

دعای آرامش:

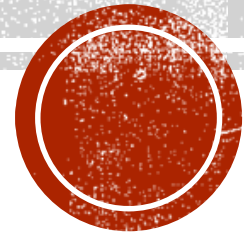
خداوند! آرامش عطا فرما تا بسزیم آنچه را که نمیتوانیم تغییر دهیم

و شهامت تا تغییر دهیم آنچه را که میتوانیم

و پیشتر که تفاوت این دو را بدانم

به کارگاه های آموزشی شورای

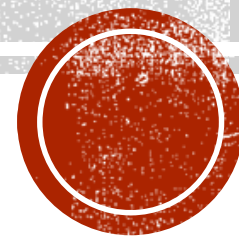
منطقه پارس زمانان خوش آمدید



ڪتاب گاه

قدم چهار ناه

۴ شهر پور ماه ۱۳۹۶
شهر بنورد



سایت رسمے انجمن SA

WWW.SA-IRAN.ORG

کانال رسمے تلگرام SA

@SAPERSIAN

اهداف کارگاه

۱- رفع چالش ها

۲- رشد

۳- توسعه

۴- رشد گروه ها و همسان سازی

آنچه برای ما اهمیت دارد کارگاه های شورادر

دسترس همه اعضای باتجربه 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 مے توانیم شما را مطمئن سازیم تا همه ما با شما هستیم و
تجارب ما نمایانگر اشخاصے چون شماست.
ما اینجا جمع شده ایم تا به مرور تجربه پردازیم که در رابطه
با چگونگے بهبود بخشیدن به بیماریمان، چگونه متحد
بودن در یک گروه، و چگونگے انتقال پیام SA به همه
کسانے که از این بیماری حیلہ گر، مبهوت کننده رنج مے برند

ما مے پذیریم کہ همچون یک جامعہ دارای ضعف های
شخصیتے هستیم و این ضعف ها مدام ما را تهدید مے کند،
سنت های مادر حکم راهنمایے برای بہتر زندگی کردن و
بہتر کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماریهای
مختلف است سنت های دوازگانہ برای بقاء و ہماہنگے
قدمهای دوازگانہ است، ناقصامے افراد ہوشیار شدہ و ذہنے
آرام داشته باشند.

تاریخچه و چگونگی شکل گیری سنت های ۱۲ گانه

با رشد انجمن الگله های گمنام در ۱۵ سال نخست چالش های
در رابطه با اصول اجرای انجمن پیش آمد این مسایل در طول
سالها باعث شکل گیری سنت های ۱۲ گانه شد و نهایتاً به انتشار
کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت و منجر به انجمن معتادان جنسه گمنام
۱۲ سنت AA را با تغییرات اندک اقتباس کرد.

قدم در عمل ۳۳

قدم چهارم

«یک ترا از نامهٔ اخلاقی بی‌باکانه و
موشکافانه از خود تهیه کردیم.»

قدم چهارم

کام چهارم

در خلقت ماهر غریزه ای برای هدفی آفریده شده است. تمایلات ما برای استفاده از غرایزمان مثل رابطه جنسی، امنیت مادی، و عاطفی، و برای مصاحبت-کاملاً ضروری و درست و مطمئناً خدادادی است. بدون این غرایز و تلاش برای بدست آوردن آنها در مسیر درست نسل انسان منقرض میشد.

اما زمانی که این غرایز از کاربرد اصلی شان فراتر روند، این غرایز پر قدرت کورکورانه و بسیاری از اوقات نامحسوس ما را پیش می برند بر ما غالب میشوند و بر زندگی ما مسلط می شوند، اینجا همان نقطه ای است که نواقص یا گناهان ما شکل می گیرد.

