

# ES SAY

آگوست ۲۰۱۹

نشریه ای از معتادان جنسی گمنام

SA در آستانه ۴۰ سالگی

ابزارهای کاربردی





## جلسه ما بر روی کاغذ

فصلنامه ESSAY تجربه، توانایی و امید اعضای SA را ارائه می دهد. ESSAY از اینکه در کار کردن برنامه، هر عضو SA راه مخصوص به خود را دارد، آگاه است. در ارائه مقالات، لطفاً به خاطر داشته باشید که تعریف اعضاء از پاکي مورد بحث نیست زیرا SA را از دیگر انجمن های اعتیاد به سक्स جدا می کند. نظرانی که در ESSAY مطرح می شود نباید به تمام SA نسبت داده شود و هیچ کدام از مقالات آن دلالتی بر داشتن تاییدیه از طرف SA یا ESSAY ندارد.

---

مصوبه: از زمان مبحث نرفتن ESSAY جزو نشریات مورد تایید SA، نمایندگان و هیئت امنای انجمن، ESSAY را بعنوان مجله بین المللی انجمن معتادان جنسی گمنام به رسمیت شناخته و از استفاده از ESSAY در جلسات حمایت می کنند.

---

ما راه حلی داریم که ادعا نمی کنیم برای همه است اما به ما جواب می دهد. اگر شما خود را از ما دانسته و فکر می کنید که می توانید سهمی از برنامه ما داشته باشید، ما هم دوست داریم که راه حل خود را با شما در میان بگذاریم. در تعریف پاکي، ما برای آنهایی که خارج از معتادان جنسی گمنام هستند صحبت نمی کنیم. ما فقط می توانیم برای خودمان صحبت کنیم. بنا بر این برای معتادان جنسی متاهل، پاکي جنسی به معنای نداشتن هیچ نوع ارتباط جنسی با خود و یا هر کس دیگری غیر از همسر می باشد. در تعریف پاکي SA اصطلاح 'همسر' به شریک یک شخص که در ازدواج بین مرد و زن است اشاره دارد. برای معتادان جنسی مجرد، پاکي جنسی به معنای رهایی از بند هر نوع رابطه جنسی است، و برای همه ما چه مجرد و چه متاهل، پاکي جنسی شامل پیروزی روز افزون بر شهوت است.

تنها شرط عضویت، تمایل به ترک شهوت و پاکي جنسی طبق تعریف SA است. هر نوعی از اجتماع دو یا چند نفر از معتادان جنسی که با هدف پاکي جنسی طبق تعریف SA باشد، می توانند خود را یک گروه SA بنامند.

جلساتی که تعریف پاکي معتادان جنسی گمنام را نادیده گرفته و با آن موافق نیستند، طبق مصوبه هیئت نمایندگان سال 2010 (۱۳۸۹)، گروه SA نبوده و نباید خود را یک گروه SA بنامند.

آقایان ۰۹۹۰۶۰۲۰۰۶۰

بانوان ۰۹۹۰۲۳۲۰۰۱۳

[www.sa-iran.org](http://www.sa-iran.org)



جلسه بوگوتا، کلمبیا، آمریکای جنوبی  
 جلسه SA ۹ نفره، هر هفته

- ۵ ..... یک عادت صبحگاهی جاری که به من کار می دهد
- ۶ ..... رساندن پیام
- ۷ ..... خواب های شهبوانی
- ۸ ..... یک بیماری
- ۹ ..... کامیون ۱۹ چرخ
- ۱۰ ..... اخبار بد در معتادان جنسی گمنام
- ۱۱ ..... SA در آستانه ۴۰ سالگی
- ۱۲ ..... لیست اسامی نمایندگان مجمع عمومی GADS و هیئت امناء BOT
- ۱۳ ..... همایش های SA
- ۱۴ ..... گام های دوازده گانه
- ۱۵ ..... سنت های دوازده گانه

## سالگرد ۳۰ سالگی کتاب سفید معتادان جنسی گمنام

کتاب سفید، آنچه که اکنون ما آنرا می شناسیم در تاریخ جولای 1989 (تیر ۱۳۶۸) برای اولین بار به چاپ رسید. چندی پس از آن جلد این کتاب به صورت یکدست سفید انتخاب شد و در دسترس قرار گرفت. تهیه از [Hands Services](#)

جهت گرمای داشت سالگرد ۳۰ سالگی، نسخه های زیر از کتاب سفید موجود می باشد:

نسخه یادگاری: متن اولیه کتاب با جلد اصلی سال 1989 (۱۳۶۸) با قیمت ۷ دلار همراه با ۳۰٪ تخفیف

نسخه جیبی: ۱۵\*۱۰ سانتیمتر با مطالب کامل. قیمت: ۱۰ دلار از [Hands Services](#).

