرز

بعد از بهبودی

چه حد و مرزهایی برای خود

گذاشته اید؟

رعایت حد و مرز

در حال حاضر

حد و مرزهای من چیست؟

رعایت حدود مرز

چگونه حد و مرزهایم را در

بهبودی رعایت مے کنیم

رعایت حد و مرز

آیا برای حد و مرز گذاشتن

از راهنما کمک می گیریم؟

رعایت حد و مرز

برخی از عوامل محرک که در کتاب سفید مطرح شده است

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]. همهٔ ما راه‌های گوناگونی برای انکار داریم.

رعایت حدود مرز

برخی از عوامل محرک که در کتاب سفید مطرح شده است

82

موارد جنسی: افرادی از جنس موافق یا مخالف و حتی قسمت‌هایی از بدن خودمان. تقریباً هر چیزی در ارتباط با آنها می‌تواند نقش محرک را داشته باشد. قسمت‌های مختلف بدن، مدها و شکل‌های مختلف لباس، حالت‌های بدن و نمونه‌های متنوع و نامحدودی از طرز صحبت، رفتار و نگرش. تعدادی از ما، حیوانات و اشیاء بی‌جان را هم در این گروه قرار می‌دهیم.

رعایت حدود مرز

برخی از عوامل محرک که در کتاب سفید مطرح شده است

83

رسانه‌ها: تصاویر و عکس‌ها، تصاویر چاپی، آگهی‌ها و تبلیغات، تلویزیون، موسیقی و رقص. مکان‌های مختلف، از بارها و میکرده‌ها گرفته تا سالن‌های رقص و سینما. خیابان‌ها، بازارها و نمایشگاه‌های شهر نیز می‌توانند به‌عنوان رسانه (به مفهوم آنچه با ما ارتباط برقرار می‌کند) مورد ملاحظه قرار گیرند.

رعایت حدود مرز

برخی از عوامل محرک که در کتاب سفید مطرح شده است

84

عوامل درونی: بسیاری از ما می توانیم تشخیص دهیم که چگونه خاطرات و رویاها می توانند نقش محرک داشته باشند. موارد نامحسوس تری که احتمالاً از طریق تجربیات خودمان می شناسیم، شامل شکست، طرد و انتقاد می باشند. محرک هایی که به سختی قابل تشخیص هستند شامل احساس تنهایی، بیگانگی و احساس جدایی، احساس بیزاری از هستی، خستگی، انزوا، احساس تنهایی در جمع و دیگر جلوه های ارضا نشده نیاز به خدا.

رعایت حدود مرز

برخی از عوامل محرک که در کتاب سفید مطرح شده است

همچنین موارد دیگری مثل کار اجباری، خشم، دلواپسی، ترس، هیجان‌ها و شتاب که نوسان‌های فکری و روانی ما را تشدید می‌کنند و حتی موارد دیگری مثل غذاها، مشروبات الکلی یا حتی هیجان‌های فلسفی و زیبایی‌شناسانه، ما را به سمت استفاده از دارویمان سوق می‌دهند. آنچه که ما در حال یادگیری و کشف آن هستیم این است که تقریباً هر چیزی در این دنیا، می‌تواند نقش محرک را داشته باشد؛ به دلیل اینکه یک آسیب مَرَضی، زیربنای فکر و رفتار ما را هدایت می‌کند. بنابراین تشخیص و پذیرش محدودیت‌هایمان، مسأله‌ای حیاتی در بهبودی است.

رعایت حدود مرز

برخی از عوامل محرک که در کتاب سفید مطرح شده است

86

یکی از دلایل استفاده از شعارهای برنامه یعنی؛ «خیلی گرسنه، عصبانی، تنها و خسته نشوید» این است که ما در مقابل این محرک‌ها آسیب‌پذیر هستیم. گرسنگی: گرسنگی در خیلی از ما یک حالت آشفتگی ذهنی به وجود می‌آورد چیزی مثل دست‌پاچگی، عجله یا بی‌قراری که به نظر می‌رسد هرچه که هست، برای گرسنه خطرناک است. همان‌طور که خیلی از ما به خوبی با این موضوع آشنایی داریم، گرسنگی باعث میل به پرخوری می‌شود و افراط در خوردن، سبب تحریک اعتیاد جنسی می‌شود.