دوازده دوازده

قدم چهارم

گام چهارم

هر بار عمل کردن از روی شهوت منجر به نفرت بیشتر از خودمان میشود. این چرخه همواره بدتر و بدتر میشود. قدم چهارم به ما کمک کرد مشکلاتی را که برای آنها نیاز به کمک داشتیم و باید روی آنها کار می کردیم را پیدا نموده و به آن اقرار نمائیم. قدم چهارم کمکمان کرد از انکار بیرون آمده و این چرخه تکرار را بشکنیم. این قدم به ما ابزار داد تا روی رنجش، ترس، و شرم خود قبل از آنکه شهوت را فعال کنند کار کنیم.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام چهارم

این کافی نیست که صرفاً نواقص روز مره خود را اعلام کنیم و یا رفتارهای شهوانی آشکارمان را اقرار کنیم و یاتوانایی های سطحی خود را ببینیم بلکه بایستی آن نواقص شخصیتی اصلی را که مانع پیشرفت در مسیر یک زندگی کامل و سازنده میشد، شناسایی میکردیم.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام چهارم

وقتی غرایز ما به انحراف کشیده شوند، که البته مشکلات حاد عاطفی را نیز میتوان از موارد انحراف غرایز دانست. وقتی این اتفاق روی داد، غرایز که سرمایه های طبیعی و با ارزش محسوب می شوند به تهدید های جسمی و روانی تبدیل می شوند.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام چهارم

وقتی غرایز ما به انحراف کشیده شوند، که البته مشکلات حاد عاطفی را نیز میتوان از موارد انحراف غرایز دانست. وقتی این اتفاق روی داد، غرایز که سرمایه های طبیعی و با ارزش محسوب می شوند به تهدید های جسمی و روانی تبدیل می شوند.

دوازده دوازده

قرم چهارم

کام چهارم

هر وقت وجود یک انسان به عرصه نبرد غرایز تبدیل گردد، آرامشی باقی نخواهد ماند.

دوازده دوازده

قرم چهارم

کام چهارم

کتاب بزرگ پیشنهاد می کند که قدم چهارم را "بی درنگ" بعد از قدم سوم انجام شود. بیل یکی از بنیانگذاران الکی های گمنام قدم چهارم را چند روز بعد از نوشیدن آخرین پیک مشروب خود انجام داد، در حالی که هنوز در بیمارستان بود. امکان دارد برای به تعویق انداختن این کار دلایلی زیاد بیاوریم ولی تجربه ما نشان داده است که تاخیر می تواند رشد روحانی ما را کند نموده و فرصتی برای لغزش ایجاد کند.

قدم در عمل

قدم چهارم

کام چهارم

در انجمن به تدریج یاد گرفتیم که باید برای نارضاایتی های کینه توزانه، خوددلسوزی و غرور بیجا فکری بکنیم. باید می فهمیدیم هر بار که ادای افراد مهم را در می آوردیم افراد را از خود بیزار می کنیم. وقتی خواسته های غریزی مان مورد تهدید واقع شود از کوره در برویم! وقتی آرزوهای دیگران تحقق یابد ولی آرزوهای ما شکست بخورد، حسادت بـ ورزیم!

بیش از نیازمان می خوریم، می نوشیم، و می گیریم زیرا می ترسیم هیچ وقت به اندازه کافی از آن چیز نداشته باشیم.

دوازده دوازده

قدم چهارم

قدم چهار

شخص یا موقعیت

اتفاقات ۰ تا ۵ سالگی

احساسات

عصبانیت، غم، ترس، گناه، درد،
شرم، بی حسی، هیجان، لذت

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۶ تا ۱۲ سالگی	شخص یا موقعیت

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۱۳ تا ۱۹ سالگی	شخص یا موقعیت

قدم چهارم به

صورت عملگر

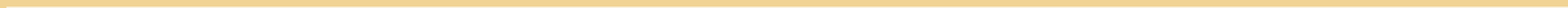
قدم چهار

احساسات	اتفاقات ۲۰ سالگی تا به امروز	شخص یا موقعیت

قدم چهارم به

صورت عملگر

قدم پیم



«چگونگی دقیق خطاهایمان را به
خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار
کردیم.»

کام بیستم

«من قدم پنج را به اتفاق راهنمایم طی کردم و رهایی از بار گناهان گذشته‌ام را تجربه کردم. کار ساده‌ای نبود، تنها چیزی که به من آرامش می‌داد، این بود که به هر حال، من هم یک انسان هستم و به این ترتیب بود که احساس تعلق کردم.»