نسخه الکترونیکی: قابل دانلود از وبسایت رسمی [SAICO online store](#)

نسخه درخواستی: بیشتر برای اعضای خارج از USA و با قیمت مناسب. قیمت و نحوه توزیع در آینده مشخص خواهد شد. برای اطلاعات بیشتر [SAICO online store](#) را چک کنید.

### تصاویر جلسات SA در سراسر دنیا



Pforzheim، شنبه، ۹ صبح



Wilsonville, Oregon USA جلسه دوشنبه



McLean, Virginia USA جلسه یکشنبه شب



جلسه ما بر روی کاغذ

اکنون زمان نوشتن لیست نواقص شخصیتی که مربوط به قدم ۶ است می باشد، که با خواندن دعای قدم ۷ (بر روی زانوئیم) ادامه می یابد.

سپس یک لیست شکرگزاری می نویسم که حداقل شامل ۱۰ مورد است که آنرا به این شکل شروع می کنم. خداوندا از تو سپاسگزارم به خاطر ... به هر حال این ها معمولا در هر روز به همین شکل بصورت یکسان پیش می روند، زیرا که هر روز روز جدیدی است که من دوباره برای همه چیز شکرگزارم.

بعد از آن، ۴ پاراگراف از کتاب سفید معتادان جنسی گمنام را مطالعه می کنم. و یکبار دیگر برای انجام یک پیمان (قرارداد) روزانه زانو می زنم و دعایی با این مضمون خواهم داشت: خدایا، برای داشتم تمایل دعا می کنم. از راه دعا و نیایش خود، در جستجوی ارتقاء رابطه آگاهانه با تو هستم. همانگونه که امروز تو را درک می کنم. در پی آن یک مراقبه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای خواهم داشت. با چشم های بسته، از یک راهنمای مراقبه یا صدای اقیانوس استفاده می کنم (که البته یک اپلیکیشن و برنامه برای آن وجود دارد).

پس از مراقبه، همچنان یک دعای دیگر باقیست. زانو زده و صفحه ۸۷ از کتاب بزرگ را می خوانم. ما معمولا نیایش خود را با یک دعا خاتمه می دهیم و برای آگاهی از قدم های بعدی خود، در طول مدت روز تقاضای راهنمایی می کنیم...

یک عادت صبحگاهی جاری که به من کار می دهد پاداشی که از یک نقطه آغازین پسندیده (شروع خوب) حاصل می شود.

چنانچه من خواهان رابطه ای بهتر با شخصی یا چیزی باشم (خواهر، پدر، مادر، همسر، فرزند، راهنما باشد یا یک کلوپ ورزشی گلف و دوستان) به عبارت دیگر هر کسی یا هر چیزی، باید چکار کنم؟ باید مدت زمان بیشتری را با آنها بگذرانم. کلید حضور برای صرف وقت بیشتر با آنها "ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند است". برای توسعه رابطه ام با خداوند می بایست زمان بیشتری را با او بگذرانم.

دریافته ام که پاکي و هوشیاری مهمترین چیز در زندگی من است که به من زندگی و هوشیاری بخشیده، پس اولین گام عملی برای من به آن معناست که باید عمدا و آگاهانه، زودتر از زمان لازم از خواب برخیزم.

هر روز (تمام روزهای هفته) از رخت خواب به حالت تعظیم به روی زانوهایم بیرون می آیم. هر روز به حالت زانو زدن از رخت

خواب بیرون می آیم و ۲ دعا می خوانم. "خدایا از تو سپاسگزارم بخاطر یک روز دیگر که طالب انجام دادن خواست و اراده تو هستم. خدایا لطفا انکار مرا به آنچه که خود می خواهی هدایت کن...

سپس نوبت به مطالعه ۶ قسمت از فصل های ۲، ۴، ۵ و ۶ از کتاب بزرگ AA است. پس از آن بازتاب های روزانه AA (که نوعی مراقبه است) و کتاب از دیدگاه بیل را می خوانم.

### صلح و آرامش امروز من

### فرا تر از درگذشتن از

### انتظارات و توقعاتم است

کنم که البته امیدوارم در همایش بین المللی سیتل بتوانم آنرا تهیه کنم.

