

## دعای آرامش:

خداوند! آرامش عطا فرما تا سزیم 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 آموزش شورایی

منطقه پارس زمانان خوش آمدید

# کارگاه

با موضوعات:

۱. نحوه خدمت در ساختار خدماتی SA و گروه ها  
۲. سنت دوم

۲۳ تیر ماه ۹۶  
شهر تهران

سایت رسمے انجمن SA

[WWW.SA-IRAN.ORG](http://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

---

مقدمه

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.

---

مقدمه

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 کارهاها 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 می پذیریم که همچون یک جامعه دارای ضعف های  
شخصیتی هستیم و این ضعف ها مدام ما را تهدید می کند،  
سنت های ما در حکم راهنمایی برای بهتر زندگی کردن و بهتر  
کار کردن و همچنین یک نوشدارو برای بیماریهای مختلف  
است سنت های دوازگانه برای بقاء و هماهنگی قدمهای  
دوازگانه است، تا تمامی افراد هوشیار شده و ذهنی آرام  
داشته باشند.

## تاریخچه و چگونگی شکل گیری سنت های ۱۲ گانه

با رشد انجمن الکلی 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 نهایتاً به انتشار کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت و منجر به انجمن معتادان جنسی گمنام ۱۲ سنت AA را با تغییرات اندکی اقتباس کرد.

## قدم در عمل ۳۳

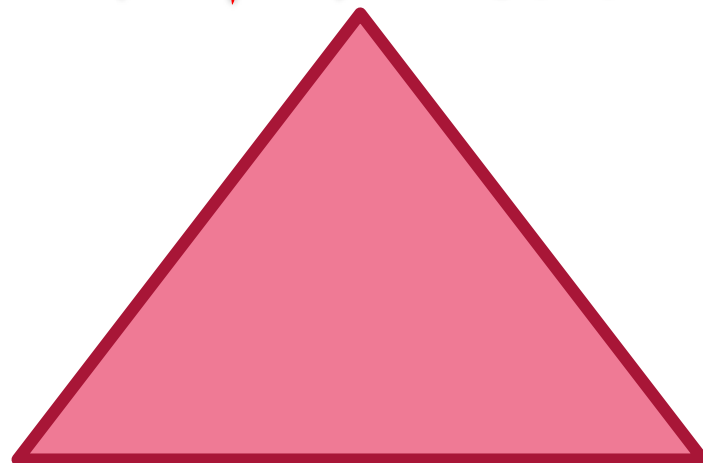
نحوه خدمت در ساختار خدماتی S.A  
و گروه ها

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

**میراث سوم (خدمات که به ما ارث رسیده است)**

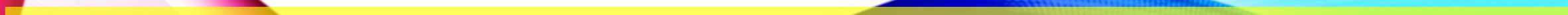
---

**میراث اول**  
**بهبودی (قدم ها)**



**میراث سوم**  
**خدمت (مفاهیم)**

**میراث دوم**  
**وحدت (همان سنت ها)**



کلمه عمل برای ما یک واژه جادویی است.  
ایمان بی عمل مرگ است

میراث سوم

---

قدم دوازدهم شامل تمام خدماتی است که ما به اعضایمان  
میدهیم، خدمت رسانی یکی از مهم ترین اهداف ما و دلیل اصلی  
بوجود آمدن انجمن ماست.

**منابع کارگاہی**

---

خدمت در انجمن شامل تمام اعمالی است که به ما کمک می کند  
تأثیرگذار باشیم از درد و رنج اعضا خود کاهش دهیم و رسیدگی کامل  
و تأثیر گذاری داشته باشیم.

منابع کارگاہی

---



**اول باید بدانیم چرا ما خدمت می کنیم؟! خدمت کردن به انجمن زندگی کردن است. ایمان به تنهایی ما را نجات نمی دهد، ما باید عمل کنیم، کاری انجام دهیم باید پیام خود را منتقل کنیم به اصول انجمن در تمام امورش عمل کنیم، در غیر اینصورت لغزش می کنیم سر افکنده میشویم و میمیریم.**

**زبان دل**

---

همیشه باید کارهای زیادی انجام شود و مسئولیت زیادی برعهده عده زیادی قرار گیرد. هر یک از اعضاء لازم است در کل انجمن سهم کوچکی داشته باشد، ایمان بی عمل و بی مسئولیتی منجر به فروپاشی خواهد شد.