قدم بیستم

کام بیختم

«اگر قصد داریم بدانیم چگونه افکار و اعمال غلط ما باعث آسیب دیدن ما و دیگران شده است، آن‌گاه ضرورت پایان دادن زندگی با اشباح آزاردهندهٔ دیروز، بیش از همیشه آشکار می‌گردد. ما باید با کسی در مورد آن‌ها صحبت کنیم.» (دوازده دوازده، ص ۵۵)

قرم بیختم

کام پریم

«تا زمانی که ننشینیم و از آنچه که تاکنون مخفی کرده‌ایم، واقعاً و با صدای بلند سخن نگوییم، تمایل ما برای خانه‌تکانی درونی تا حد زیادی در حد حرف است، اما وقتی با یک فرد دیگر صادق باشیم، این تصدیق می‌کند که ما با خود و خدا نیز صادق هستیم.» (دوازده‌دوازده، ص ۶۰)

قرم پریم

کام پنجم

در قدم پنجم درونمان را مقابل یک شخص دیگر آشکار کردیم و زندگی مبتنی بر انزوای روحی را رها کردیم.

قدم در عمل

قدم پنجم

کام بیستم

شخص دیگری که از داستان زندگی و شرایط ما آگاه باشد، می تواند از زاویه دیگری به اعمال ما نگاه کند. شاید ما با خودمان صادق نبودیم. آن فرد می تواند اشتباهات، اغراق ها و بزرگ نمایی ها، تفکرات غیر منطقی و توانایی های ما را ببیند. که خودمان نمیتوانستیم ببینیم.

قدم در عمل

قدم بیستم

کام پریم

معجزه های زیادی در دوران بهبودی رخ میدهد و قدم پنجم یکی از آنهاست. این قدم ما را تغییر داد. هر چند این تغییر ناگهانی نبود و درخششی صاعقه مانند نداشت. زمانی که رازهایمان را تسلیم کردیم و از مخفی گاه خارج شدیم، خودمان را در پیشگاه رحمت خداوند و صمیمیت و همدلی انسانها قرار دادیم.

قدم در عمل

قدم پنجم

کام بیستم

تنهایی عمل کردن در موضوعات معنوی خطرناک است. ما بارها شنیده ایم افراد خوش نیت، زمانی که مشخص بوده سخت در اشتباه هستند، از خدا تقاضای راهنمایی کرده اند. آن ها که فاقد تجربه و تواضع هستند، خود را فریب می دهند و بدترین مهملات را بر پایه اینکه این همان چیزی است که خدا به ما گفته توجیه می کنند.

دوازده دوازده

قرم بیستم

قدم شمس و هفت

«آفریدگار من اکنون آماده‌ام تا تمام خوب و بد وجودم را به تو سپارم، تمنا دارم

یک‌یک نقص‌های درونم را که سدر راه خدمت به تو و هم نوعانم است از من بگیری

و قدرتی عطا فرمایی تا از این پس به خدمت تو مگردم. آمین»

قدم نشش و هفت

«آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند
کلیه نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.»

«با فروتنی از او خواستیم کمبودهای
اخلاقی ما را برطرف سازد.»

قدم نشین و بهفت

کام شش و هفت

ما کارکرد اولیه قدم شش و هفت را همراه با کارکردن قدم پنج انجام می‌دهیم، هنگامی که در اثر آگاهی که به دست آورده‌ایم، تصمیم می‌گیریم که از نقص‌های خود رها شویم. بدون داشتن این تمایل و سپردن اولیه، در این اقدام جدید در واقع به جایی نخواهیم رسید. ما به جایی می‌رسیم که کاملاً آماده می‌شویم تا با سپردن وابستگی به نقص‌هایمان، فرایند بهبودی را آغاز کنیم (قدم شش) سپس از خداوند می‌خواهیم که آن‌ها را برطرف کند (قدم هفت). (ما از AA یاد گرفته‌ایم که دو کلمه نقص‌های اخلاقی [که در عنوان قدم شش آمده] و کمبودهای اخلاقی [که در عنوان قدم هفت آمده] به یک معنای واحد اشاره دارند).

قدم شش و هفت

کام شش و هفت

درست است که ما از خداوند می‌خواهیم که نقص‌های ما را برطرف کند، اما خود ما نیز باید عملکرد مورد نیاز را آغاز کنیم؛ چراکه **«ایمان بدون عمل، باطل است.»** ما به‌صورت روزانه، ساعت به‌ساعت و لحظه به‌لحظه، مراقب به بر روی خود را آغاز می‌کنیم. هرگاه نقصی نمایان شد، فقط برای امروز عمل می‌کنیم.