علیرغم اوضاع و موفقیت های بیرونی که در زندگی ام وجود دارد، بخاطر نیروی برتر، SA، و شما، شادمانی وصف ناپذیری را تجربه می‌کنم. جمله ای معروف هست که می‌گوید: شما مجبور نیستید کارهایی را انجام دهید که من انجام می‌دهم، مگر آنکه بخواهید به آنچه من بدست آورده ام، دست یابید.

Mike L., Oregon USA

همزمان با استفاده از این ابزار روحانی، از ابزار شگفت انگیز دیگری به نام تلفن همراه استفاده می‌کنم. در طول روز با ۳ الی ۵ نفر تماس برقرار می‌کنم.

اگر احساس کنم به روحانیت بیشتری نیاز دارم، آن فصل از کتاب بزرگ AA "چشم اندازی برای شما" را مطالعه می‌کنم. مطالعه روزانه ۲ صفحه و اگر مقدور باشد، یک داستان شخصی که در پایان کتاب بزرگ آمده، از برنامه های من است. من قصد دارم به این برنامه صبحگاهی خود، کتاب ارتباط حقیقی را نیز اضافه

### رساندن پیام

اولین باری که Roy را دیدم را بخاطر دارم. سال 1983 (۱۳۶۲). او را در کنار خودم عصبی دیدم، البته نه به اندازه ای که خودم در کنار او عصبی بودم. انتظار داشتم تا شماره خانم هایی را پیدا کنم که به من بگویند چگونه پاک بمانم. تنها چند خانم را پیدا کردم، و هیچ کدام از آنها حتی شش ماه پاکي هم در انجمن ما نداشت. در حقیقت من بعد از Roy و Jess L. بالاترین مدت پاکي را داشتم. من فقط یک ماه پاک بودم!

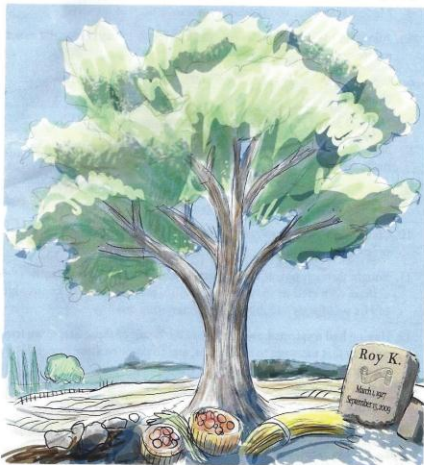
Roy همیشه با تازه واردان برنامه در ارتباط بود. بعد از سالها، آمده ام تا از او قدردانی کنم. احترام زیادی برای او قائل هستم، زیرا او بیشتر از آنچه داشت را داد. واقعاً قدردان Roy هستم. او به خدایی که درک می‌کند گوشت سپرد و پیام را با نوشته هایش، فایل‌های ضبط شده از سخنرانی‌هایش و تماس‌های شخصی‌اش با اعضای برنامه انتقال داد. امروز نمی‌توانم بدون پیامها و نوشته‌های Roy و شخصیت نمونه اش در بهبودی، زنده بمانم.

از همسر Roy بخاطر تعریف خاطراتش با ما سپاسگزارم. در طول سال ها، او بسیار بخشنده، درک کننده و همراه باوقای Roy بود. از خدا به خاطر Roy و برنامه بهبودی SA سپاسگزارم.

Sylvia J. Essay December 2009

# Essay

December 2009



## A Fond Remembrance



### خواب های شهوانی

حفظ شرایط روحی مان

"خدایا من چه مرگم شده" من که دارم سعی خودم رو می کنم. سپس به آرامی در رخت خواب دراز کشیدم و ترازنامه قدم ده را انجام دادم. افکارم را مورد ارزیابی قرار دادم تا ببینم چه چیزی اشتباه بوده. اینکه چرا من پریشان شده بودم و آیا جبران خسارتی باید انجام می - دادم؟ متوجه شدم که به صورت روزمره نیاز به انجام جبران خسارت دارم. این موضوع مرا به سمت قدم ۱۱ هدایت کرد. بر روی برنامه های روزانه ام تمرکز داشته باشم و بدانم که باید چکار کنم و برنامه ۱۲ قدم را عصر آن روز با رهجویم کار کنم. و این نقطه‌ای بود که آرامش، صلح و رهایی از درد گردن و بدن را حس کردم.