**زبان دل**

---

در اوایل بهبودی به وسیله خدمت **عزت نفس** پیدا می کنیم.  
وقتی از طریق فعالیت های خدماتی بر زندگی دیگران تاثیر  
می گذاریم **معجزه درمان** صورت می گیرد! و جایی که از دست  
هیچ کس کاری ساخته نیست، مائیم که قادر به کمک هستیم و  
میتوانیم اعتماد بیماران را جلب کنیم.

**(کمک یک معتاد به معتاد دیگر)**

**منابع کارگاہی**

---

خدمت **هدیه ای** بی نظیر از طرف **خداوندی** است که ما قادر به درکش هستیم.

اکنون ما را طلب نموده و هیچ کس قادر نیست آن را از ما دور کند. از طریق خدمت است که پا در مسیری **روحانی** میگذاریم و در این مسیر طولانی به اعضای مفیدی برای جامعه تبدیل میشویم.

**منابع کارگاہی**

---

# سؤالیت نحوه خدمت در ساختار خدماترسانی و گروه ها

باینس سؤالیت به صورت خرد جمع برپایه داده شود

آیا خدمتگزاران گروه شما سر وقت در جلسه حضور دارند؟  
آیا به نظم و انضباط در جلسه اهمیت می دهند؟

---

عدم تعهد به خدمت در خدمتگزاران چه تاثیری بر روی گروه دارد.  
و ممکن است چه نتایجی برای گروه داشته باشد؟

---

**خدمت نکردن اعضا چه تاثیری بر روی گروه دارد و ممکن است  
چه نتایجی برای گروه داشته باشد؟**

---



آیا خدمت حد و مرز دارد؟  
آیا یا نباید در آن هم زیاده روی کرد؟!  
یا عشق ورزیدن حد و مرز نمی شناسد و بی پایان است؟!

---



نقش اعضای قدیمی در حفظ وحدت و همدلی  
چيست؟



اتحاد چیست؟

به نظر شما اتحاد یک اجبار است یا

انتخاب؟

**علل عدم رشد گروه چه مواردی می تواند باشد.**

---

آیا لغزش اعضا به گروه ارتباط دارد؟

---

سنت دوم

در ارتباط با هدف گروهی ما تنها یک مرجع نهایی  
وجود دارد، خداوند مهربان که به گونه ممکن خود را  
بصورت وجدان گروه بیان می کند.

سنت دوم

رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما می باشند و بر  
ما حکومت نمی کنند.

سنت دوم



رهبران ما خدمتگزاران ما هستند نه سناتور  
این ها تجربیاتی همگانی هستند. از این رو در سرتاسر  
انجمن این شعور گروهی است که تعیین می کند که  
رهبران انجمن باید تحت چه شرایطی خدمت کنند.

سنت دوم دوازده - دوازده

سنت دوم

همه گروه های انجمن یک وجدان گروهی دارند، این وجدان وجدان جمعی آنهاست. تجربیات روزانه الهام بخش و راهنمای این وجدان است. گروه به تدریج نواقص شخصیتی خود را تشخیص می دهد آنها را یکی یکی رفع و یا کاهش میدهد.

سنت دوم- زبان دل

سنت دوم

ما فقط بخش اندکی از مشکل سلامت جهانی اعتیاد را کاهش داده ایم. پنج درصد از کل آنها ، یعنی یک نفر از بیست نفر! میلیونها نفر هنوز بیمارند و میلیونها نفر بزودی بیمار خواهند شد. این واقعیت های اعتیاد است و دلیل خوبی برای تامل کردن و متواضع بودن است. ما قدر دان هر نهاد ، انجمن و روشی هستیم ، که سعی دارد مشکل اعتیاد را حل کند. ما اجازه نمی دهیم باورها و اعتقادات خاص ما بر عقل سلیم و خیر خواهی غلبه کند. ما از هر بارقه و نور جدیدی در مورد بیماری اسرار آمیز و گنج کننده اعتیاد استقبال می کنیم.