قدم شش و هفت

کام شش و هفت

«بی تردید این بهترین روش درمانی شناخته شده در میان بشر است و همیشه جواب می دهد! دیگر به این صورت نیست که من مطیع تقدیر باشم، **من قدرت انتخاب دارم!** من می توانم شیوه زندگی ام را تغییر دهم! **من می توانم خود را تغییر دهم!**»

قدم شش و هفت

کام ششم و هفتم

در قدم‌های ششم و هفتم، ما نقص‌ها و اشتباهات آشکار شده در ترازنامه را به خداوند می‌سپاریم. در طی قدم‌های هشت، نه و ده ما به اصلاح خطاهای گذشته و اکنون می‌پردازیم.

قدم ششم و هفتم

کام شش و هفت

«مسئله علت اینکه هیچ‌کدام از کمک‌هایی که تاکنون در جستجوی آنها بودم نتوانست در من تغییری ایجاد کند، همین است، **من باید خودم را تغییر می‌دادم** و به دلایلی قادر نیستم بدون اصلاح رفتارم در مقابل دیگران، خودم را تغییر دهم.»

قدم شش و هفت

کام شش و هفت

خداوند، عاشقی که از همه چیز آگاه است و از همه چیز مراقبت می کند همان طور که به شکست معنوی و اخلاقی خود نگاه می اندازیم، از رحمت خداوند شگفت زده می شویم که نه تنها می ایستد و نگاه می کند و از همه چیز آگاه است؛ بلکه صبورانه و کریمانه ما را مورد عنایت خویش قرار می دهد تا تمام بی مسئولیتی ها و اعمال وحشتناک ما به نغمه های روحانی تبدیل شوند. یقیناً خداوند با معتادان جنسی، همراه است.

قدم شش و هفت

کام شش و هفت

همه آنچه می دانم این است که هر زمان و در مورد هر کدام از
نقص هایم که این روش را در پیش گرفتم، هیچ گاه شکست
نخوردم.

قدم شش و هفت

لیست بر خیز از نواقص شخصیت

33. بی تفاوتی
34. بد حسابی
35. نپذیرفتن خویش
36. خود محوری
37. ناسکری
38. غیبت
39. بد قولی
40. منفی گرایی
41. بد دهنی
42. حق کشی
43. خود بزرگ بینی
44. خود کوچک بینی
45. سرزنش کردن
46. سوء ظن
47. سرزنش کردن خود
48. دلسوزی به حال خود
49. دلسوزی به حال دیگران
50. گذشت کردن از روی حماقت
51. احساس تفاوت
52. تهمت
53. بزرگ نمایی اشتباهات دیگران
54. ادعا
55. متعصب بودن
56. مهمانی رفتن زیاد
57. بلند پروازی
58. چتر بازی
59. تمایلات جنسی بیش از حد
60. تمایلات جنسی کمتر از حد
61. فرار از اشتباهات
62. تکرار اشتباهات
63. عدم تعادل

1. ترس از فردا
2. ترس از امنیت مالی
3. ترس از مرگ
4. ترس از قضاوت دیگران
5. ترس از ارتفاع
6. ترس از آتش
7. ترس از تصادف
8. ترس از مصرف مواد
9. چشم چرانی
10. غرور
11. توقع از دیگران
12. توقع از خود
13. نداشتن اعتماد به نفس
14. خشم
15. عصبانیت
16. حسادت
17. غبطه
18. بد بینی (تصور باطل)
19. تنبلی
20. هوس رانی
21. خود خوری
22. شهوت رانی
23. عجول بودن
24. کینه
25. نفرت
26. انتقام
27. مهربان بودن از روی حماقت
28. مسخره کردن
29. تحقیر کردن
30. اسم گذاری
31. طمع
32. تلافی کردن