صفحه ۶۴ از کتاب الکی های گمنام را بخاطر آوردم. زمانی که به ناخوشی روحانی دچار شویم، فکر و جسم ما نیز گرفتار خواهد شد. احساس نیاز کردم تا دعای سپاسگزاری را در این برنامه روحانی برای نیروی برترم بخوانم. یکی از مضامین مورد علاقه ام در صفحه ۸۵ کتاب الکی های گمنام است: آنچه که ما حقیقتاً داریم، نیاز به حفظ روزانه شرایط روحانی مان دارد. هر روز، روزی است که باید خواست خدا را در تمام اعمال مان جاری کنیم. برای پیشرفت در بهبودی از شهوت، نیاز دارم تا بصورت روزانه افکار و اراده و زندگی و اعمال خود را تسلیم نیروی برتر کنم و به دیگر معتادان جنسی کمک کنم. از اینکه در SA یک عضو فعال هستم، راضی و قدردان هستم و امیدوارم شما را روزی در مسیر سرنوشت ملاقات کنم.

از تاریخ ۴ اگوست 1018 (۱۳ مرداد ۱۳۹۷) از سن ۱۲ سالگی که خودارضایی را کشف کردم تا به امروز، خوابهای شهوانی بخشی از زندگی من بوده است.

یک شب بخاطر درد گردن از خواب بلند شدم. آن شب بخاطر درد گردن و خوابی شهوانی که دیده بودم مجبور شدم تا دعای آرامش بخوانم. خوابیدم و مجدداً بخاطر خواب شهوانی بلند شدم و دعای قدم سوم را خواندم. این چرخه ۳ بار دیگر ادامه پیدا کرد و من دعاهای قدم های هفت و یازده را نیز خواندم. بعد از بیدار شدن از آخرین خواب شهوانی، فریاد زدم و به نیروی برتر گفتم

چطور SA پس از این همه

سال هنوز از بین نرفته؟



## یک بیماری

تازه واردی را در جلسات دیدیم که با تعریف اعتیاد جنسی بعنوان نوعی بیماری موافق نبود. آمار و تشخیص پزشکی (DSM) این موضوع را نشان نمی دهد (اعتیاد جنسی بعنوان نوعی بیماری). اعتیاد جنسی از تمام لیست های بیماری های پزشکی جا مانده. شخصی تازه وارد قاطعانه به من گفت: این موضوع یک بیماری نیست. معتادان جنسی افراد افتضاحی هستند. نظر ما بعنوان جامعه معتادان جنسی در مورد چگونگی تعریف بیماری، دستخوش گذر زمان و فرهنگ است. از نظر فرهنگی هنوز اعتیاد جنسی، بعنوان یک بیماری در نظر گرفته نشده است.

در قرن های ۱۸ و ۱۹، خودارضایی بعنوان یک بیماری در نظر گرفته می شد و شاهراه بدبختی ها و غم و اندوه بود. خودارضایی علت سوءهاضمه، تنگی شریان

ادرار به مثانه، نابینایی، صرع، سرگیجه، از دست دادن شنوایی، سردرد، ضعف و ناتوانی، ضعف حافظه، نرمی استخوان و علت اصلی دیگر پیشامد های وخیم بود. در سال ۱۸۹۳ (۱۲۷۲) فروید بر این باور بود که خودارضایی علت ضعف افراد است. درمان و معالجه خودارضایی بسیار سخت بود و در شرایطی همراه با عمل جراحی و بهبودی طولانی مدت. خودارضایی همچنین بعنوان علت اصلی مرگ در گواهی فوت افراد نوشته می شد.

خودارضایی تا سالها بعنوان علت اصلی امراض و بیماری ها در نظر گرفته می شد، چیزی که حالا مضحک به نظر می رسد. در سال ۱۸۵۱ (۱۲۳۰) یک پزشک آمریکایی به نام ساموئل کارترایت بیماری ای را معرفی کرد که فقط به برده های آفریقایی حمله می کرد. نام این بیماری

**در بیش از ۶۰ کشور، انجمن SA بصورت فعال وجود دارد و به زنان و مردان در حال بهبودی از اعتیاد جنسی کمک می کند و برای آنچه که بعنوان یک بیماری پذیرفته نشده است نسبتاً خوب به نظر می رسد.**

drapetomania بود. (نوعی بیماری که فرد میل به فرار از خانه و سرگردان شدن دارد). این بیماری باعث می شد که برده ها از دست صاحبشان فرار کنند. پزشکی دیگر، بیماری اختلال حواس جسمانی را کشف کرد که باعث می شد مردم نژاد آفریقا نسبت به نژادهای دیگر هوش پایینتری داشته باشند. بیماری هایی از قبیل شیطان شاه (که فقط با لمس دست افراد خاندان سلطنتی بهبودی حاصل می شد)، ovariomania (جنون در دخترهای سن بالا)، خود مسمومی روده ای (ناشی از سموم تشکیل شده در روده خود فرد)، همگی از جمله بیماری هایی بودند که توجه پزشکان را به خود جلب کرده بودند، اما امروزه دیگر مورد پذیرش نیستند.