سنت دوم

ما بیش از پیش تمام کسانی که در کل حوزه اعتیاد تلاش می کنند همراهان خود در مسیر حرکت از تاریکی به روشنایی میدانیم .

### **بیل ویلسون کتاب زبان دل**

حال بیایید با خودمان صادق باشیم اگر او و پیشگامانمان با تعصب و کج فهمی به معتادان مواد مخدر نگاه می کردن و صحبت با معتادی که درجه اعتیادش از الکل شدیدتر بود را ، ننگ میدانستد ! و اجازه اقتباس کتابها را به آنها نمی دادند آیا انجمنی به گستردگی SA و یا ۱۸۰ انجمن دوازده گامی دیگر که باعث نجات میلیونها انسان ، از دام اعتیادهای مختلف بودیم؟ روح بزرگ این انسانهای پیشگام اکنون پس از تقریبا یک قرن شاهد این ایثار خود و معجزه خداوند هست.

سنت دوم

37  
مامی توانیم با آرامش از نصیحت ها و تنبیه هایی که ظاهرا برای جوامع دیگر ضروری است رهایی پیدا کنیم. و نیازی نداریم بیش از حد به رهبران الهام شده تکیه کنیم. از انجائی که رهبری فعال خدمات ما می تواند واقعاگر دشی باشد ما از نوعی دموکراسی برخوردار هستیم که به ندرت در جائی دیگر امکان پذیر است. شاید ما از این جهت بی نظیر باشیم.

سنت دوم زبان دل

سنت دوم

ما معتقدیم همه گروه‌های انجمن یک وجدان گروهی دارند. این وجدان وجدان جمعی اعضای آن است. تجربیات روزانه الهام بخش و راهنمای این وجدان است. گروه به تدریج نواقص شخصیتی خود را تشخیص می‌دهد آن‌ها را یکی یکی رفع و کاهش می‌دهند.

## سیاستمدار کهنه کار کیست؟

کسی است که حکمت تصمیمات گروه را درک می کند، او از اینکه جایگاهش نزول کرده آزرده نیست، به پشتوانه تجربه قابل توجهش، قضاوتش منطقی است و ترجیح میدهد گوشه ای ساکت و صبورانه منتظر تحولات بنشیند.

سنت دوم

## خادم زخمی کیست؟

40

کسی است که کاملاً متقاعد شده است گروه نمی تواند بدون او باشد، همواره برای انتخابات مجدد توطئه می کند و همچنان دستخوش خود دلسوزی است. زخم تعدادی از این افراد آنقدر خونریزی می کند که با خالی شدن تمام روحیه و اصول انجمن دوباره به مصرف رو میاورند.

سنت دوم دوازده دوازده

سنت دوم



چشم انداز انجمن پوشیده از پیکرهای زخمی است. تقریباً همه پیشکسوتان انجمن تا حدودی این فرایند زخمی شدن را پشت سر گذاشته اند.

و آنهایی که از این زخمها جان سالم به در برده اند، به سیاستمدارانی کهنه کار تبدیل شده اند. آنها به رهبران واقعی و همیشگی انجمن تبدیل میشوند.

---

سنت دوم

آنها به آرامی نظر خود را میدهند.  
دانش آنها قابل اطمینان و الگوهای متواضع هستند که بحران ها را حل  
میکنند.

وقتی گروه به شدت سردر گم میشود ناگزیر به آنها رو می آورند.  
آنها به صدای شعور گروهی تبدیل میشوند.  
آنها دستور صادر نمیکنند .  
آنها الگو هستند.

سنت دوم دوازده دوازده

سنت دوم

مفهوم سنت دوم یعنی اینکه ما برای ارائه و ارسال پیام بهبودی در ارتباط با خدمات {عضویت} که هدف اصلی ما میباشد باید سعی در یکی کردن و نزدیک کردن عقیده های مختلف داشته باشیم. همه همین جهت ما از همگان نیروی برتری که ما را در بهبودی شخصی هدایت کرد یعنی خداوند مهربان جهت اتحاد و وحدت و جدان گروهی استفاده می کنیم.