قدم شش و هفتم

لیست بر خیز از نواقص شخصیت

94. مردم گریزی و تنهایی
95. فریب کاری
96. لذت طلبی
97. تأیید طلبی
98. بی نظمی
99. عدم نظافت و آرایش
100. پر حرفی و وراجی
101. پنهان
102. زور گویی
103. تکامل پرستی
104. پافشاری روی خواسته ها
105. پر رویی
106. وفاهت و پستی
107. دروغ
108. غلو
109. قضاوت و داوری
110. ظاهر سازی
111. دورویی و نفاق
112. آشفتنگی
113. بی مسئولیتی
114. بی کفایتی
115. خشونت
116. احمال کاری
117. راحت طلبی
118. کم حرفی
119. تغییر دادن دیگران
120. حق به جانب شدن
121. کم تحملی
122. فکر نکرده عمل کردن
123. ایراد گرفتن
124. معتبر ض بودن
125. پر خوری

64. ولگردی
65. راضی نبودن از داشته ها
66. شب نشینی نا بجا
67. کلاهبرداری
68. مغلطه گری
69. گم راه کردن دیگران
70. خساست
71. فراموشی گذشته
72. انکار
73. عدم پذیرش
74. احساس خلا
75. پنهان کاری
76. شکستن گمنامی
77. نقاب
78. جعل اسناد
79. زور گیری
80. خود ارضایی
81. به تعویق انداختن مشکلات
82. ارتباط ناسالم با زنان
83. ارتباط ناسالم با مردان
84. تخریب اموال عمومی
85. رشوه
86. بی نظمی در خواب
87. بی نظمی در کار و مسائل مالی
88. قهر کردن
89. بی برنامه گی
90. زود رنجی
91. لجاجت
92. تمارض
93. بانده بازی

قدم شنش و هفت

قدم شش و

هفت به

صورت عملکرد

نواقص

محاسن

قدم هشتم و نهم

«فهرستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانده
بودیم تهیه کردیم و در صدد جبران برآمدیم.»

«به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از افراد فوق
جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام آن
زیان مجددی بر ایشان و یا دیگران وارد کند.»

کام هشتم

ما همواره در درونمان چنین فهرستی را داریم، این فهرست در ذهن ما حک شده است و مشکل همین جاست. ما سعی می‌کردیم آن مشکل را پنهان کنیم یا با استفاده از مخدرهای گوناگون روی آن را بپوشانیم، از آن فرار می‌کردیم و یا با رابطه جنسی سعی می‌کردیم وجود آن را انکار کنیم. اما آن نام‌ها، چهره‌ها و اتفاقات، مرتباً به یاد ما می‌آمدند. اما هرچه بیشتر وانمود می‌کردیم که ما مقصر نیستیم، اشتباهات بیشتری از ما سر می‌زد و فهرست ما طولانی‌تر می‌شد.

قدم هشت و نه

گام هشتم

«هرگز این قدم‌ها را کار نکردم زیرا نمی‌دانستم چه فایده‌ای برای من دارد. اکنون می‌دانم که تمامی خسارت‌هایی که به دیگران وارد کردم، مانند حفره‌های سیاهی است که در درون خودم ایجاد کردم و من در

ته این حفره‌ها داشتم روبه‌زوال می‌رفتم!»

قدم هشت و نه

کام هشتم

ما نفس، غرور و ترس‌مان را تسلیم می‌کنیم و اشتباهاتمان را اصلاح می‌کنیم. اگر قدم‌های چهارم و پنجم را با دقت برداشته باشیم، اسم‌ها با هر جستجویی در خود، بر ما آشکار خواهند شد. اکنون تمام اسم‌ها را درون یک لیست کنار هم قرار می‌دهیم و در مقابل هر کدام اشتباهاتی را که در حقیقت مرتکب شدیم را می‌نویسیم.

قدم هشتم 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. 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 اشتباهتمان نیاز به پول و اموال داشته باشد، راهنما به ما کمک خواهد کرد تا تشخیص دهیم چه چیزی نیاز است.

قدم هشت و نه

کام هشتم

ما نفس، غرور و ترس‌مان را تسلیم می‌کنیم و اشتباهاتمان را اصلاح می‌کنیم. اگر قدم‌های چهارم و پنجم را با دقت برداشته باشیم، اسم‌ها با هر جستجویی در خود، بر ما آشکار خواهند شد. اکنون تمام اسم‌ها را درون یک لیست کنار هم قرار می‌دهیم و در مقابل هر کدام اشتباهاتی را که در حقیقت مرتکب شدیم را می‌نویسیم.