تصور ما از بیماری، ناشی از بهایی است که در مقابل آن پرداخت می کنیم. تا سال ۱۹۵۶ (۱۳۳۵) الکلیسم بعنوان یک بیماری در نظر گرفته نمی شد. جامعه پزشکی

آمریکا (AMA) تا سال ۱۹۹۱ (۱۳۷۰) الکلیسم را بعنوان یک مرض پزشکی و روانی در نظر نمی گرفت. همجنس گرایی هم بعنوان یک بیماری، مورد پذیرش نبود، تا آنجایی که در سال ۱۹۶۸ (۱۳۴۷) طبق نتایج و آزمایشات، بعنوان یک بیماری پذیرفته شد. در سال ۱۹۹۲ (۱۳۷۱) این بیماری در فهرست طبقه بندی شده بیماری های بین المللی آورده شده است.

در محله نسبتاً کوچکی که من زندگی می کنم، ۱۷۹ متخصص روانشناس هست که در زمینه اعتیاد جنسی فعالیت می کنند. در بیش از ۶۰ کشور، انجمن SA بصورت فعال وجود دارد و به زنان و مردان در حال بهبودی از اعتیاد جنسی کمک می کند و برای آنچه که بعنوان یک بیماری پذیرفته نشده است نسبتاً خوب به نظر می رسد.

David W., Maryland, USA



### کامیون ۱۹ چرخ

یک داستان خیلی خنده دار از تسلیم

در همایش مادرید دوست داشتم تا یکی از داستانهای اولیه خودم را در برابر تسلیم شده مشارکت کنم. مطابق با گفته آقای Roy K. در مورد ۱۸ پیشنهاد و راه تسلیم در برابر ضربات شهوت و کسب موفقیت روزافزون بر شهوت.

در روزهای نخستین پاکی جنسی ام، پاکی منفی داشتم و بصورت هوشیارانه و یا نیمه هوشیار باور داشتم که یک رابطه دیگر می تواند حال مرا خوب کند. روابط معتادگونه جنسی را کنار گذاشته بودم

ولی شهوت همچنان می-

خواست که به مبارزه برگردد. در یک لحظه

تخیلات عاشقانه بر من قالب شد و شماره تلفن یکی از مکانهای شهوترانی ام به خاطر آمد. با بی میلی آنرا تسلیم کردم، به صورتی که فقط پاکی فیزیکی ام را حفظ کنم. احساس ناامیدی کردم و از تبعات شهوترانی کردن ترسیدم.

یکی از دوستان بهبودی به صورت تلفنی پیشنهاد داد که شماره تلفن را روی یک برگه کاغذ بنویسم، خالصانه دعا کنم و سپس آنرا بسوزانم. اما من

بصورتی دیگر آنرا انجام دادم. یک کارت مومی شکل برداشتم و شماره تلفن را بر روی آن نوشتم. سپس فندکی برداشتم و شروع به دعا کردم. "لطفاً این شماره را از ذهنم پاک کن" و فندک را روشن کردم. هیچ اتفاقی نیوفتاد. دوباره تکرار کردم و آتش را روشن کردم. ولی باز هم نشد. دوباره و دوباره. **خدایا لطفاً این شماره لعنتی رو از ذهنم پاک کن، می-خواهم شهوترانی رو متوقف کنم.** فریاد زدم.

کارت و شماره تلفن آتش گرفت و سوخت. دیگر هرگز به صورت عمدی دنبال آن شماره را نگرفتم و آن شماره هم دیگر هرگز به ذهنم بر نگشت. درست نیست که بگویم از آن زمان تا کنون پاک مانده ام.

نمی‌توانم بگویم دقیقاً از چه زمانی بود. به هر حال فقط در این لحظه پاک هستم. برای

امروز و هر زمان که پریشان خاطر شوم ممکن است تا نیاز به تکرار این روش داشته باشم. احتمالاً شبیه به یک کامیون عجیب با ۱۹ چرخ است. شاید کسی از دوستان بهبودی تمایل به راندن آنرا داشته باشد. اما روش من در برابر آن تسلیم خواهد بود. حریق! لطفاً برای پاک ماندن خانه خود را به آتش نکشید، حتی اگر شاهرگ گردنتان روی تیغ شهوت باشد.