44 - سنت دوم یعنی وقتی ما برای انجام خدمتی برای خواست و اراده خداوند دعا میکنیم و از او میخواهیم که در جمع ما شرکت کند و حضور یابد. راهنمایی او باعث میشود که ما دچار خطا و اشتباه نشویم و راه صحیح و درست را انتخاب کنیم.

- در سنت دوم متوجه میشویم که وقتی ما {اعضای گروه} با نیروی برترمان مشورت میکنیم و از او راهنمایی می طلبیم او همه ما را در انجام هدف اصلی یاری و راهنمایی خواهد کرد و باعث حفظ وحدت و منافع مشترک ما خواهد گردید.

سنت دوم

- سنت دوم به ما می آموزد که در برنامه معتادان جنسی گمنام هیچ شخص یا گروهی در درک و اراده خداوند منحصر به فرد نیست و همانطور که ما برای ادامه جاده بهبودی به تجربه معتادان دیگر جنسی نیازمندیم جهت خدمت صادقانه نیز به راهنمایی و نظریات آنان محتاجیم.

« سنت دوم به ما متذکر میشود که رهبری معتادان جنسی گمنام {عضویت} فقط یک نوع خدمت میباشد و به هیچ وجه از طبقه بالاتر و یا برتر انجمن نیست و رابطه ما با خدمتگزاران مورد اعتمادمان دو طرفه میباشد. ما به آنها اعتماد میکنیم و آنها نیز در نگهداری و مسئولیت پذیری در وظایف خود سعی فراوان می کنند.

سنت دوم

سنت دوم تاکید می کند که در انجمن ما فقط یک راه برای تصمیم گیری وجود دارد و آن مراجعه به خرد جمعی گروه است . این به این معنی است که هیچ یک از خدمتگذاران ما ( در سطح گروه ، ناحیه ، کمیته کشوری {شورای منطقه} و قاره ای و جهانی ) حق اعمال نظر شخصی در تصمیم گیری ها ندارند . در تصمیم گیری ها هیچ فرقی بین شخص تازه وارد و اعضاء قدیمی و خدمتگذار نیست و همه به اندازه مساوی حق رای دارند . البته فراموش نکنیم .

سنت دوم

اگر احساس کنیم که الان گروه تصمیم اشتباهی می گیرد وظیفه داریم بدون فوت وقت گروه را روشن کنیم ، اما حق نداریم بر روی حرفمان پا فشاری کنیم و با ابزاری که در اختیار داریم اعمال نظر کنیم . وظیفه ما فقط آگاهی دادن است و بس . این نکته در مورد راهنماها و رهجویانشان بیشتر صدق می کند . وظیفه راهنما است که رهجویانش را توجیه کند تا در جلسات اداری از رای او کورکورانه پیروی نکنند و خودشان به حرفهای موافق و مخالف گوش بدهند و سپس رای بدهند

سنت دوم



# سؤالات سنت دوم

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

سنت دوم

## سئوالات سنت دوم

### سؤال اول

50

آیا در گروه شما هر دو جنبه یعنی نظرات مخالف و موافق شنیده می شود و به درستی و کامل مورد بحث قرار میگیرد؟

سنت دوم

بله، خیر، بله، بله و بله

هم موافقان و هم مخالفان با هم صحبت می کند حتی اگر یک نفر باشد.

در ضمن در فرایند رای گیری و بعد از آن باز هم باید صدای مخالف شنیده شود.

پس اگر صدای مخالفان که اقلیت هستند شنیده نشود اعضاء زخمی شده و گروه دچار دو دستگی و یا چند دستگی می شود و اعضای اقلیت مخالف ممکن است طرد شده و دیگر گروه را حمایت نکنند.

گاهی بدلیل کمبود وقت و حمایت کم اعضاء در جلسات اداری (به خصوص در جلسات اداری اضطراری) خیلی به سرعت و فرمالیته و با عدم توجه کافی به صدای اقلیت رای گیری می شود و واقعا می شود این را دید که وجدان خداوند حاکم نیست و یا اینکه به وجدان نرسیده است.