قدم هشتم و نه

گام هشتم و نهم

مابین نوشتن لیست (قدم هشت) و اقدام برای اصلاح (قدم نه)، ابزار نانوشته‌ای وجود دارد. ما باید ببخشیم، اگرچه گاهی اوقات ما باید قبل از اینکه ببخشیم، به اصلاح اشتباهاتمان پردازیم.

قدم هشت و نه

کام هشتم و نهم

«من وحشت زده بودم چون از آن افراد رنجیده بودم و حرفی برای جبران نداشتم. خداوند در زمان درست و هنگامی که من آماده بودم، پیام لازم را در اختیارم گذاشت.»

قدم هشتم و نهم

گام هشتم و نهم

«با رهاکردن رنجشهای مان، ما تمایل پیدا می‌کنیم تمام خطاهای واقعی یا غیرواقعی کسانی را که در حق ما اشتباه کرده‌اند، ببخشیم و آن‌ها را رها کنیم.»

قدم هشتم و نهم

کام نهم

همیشه راهی برای جبران خسارت وجود دارد، حتی هنگامی که شخص موردنظر فوت کرده یا مفقود باشد یا او را نشناسیم. شخص می‌تواند کسانی را که به جبران خسارت غیرمستقیم نیازمندند، پیدا کند. البته در هر جایی که امکان پذیر باشد؛ البته این نمی‌تواند جای جبران مستقیم اشتباه را بگیرد. به عنوان مثال: بعضی از اعضاء برای فاحشه‌هایی که در دوران زندگی مخرب خود از آن‌ها سوءاستفاده کرده‌اند دعا می‌کنند و این کار را هر دفعه که آن‌ها را در خیابان می‌بینند یا به ذهنشان می‌آیند، تکرار می‌کنند.

قدم هشت و نه

کام نهم

هیچ احساسی در دنیا مانند اصلاح یک خطای قدیمی نیست. این احساس نسبت به احساس راحتی که با بیرون کشیدن یک خار از یک زخم چرکین در انگشت به انسان دست می دهد، بهتر است و بیشتر به بیرون کشیدن خاری از یک زخم چرکین در روحمان شبیه است، این جراحی روح است. ما با محبت و عشق خداوند، حالمان را بهتر می کنیم و این فرآیند شفا بخش به کسانی که با ما در تماس هستند، سرایت پیدا می کند.

قدم هشت و نه

کام نهم

بعضی‌ها در صورتی‌که جبران‌های مالی نقدی به خانواده‌شان آسیب برساند، دله‌دزدی‌های خود در محل کار را با اضافه‌کاری بدون حقوق جبران می‌کنند. برای آن‌دسته از ما که از همسرمان، شوهرمان یا فرزندانمان سوءاستفاده کردیم، جبران خسارت با هوشیاری جنسی و تغییر رفتار و نگرش‌هایمان در زندگی روزمره شروع می‌شود.

قدم هشت و نه

کام نهم

هشدار:

در اینجا یکبار دیگر پیشنهاد می‌کنیم که تازه‌واردان به انجمن معتادان جنسی گمنام، بدون دوره‌ای از پاکی جنسی و بدون مقدمه، گذشته جنسی خود را برای همسر یا اعضاء خانواده که هنوز از آن اطلاع ندارند، آشکار نکنند. توصیه ما این است که بدون مشورت با راهنما یا گروه، چنین اقدامی نکنند.

قدم هشت و نه

کام نهم

هشدار:

به طور ناخودآگاه چنین اعتراف‌هایی می‌توانند تلاشی برای رفع احساس گناه، جلب توجه و محبت و یا فقط نشان دادنِ قدرت اراده باشد.

قدم هشتم و نه

قدم هشتم و نهم

مکان ناشناس	کسانی که مرده اند	جبران	شرح خسارت وارده	شخص یا موسسه	مابقی

دعای قدم سوم:

پروردگارا خود را تقدیم تو مردارم، با منسکنسوز از منس ساز آنچه خود اراده کنس، از
اسارت نفس رهایم کسسته از انجام اراده است را بهتر توانم، مشککتم را بگیر تا پیروزی بر
آنها شاهدهی باشد برای کسلسر که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهد داد،
باشد که همیشه بر اراده است کردن نهم.