Richard, Scotland U.K.

DONATE

TO SA INTERNATIONAL

USE PAYPAL OR CREDIT CARD IN

7 CURRENCIES

اهداء

به SA بین الملل

با استفاده از کارت اعتباری

با ۷ پول رایج دنیا

[www.sa.org/donate/](http://www.sa.org/donate/)

## اخبار بد در معتادان جنسی گمنام

بعد از سه دهه پاکي در SA، چند اخبار بد هم براي ما معتادان جنسي وجود دارد. همانند تمام برنامه، آنها هم از تجربه، توانايي و اميدمان بر مي خيزند. در هر مجله ESSAY در اين قسمت، بخشي از اين اخبار بد را منتشر مي كنيم. اگر تا به حال فقط به مدت ۲۴ ساعت بوده كه پاك بوده ايد، تمام ابزارهايي كه نياز داريد تا آخر عمر بتوانيد پاك بمانيد را در اختيار داريد. و آن اين است: "فقط براي امروز"

مهم نيست كه طول مدت پاكی ام چقدر است و اين هم مهم نيست كه با چه كيفيتي برنامه SA را دنبال کرده ام، من همواره يك معتاد جنسي هستم.

تمام آنچه كه در زمان بيماري استفاده مي كردم، مرا به نقطه اي رساند كه سرانجام تمايل به كار كردن برنامه بهبودي SA پيدا كردم.

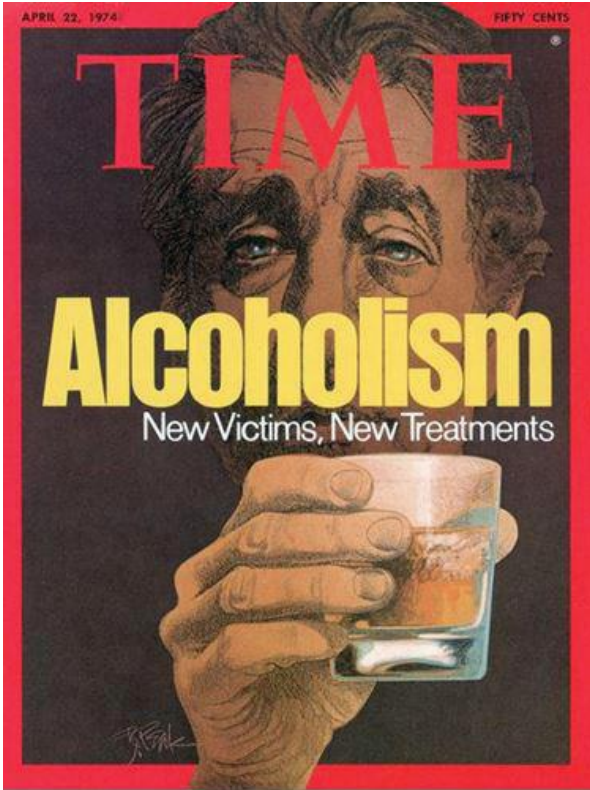
ما جنگيدن با هر چيزي و هر شخصي را متوقف كرديم. ما مجبوريم. (AA 103)

## کميته جديد تاريخچه و بايگاني در SA

در سال 2018 (۱۳۹۷) هيئت امضاء، کميته تاريخچه و بايگاني (A&CH) را تاسيس کرد تا بتواند مطالب و منابع اصلي انجمن را ثبت و نگهداري کند. وظيفه اين کميته بدین شرح است: حفاظت از تاريخچه انجمن SA. جمع آوري مطالب از اشخاص و در دسترس قرار دادن آن براي ديگران تا از اين طريق بتوان مراحل پيشرفت اصول و سنت ها را ارزيابي کرد.

اين کميته هم اکنون در ساختار گروه ها در حال جمع آوري مطالب بيشتري از اعضاي اوليه است. هيئت امضاء اخيرا دستورالعملي را در راستاي چگونگي جمع آوري مطالب تاييد کرده و شامل سوالات پيشنهادي از اعضاي اوليه كه واجد شرايط براي بازگويي و مشاركت داستان شخصي خود و تاريخچه گروه خود هستند مي باشد. رونوشتي از اين پرسشنامه در وب سايت رسمي انجمن قابل دانلود مي باشد.

[saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)



1974 (۱۳۵۳)

جلد این مجله تصویر آقای Roy K. را نشان می دهد، با داشتن امید به استفاده از ۱۲ گام برنامه در قبال شهوت رانی اش.