به وجدان رسیدن گروه باید از چهره تک تک اعضای گروه مشخص باشد و باید همگی احساس رضایت کنند مگر در موارد استثنا که یک فرد نمی خواهد بپذیرد قانع شود. بهتر است پس از رای گیری اولیه، دوباره یا حتی چندباره رای گیری شود و نظرات مکررا شنیده شود راهنماها نباید در نظرات اعضا تاثیرگذار باشند و رای هیچ یک از اعضا نباید از دیگری تاثیر گرفته باشد و وجدان خود شخص باشد برای بهتر شدن این روش رای گیری بهتر است که سر را پایین انداخته و چشم ها را ببندیم و دست خود را بلند کنیم و یا اینکه رای گیری به صورت کتبی با حفظ گمنامی بیشتر انجام شود.

آیا در گروه شما به نقطه نظرها با دید احترام آمیز توجه می کند؟

در گروه ما وقتی از آنها سئوالی می شود حتی اگر چندین بار آن موضوع را آگاه سازی کرده اند ولی به اعضاء احترام می گذارند حتی اگر وقت جلسه را بگیرند برای یک عضو هم که شده توضیحات کافی را می دهند.

گروه ما بدون در نظر گرفتن سن پاکی افراد و شخصیتهایی که در جلسه شرکت می کنند اجازه مشارکت می دهد

## سئوالات سنت دوم

### سؤال سوم

55

زمانی که در گروه شما می خواهند در مورد یک تصمیم مهم رای گیری کنند! آیا زمان کافی وجود دارد که اعضا نظراتشان را با صدای بلند بیان کنند؟

سنت دوم

خیر

دلایل:

56

- 1- محدود بودن زمان
- 2- عدم تمرکز بر روی موضوع مورد نظر و انحراف از موضوع اصل
- 3- نامناسب بودن زمان تشکیل جلسات اداری
- 4- مشارکت اعضای قدیمی بدون در نظر گرفتن زمان و موضوع مشارکت می تواند در مشارکت اعضای جدید تاثیرگذار باشد
- 5- عدم اهمیت دادن به جلسات اداری از طرف اعضاء و عدم تخصیص زمان مناسب و کافی برای جلسات اداری از طرف خدمتگزاران جلسه



راه حل ها:

- 1- برگزاري جلسات در زمان هاي خارج از جلسات گروه
- 2- برآورد زمان مورد نياز در جلسات اداري و پيش بيني زمان لازم براي جلسه بعدي
- 3- در نظر گرفتن چهارچوب زمان در ابتدای جلسه از طرف گرداننده نسبت به زمان صحبت کردن و تعداد نظرات و در صورت عدم امکان تمدید جلسه اداري

در گروه شما قبل از اینکه در مورد موضوعی مهم رای گیری شود! آیا به اندازه کافی اعضا مطلع و آگاه میشوند؟! یا اینکه کسانی هستند که تلاش می کنند رای و نظریه ای را سریع به تصویب برسانند؟

تقریبا اعضای به خاطر ناآگاهی، کمبود وقت، نبود خدمتگزار دست به اقدامات خودمحورانه و شخصی می گذارند و افرادی هستند تقریبا مخالف و موافق حرف می زنند. بله شخص و اشخاصی وجود دارند که فقط حرف خود را قبول دارند و نسبت به افکار و باورشان نسبت به جاهای دیگر که قبلا حضور داشتند می خواهند رئیس باشند و دوست دارند نظراتشان را تحمیل کنند.

## سؤالات سنت دوم

### سؤال پنجم

60

آیا در گروه شما رای و نظریه اکثریت اصول بنیادی (سنتها) را دارا هست؟

سنت دوم

خیر چون مخالف حرف می شود مخالف پافشاری می کند و رای خودش را به کرسی می نشاند.  
در گروه ما رای و نظریه اکثریت اصول بنیادی (سنتها) نیست همه چیز پیشنهادی است.  
وضعیت گروه به چالش گرفته شده است.  
گروه به علت برگزار نشدن گارگاه ها به چالشهای زیادی کشیده شده است.

## 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، مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر  
آنها شاهی باشد برای کس امر که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهیم داد،  
باشد که همیشه بر اراده است کردن نهم.