رعایت حدود مرز

برخی از عوامل محرک که در کتاب سفید مطرح شده است

87

عصبانیت: خشم، رنجش و افکار منفی نسبت به خودمان و دیگران، حالتی از آشفتگی درونی ایجاد می‌کند که ما را منزوی و برآشفته می‌کند و باعث می‌شود تا از دارویمان استفاده کنیم.

تنهایی: یک معتادِ جنسی که ارتباط ندارد، در معرض خطر قرار دارد.

رعایت حدود مرز

برخی از عوامل محرک که در کتاب سفید مطرح شده است

88

خستگی: به نظر می‌رسد اغلب، خستگی به‌گونه‌ای با ضعف‌ترکردن سدهای دفاعی مان ما را بیشتر در معرض وسوسه قرار می‌دهد؛ همان‌طوری که وقتی از لحاظ جسمی ضعیف هستیم، توانایی عاطفی و احساسی ما کاهش می‌یابد.

همان‌طور که ما در زمان پاکی محرک‌هایمان را شناسایی و تسلیم می‌کنیم و محدودیت‌هایمان را می‌پذیریم، ترس از شکست کاهش پیدا می‌کند. ما به تفاوت بین افراط کردن و مراقبت از خودمان پی می‌بریم.

رعایت حدود مرز

پرمیتر جنسیت در روابط زناشویی

من معتاد جنسے هستم نہ همسرم

سعی کردم همسرم را متقاعد کنم به جلسات دوازده قدمی
برود تا تغییر کند، چه با من و چه بدون من؛ اما هیچ
اتفاقی نیفتاد! همیشه جواب کوتاه او این بود: «من
احتیاجی به این جلسه‌ها ندارم، خودت برو!» باز هم
رنجش و باز هم فرار.

پرنیزه جنس در روابط زناشویی

چرا پرهیز؟!

شهوت، رابطه جنسی و جسمانی نیست. به نظر می‌رسد که شهوت مانند یک پردهٔ سینمای خیال‌انگیز، باعث جدایی من از واقعیت خودم در هنگام برقراری رابطه جنسی با خود یا همسر می‌شود. **شهوت باعث می‌شود که من با همه یکسان برخورد کنم، خواه دوست‌دخترم، خواه یک فاحشه و خواه همسرم.** نتیجهٔ شهوت، نفی هویت خودم و افراد دیگر است. شهوت ضد واقعیت است، بر علیه خود واقعی من کار می‌کند و برخلاف من عمل می‌کند.

پس نیز جنس در روابط زناشویی

ضرورت یک دوره پرهیز جنسی

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.

پرهیز جنس در روابط زناشویی

ارتباط واقعی

پرهیز جنسی راهی است برای رسوا کردن شهوت و تحت نظر گرفتن آن و به ما کمک می کند تا قدم هایمان را به سمت یک ارتباط واقعی تقویت کنیم.

بهبودی ادامه دارد

پرنیتر جنس در روابط زناشویر

حذف موقت رابطه جنسی

حذف کردن موقت رابطه جنسی از زندگی زناشوئی به ما کمک می کند تا با بسیاری از حقایق روبرو شویم. اگر رابطه جنسی تنها چیزی باشد که زندگی زناشوئی یک زوج را حفظ کرده، پس واقعا چیز زیادی در این زندگی وجود ندارد.