... در سال 1974 (۱۳۵۳) مجلهٔ Time شماره 22 April را از صندوق پست برداشتم. داستان تصویر جلد آن در مورد الکلیسم جدیدی بود. آن شب اولین جلسه ام را رفتم. و بدین طریق بود که فهمیدم برنامه AA برای افراد مست شهوت نیز کار می کند. و من به اندازه یک آدم مست و باده پرست ناامید بودم.

معتادان جنسی گمنام، یک برنامه بهبودی بر اساس اصول الکلی های گمنام می باشد و با کسب اجازه از AA در سال 1979 (۱۳۵۸) از دوازده قدم و دوازده سنت آنها استفاده می کند.

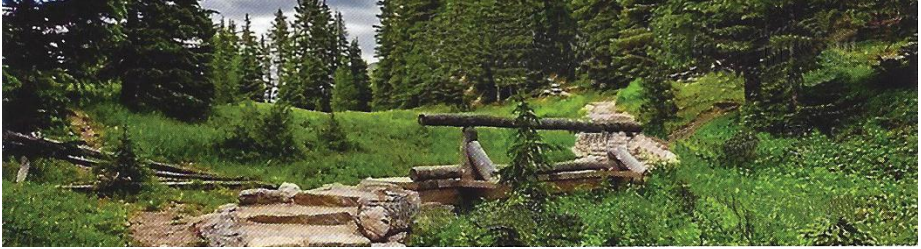
January, 1981 (بهمن ۱۳۵۹)

صحبت آقای Roy K. شنبه شب در یک جلسه در غرب لس آنجلس:

اینجا جایی ست که اولین جلسه معتادان جنسی گمنام تشکیل شد. (فکر کنم در تمام دنیا). در این اتاق بود، در تاریخ: January 25, 1981 ( ۵ بهمن ۱۳۵۹)

لیست اسامی نمایندگان مجمع عمومی و هیئت امناء SA - تیر ۱۳۹۸

نام	تاریخ اتمام دوره	عنوان	منطقه	کمیته ها
Peter F	04/22	Del	Northwest	Information Tech (IT), RAC
Kathy R	06/22	Del	Northwest	Conventions, Nominations
Kent A	11/24	Del	Northwest	Essay, Finance, SIM, co-chair
Jon H	07/20	Del	North Midwest	Literature, SIM; vice-chair GDA
Jim R.	10/21	Del	North Midwest	Conventions, SIM
Marv R	10/21	Alt Del	North Midwest	PI, chair; SACFC
Robert L.	10/21	Alt Del	North Midwest	Conventions, SIM
Suzanne S	1/20	Del	Northeast	PI, SIM
Shmuel E	8/20	Del	Northeast	PI, IT
Tom M.	2/22	Alt Del	Northeast	
Ben L	10/20	Del	Mid-Atlantic	IT, Conventions, PI
Hugh S	10/20	Del	Mid-Atlantic	COMC, Finance
Brad S	10/22	Del	Mid-Atlantic	Conventions, H&I
Carl N.		Alt Del	Mid-Atlantic	H&I, chair; Nominations, SIM
Sam O		Alt Del	Mid-Atlantic	
Buddy S		Alt Del	Mid-Atlantic	Archives, RAC
Rich P	07/20	Del	Southeast	Conventions, chair; RAC, PI; GDA chair
Jay H.	07/21	Alt Del	Southeast	Lit Com, Legal,
Paul Z	05/20	Alt Del	Southeast	SACFC, H&I
Dave T	10/20	Del	South Midwest	Nominations, chair; PI,
Ron T	10/20	Del	South Midwest	Finance, COMC, SIM
Gene T	10/21	Del	South Midwest	SIM, co-chair, CFC
AJ R.		Alt Del	South Midwest	
Jim C.	10/21	Del	Southwest	Finance, H&I, Conventions
George F	10/21	Del	Southwest	COMC, RAC
Duane D	5/21	Alt Del	Southwest	H&I, International, Translations
Dave H	8/21	Alt Del	Southwest	RAC
Grzegorz	5/22	Del	EMER	SACFC
Jackie H	5/22	Del	EMER	International
Keith N.	9/21	Del	EMER	Conventions, International
Pawel	5/22	Del	EMER	International, SIM
Richard D.	5/22	Del	EMER	Translations
Francis C.	5/22	Alt Del	EMER	
Nicholas S.	9/21	Alt Del	EMER	
Bernd S	6/18	Del	German speaking	H&I
Avi G	6/21	Alt Del	Israel	SIM
Yoel A.	6/21	Del	Israel	
حسن ب.	5/20	نماینده	منطقهٔ پارسی زبانان	
مسعود ب.	5/20	نماینده	منطقهٔ پارسی زبانان	
مصطفی الف.	5/20	جانشین	منطقهٔ پارسی زبانان	
Oscar M	7/21	Del	Latin America	SACFC, Translations
Tom K	7/23	Chair	Trustees	COMC, Conventions, Nominations, SIM
Jason C	7/23	Trustee	Trustees	H&I, Nominations, PI, RAC,
Eric H	7/23	Trustee	Trustee	Essay, Finance, Conv., Lit Com
Steve S	7/22	Trustee	Trustee	International, chair; IT
Thad M	7/23	Trustee	Trustee	Finance, Lit Com, Translations
Denise O	7/21	Trustee	Trustee	Translations, chair; International, RAC
Connie T	7/22	Trustee	Trustee	Conv., Int'l, Nominations, SIM
Brendan T	7/23	Trustee	Trustee	Archives, Legal, RAC, SACFC, SIM



### SIM (SA Internet Marathon)

ماراتون اینترنتی ۱۳۹۸

۳۰ آبان ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱ آذر ساعت ۱۵:۳۰

به مدت ۲۴ ساعت در سر تا سر دنیا، پخش زنده در وب سایت رسمی انجمن



همایش بین المللی نشویل ۲۰۲۰

معتادان جنسی (SA) و خانواده های معتادان جنسی (S-ANON)

تاریخ: ۱۹ الی ۲۲ دی ۱۳۹۸

Nashville, Tennessee Sheraton Music City Hotel

<https://www.designforliving2020.com/>

## گام های دوازده گانه:

- ۱) ما اقرار کردیم که در مقابل شهوت عاجز بودیم به طوری که زندگی مان غیر قابل اداره شده بود.
- ۲) به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از خودمان می تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
- ۳) تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می کنیم بسپاریم.
- ۴) یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و موشکافانه از خود تهیه کردیم.
- ۵) چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶) آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
- ۷) با فروتنی از او خواستیم که کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
- ۸) فهرستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.
- ۹) بطور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام آن زیان مجددی بر ایشان و یا دیگران وارد کند.
- ۱۰) به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم، بدون معطلی به آن اقرار کردیم.
- ۱۱) از راه دعا و مراقبه، خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و تنها جویای خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- ۱۲) با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها، سعی کردیم این پیام را به معتادان جنسی برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا در آوریم.



## سنت های دوازده گانه:

- (۱) منافع مشترک ما باید در راس قرار گیرد، بهبودی فردی ما به وحدت SA بستگی دارد.
- (۲) در ارتباط با هدف گروهی ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که خود را در وجدان گروه بیان می کند. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما می باشند و بر ما حکومت نمی کنند.
- (۳) تنها شرط عضویت تمایل به ترک شهوت و از لحاظ جنسی پاک شدن است.
- (۴) هر گروه باید مستقل باشد مگر در مواردی که بر دیگر گروهها و یا کل انجمن معتادان جنسی گمنام تأثیر بگذارد.
- (۵) هر گروه، یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام به معتاد جنسی است که هنوز در عذاب است.
- (۶) هر گروه SA هرگز نباید هیچ مؤسسه یا سازمان خارجی مرتبط را تأیید و یا در آنها سرمایه گذاری کند و اجازه استفاده نام SA را به آنها بدهد. مبدا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
- (۷) هر گروه SA باید کاملاً خود کفا باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
- (۸) SA باید به صورت غیر حرفه ای باقی بماند؛ اما مراکز خدماتی ما می توانند کارمندان خاصی استخدام کنند.
- (۹) SA با این نام هرگز نباید سازماندهی شود؛ اما می توانیم هیئت های خدماتی یا کمیته هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن ها خدمت می کنند مسئول باشند.
- (۱۰) معتادان جنسی گمنام هیچ عقیده ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام SA هرگز نباید وارد به مسائل اجتماعی شود.
- (۱۱) خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اساس جاذبه است تا تبلیغ. ما باید همیشه گمنامی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، فیلم و تلویزیون حفظ کنیم.
- (۱۲) گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ما می باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت ها ترجیح دهیم.

## خداوندا

آرامشی عطا فرما تا بپذیرم

آنچه را که نمی توانم تغییر دهم

شهامتی تا تغییر دهم

آنچه را که می توانم

و بینشی که تفاوت این دو را

بدانم