بهبودی ادامه دارد

پرنیتر جنس در روابط زناشوئی

قطع مصرف شهوت

پس از آن به این نتیجه رسیدم که تمایل دارم تا وقتی وابستگی ام هنوز با جنبه‌هایی از «خرید و فروش» همراه است، کاملاً از رابطه جنسی پرهیز کنم. «با همسر یا بدون همسر، تا وقتی به جای خداوند به دیگران وابستگی داریم، قطع مصرف نکرده‌ایم.»
(الکلی‌های گمنام، ص ۹۸)

پرنسپل جنس در روابط زناشویی

پیواند واقعی با همسر

هنگامی که شهوت من فعال است، نمی‌توانم با همسرم پیوندی واقعی داشته باشم زیرا به‌عنوان یک انسان واقعاً اهمیتی برایم ندارد. **او برایم حتی مزاحم بوده و صرفاً ابزار جنسی است و من نمی‌توانم زمانی که در حال شهوترانی با خودم هستم، پیوند واقعی با خودم داشته باشم.** این شریک خیالی که در ذهنم می‌آورم، واقعاً بخشی از من است!

پس نیز جنس در روابط زناشویی

ثمره های پرهیز جنسی

مواقعی بوده است که من و همسر من بدون برقراری رابطه، دوره‌ای را در پرهیز سپری کرده‌ایم؛ اما همه چیز به خوبی پیش رفته و مشکلی پیش نیامده است. **امروز رابطه جنسی برای من اختیاری است و حق انتخاب پیدا کرده‌ام. برای من و همسر من ثابت شده که دوره‌های داوطلبانه پرهیز یک‌ساله یا بیشتر که مورد توافق هر دوی ما بوده، از شادی‌بخش‌ترین و سازنده‌ترین روزهای زندگی مشترکمان بوده است.**

پرهیز جنسی در روابط زناشویی

ثمره های پرهیز جنسی

حال می توانم از اولین واکنش همسرم و اولین نگاه محتاطانه اش در قبال تغییر دیدگاهم نسبت به او برایتان بگویم. او این را ناگفته احساس کرد. او این را فهمید و درست به همان سرعت که من تغییر کردم، او نیز تغییر کرد. من می توانم این را احساس کنم. دیدگاه منفی ام برای پذیرفتن او، هرطور که بود تغییر کرد و او نیز به هر شکلی که بود تغییر کرد. این زن با من یکی بود و من این را درک نمی کردم. اما او اکنون به جای اینکه با رنجش، دریافته های اشتباه، محکوم کردن و روحیه طردکننده ام در ارتباط باشد، با سلامتی من در اتحاد است.

پرمیتر جنس در روابط زناشویی

ثمره های پرهیز جنسی

بعد از حدود چند ماه (پرهیز جنسی) دوباره شروع به داشتن رابطه جنسی با همسرم کردم. مدت زیادی نگذشته بود که حقیقت شگفت‌انگیزی را کشف کردم: **رابطه جنسی بدون شهوت**. این دو مفهوم کاملاً با هم متفاوت هستند! **آمیزش بدون کارهای تحریک‌آمیز و بدون فیلم‌نامه ذهنی**، چیزی بود که قبلاً نمی‌شناختم. بسیار ساده، واقعی و رضایت‌بخش بود. چه هدیه‌ای! اما به زودی چیز دیگری کشف کردم که بسیار استثنایی بود. با وجود اینکه فقط با همسرم رابطه جنسی داشتم و هیچ‌گونه غذایی به شهوت نمی‌دادم، **هنوز برای رسیدن به ارضاء جنسی، گاهی خاطرات و روابط جنسی گذشته‌ام را تجسم می‌کردم.**

پرهیز جنس در روابط زناشویی

جبران خسارت از همسر

اصل «قدم دهم» راهگشای من بود: هرگاه که در اشتباه بودم، باید سریعاً به آن اقرار کنم. بنابراین شروع به جبران خسارت از همسر کردم. هرگاه که جروبحث یا یک ناراحتی عاطفی بین ما پیش می‌آمد، به گوشه‌ای می‌رفتم و ترازنامه‌ای از رفتارم تهیه می‌کردم.

پرنیز جنسرد روابط زناشویی

زندگی جدید پس از ۴ یا ۵ سال

پس از چهار یا پنج سال پاکی، زندگی زناشویی و خانوادگی من به طور محسوسه تغییر کرد: رهایی حاصل شده بود. خداوند را به خاطر شکیبایی، عشق و درک همسر و همچنین فرزندانم که بزرگترهایشان خیلی پیش از این خانه را ترک کرده بودند، سپاسگزارم. من این را می دانستم و آنها هم این را می دانستند. مهم نیست در گذشته چه اتفاقاتی افتاده است، مهم این است که دیگر، مسائل مثل گذشته نخواهد بود. **زندگی زناشویی ما نیز مانند پاکی من، فقط برای امروز است. ما به یک زندگی جدید قدم گذاشته ایم.**

پرنسز جنسرد در روابط زناشویی

دیدن همسر به عنوان یک انسان

به جای صحبت‌های آن صبح یکشنبه دلگیر، شروع به صحبت و درک کردن یکدیگر مثل دو دوست کردیم. من تازه سعی می‌کردم که همسر را به عنوان یک انسان ببینم، تازه سعی می‌کردم که عمق بی‌انتهای آنچه که در او بود یعنی یک انسان منحصر به فرد و آسیب‌پذیر را ببینم، خدا آنجا جریان داشت.

پرمیتر جنسر در روابط زناشویی

دیدن همسر به عنوان یک انسان

من تازه پس از هفده سال که از ازدواجمان می‌گذرد دارم با شخصیت واقعی همسرم آشنا می‌شوم. **با خوشحالی دریافت‌ام که با یک انسان منحصر به فرد، مستقل و یک شخصیت کامل روبرو هستم که قبلاً قادر به دیدنش نبودم و هرچه بیشتر از فکر متوسل شدن به شخص دیگری، در مورد مسائل جنسی، صرف‌نظر می‌کنم و بیشتر خودم را به این شخصیت منحصر به فرد متعهد می‌کنم، عشق، آزادی و لذت بیشتری را به دست می‌آورم.**

پرنیز جنس در روابط زناشویی

دیدن همسر به عنوان یک انسان

ما در طول دوره‌های پرهیز جنسی اختیاری پی بردیم که یگانگی حقیقی را نمی‌توان بر پایهٔ سکس یا هر نوع وابستگی دیگر بنا کرد. در آن مدت حس کردیم به هم نزدیک‌تر شده‌ایم و رابطهٔ عمیق‌تری داریم. همسر من پی برد که نیازی نیست برای کسب محبت شوهرش، خود را برای رابطهٔ جنسی در اختیار شوهرش قرار دهد و من پی بردم که با یک انسان سروکار دارم و در واقع صمیمیت و روابط غیرجنسی را برای حفظ پیوند و یگانگی مان ترجیح دهم.

پرنسپل جنس در روابط زناشوهری

ارتباط روحانی با همسر

در هوشیاری جنسی به این درک رسیدم که تمایلی برای نزدیک شدن به همسر خود نداشتم، مگر در مواردی که می‌خواستم با او ارتباط جنسی برقرار کنم. نگاه من به او هیچ‌گاه به دید یک انسان نبود یا به‌قولی ارتباط ما، یک ارتباط روحانی نبود. اما یادگرفتم اگر مبادرت به ارتباط انسانی با او کنم، حس خواستن نیز ظاهر می‌شود. **هرگز اولین بار در هوشیاری را فراموش نمی‌کنم که بعد از آن جدایی و سردرگمی وحشتناک، سرانجام یک‌روز توانستم به چشم‌هایش نگاه‌کنم، دستش را بگیرم و از او تشکر کنم. پس از انجام این کار، چه قدرت عشقی در این ارتباط جریان یافت! اشک در چشمانم حلقه زد.**

پرنسز جنس در روابط زناشویی

اقدامات برای بهبودی زندگی

اقدام دیگر عشق‌ورزی که ثمرهٔ زیادی دارد، دعا کردن برای همسر است؛ باز هم هرچه برای خودم می‌پسندم، برای او نیز بپسندم. این کار، همسو با یکی از مواردی است که پیش‌از این ذکر شد: «بخشیدن به جای گرفتن.» از آنجایی که من شخصیت‌م را به همسر فقط در موارد جنسی نشان می‌دادم، در تراز شخصی‌ام متوجه شدم که وابستگی من به او بیمارگونه بوده است. در نتیجه با رضایت او، به مدتی قابل توجه اقدام به پرهیز جنسی کردم تا بتوانم با این وابستگی‌ام کنار بیایم.

پرنیز جنس در روابط زناشویی

رابطه جنسی اختیاری میشود و مفید بودن به چه معنی است؟

بعضی از اعضا این ((سم زدایی)) را برای ماهها وحتی سالها انجام داده اند به منظور تنظیم ترازنامه و بهبود زندگی مشترک خود در دوران هوشیاری هم از پرهیز دو طرفه استفاده برده اند. کسانی که چنین کرده اند؛ از کشف این مطلب متعجب شده اند که هنگامی انسان در برابر خدا تسلیم می شود و به اراده خود شهوت را به او می سپارد؛ رابطه جنسی تبدیل به یک امر اختیاری می شود و این رابطه زناشویی بسار مفید است.

بهبودی ادامه دارد پرهیز جنسی در زناشویی ص ۹ و ۱۰

پرمیتر جنس در روابط زناشویی

اختیاری شدن رابطه جنسی

رابطه جنسی اختیاری میشود و مفید بودن به چه معنی است؟

پرنمیز جنس در روابط زناشویی

برنامه بهبودی ما به خاطر این نگاه و این لحظه برپاست.

در یک نگاه چه چیزی نهفته است؟ آن نگاه معرف من است! (تا حالا کسی را در حال انجام یک نگاه دزدکی شهوت آلود گیر انداخته ای؟) این نگاه، من واقعی مرا به خودم نشان میدهد. مشاهده خودم در لحظه آن نگاه شهوت آلود؛ وحشت انگیز است. این نگاه عمق وضعیت من؛ و قلب بیماری ما را آشکار میکند. این نگاه؛ زمان و ابدیت؛ روح و ماده؛ خوب و بد را به تعلیق درمیآید. مرگ من در آن نگاه است. همه برنامه بهبودی ما به خاطر این نگاه و این لحظه برپاست. برای ما برنامه بهبودی؛ برنامه نگاه است.

بهبودی ادامه دارد ص ۳۴ تشریح یک نگاه.

پرنسپل جنسور در روابط زناشویی

چطور میتوانیم با پرهیز جنسی
بر این نگاه پیروز شویم؟

پس منیز جنس در روابط زناشویی

مشکل واقعی

۱) مشکل واقعی همه ما چه مجرد، چه متاهل، چه مرد چه زن و با هر نوع سبک زندگی، تنها یک چیز مشترک است: عدم ارتباط روحانی.
کتاب سفید تعریف پاکی صفحه ۱۹۲

پرنسپل جنس در روابط زناشویی

مشکل واقعی

اولین سوال در این قسمت که مشکل ما عدم ارتباط روحانی است.

به چه معنی است؟

پس نیز جنس در روابط زناشویی

پرهیز در روابط زناشویی

وقتی یکی از زن و شوهر یا هر دوی آنها در حال بهبودی از اعتیاد جنسی هستند، حالتی بین آنها ایجاد می شود؛ که ما را بر این می دارد که با رضایت همسرمان وارد دوره پرهیز جنسی شویم.

کتاب بهبودی ادامه دارد صفحه ۲۳

پرهیز جنس در روابط زناشویی

پرهیز در روابط زناشویی

دلایل پرهیز جنسی که با توافق همسر یا هر دوی آنها

چيست؟

مثبت و منفی بررسی شود.

پرهیز جنس در روابط زناشویی

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منس کن و از منس ساز آنچه خود اراده کنی، از
 اسارت نفس رایم کسرها انجام اراده است را بهتر توانم، مشکلم را بگیر تا پیروزی بر
 آنها شاهی باشد برای کساکه با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهد داد،
 باشد که همیشه بر اراده است کردنم.

منابع

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