

## پیش از شروع

از این‌که در این سفر به ما پیوستید، بسیار سپاسگزاریم. در طی پنج ماه آینده به دنبال آن هستیم که (1) ریشه‌های رفتار جنسی ناخواسته خود را بشناسید (2) جنبه‌هایی از زندگی خود را که در رفتار جنسی ناخواسته‌ی شما سهم دارند، بشناسید و تغییر دهید و (3) مسیر منحصر به فرد خود را به سوی رهایی کشف کنید.

متوجه شده‌ایم که رفتارهای جنسی ناخواسته اتفاقی نیستند و مسیرمان به سوی رهایی نیز اتفاقی نخواهد بود. از همان ابتدا به شما توصیه می‌کنیم سه کار را در اسرع وقت انجام دهید:

1- یک همراه برای سفرتان پیدا کنید. باید کسی باشد که عمیقاً به او اعتماد دارید، کسی که اگر در جریان درگیری‌های شما نیست، باید در جریان قرار بگیرد (نباید همسر یا شخص مهم دیگر زندگیتان باشد). یک دوست نزدیک یا مربی را پیشنهاد می‌کنم. هدف از داشتن همراه این است که کسی را داشته باشید که بتوانید آنچه را که یاد می‌گیرید با او به اشتراک بگذارید، حضور داشته باشد که تشویقتان کند، وقتی سؤالات جدیدی دارید، دیدگاه‌های جدیدی در اختیارتان قرار دهد و مکانی امن برای کشف جنبه‌هایی از داستان خود داشته باشید که قبلاً هرگز جست‌وجو نکرده‌اید. برای برخی، این همراه می‌تواند خود نیز به دنبال همان رهایی‌ای باشد که آنان خواستارش هستند. کسی که این سفر را با او طی کنید. فرقی نمی‌کند چگونه انتخاب می‌کند، یک نفر را همراهتان داشته باشید. تنها نروید.

نام همراهتان یا کسی که را این هفته می‌خواهید از شما بخواهید همراهیتان کند، بنویسید:

---

2- تقویمتان را بردارید و هر هفته زمانی را به این کارها اختصاص دهید:

1- تکمیل مطالعات و تکالیف دوره. پیشنهادمان 2 ساعت در هفته است:

روز و ساعت .....

2- تماشای ویدیوی این هفته. برای هر قسمت 20 تا 25 دقیقه زمان اختصاص دهید. اگر همراهتان هم اشتراک دارد، پیشنهاد می‌کنیم یک ساعت اضافه‌تر هم برای مشاهده‌ی آن قسمت با یکدیگر وقت بگذارید و پاسخ‌های سؤالات را به بحث بگذارید. اگر یک گروه شما را در این سفر همراهی می‌کنند، پیشنهاد می‌کنیم 2 الی 3 ساعت در هفته به ملاقات با گروهتان اختصاص دهید. اگر سرگروه هستید، لطفاً توصیه‌های راهنمای سرگروه‌ها را بخوانید تا به موفقیت دست یابید.

روز و ساعت .....

3- هر هفته 15 الی 20 دقیقه با همراه خود تماس تلفنی یا تصویری داشته باشید. این برای زمان‌هایی است که با مشکل مواجه شده‌اید یا دیدگاه‌ها و نقاط عطف مهمی برای به‌اشتراک‌گذاری دارید:

روز و ساعت .....

4- دو پیاده‌روی 15 دقیقه‌ای در هفته پیدا کنید و در طی آن به این بیندیشید که وجود خداوند می‌خواهد در آن هفته چه تغییراتی در شما ایجاد کند.

3- تعهد بدهید که از این سفر خارج نشوید. به شما اطمینان می‌دهیم که این رهایی واقعاً امکان‌پذیر است، اما نه بدون تلاش مداوم برای درک، مقابله و تغییر بخش‌هایی از داستان زندگیتان که ممکن است شما را مستعد رفتارهای جنسی ناخواسته کنند. سفر دشواری است، اما شایستگی و تفکری که به آن دست خواهید یافت، حیرت‌انگیز خواهد بود.

تعهد به پایان رساندن این سفر را امضاء کنید و تاریخ بزنید. اگر روی کاغذ می‌نویسید، بنویسید:

من، (نام)، متعهد می‌شوم این سفر را که شامل مطالعه، انجام تکالیف و تماشای ویدیوی هر قسمت است، به پایان برسانم.

تاریخ

.....

امضاء

.....

## تکالیف، مقدمه

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل مقدمه. [jay-stringer.com/book](http://jay-stringer.com/book) نیز در دسترس است.

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارهدار را باید با همراهتان در میان بگذارید.)

1- چه چیزی باعث می‌شود همراهتان انتخاب خوبی برای همراهیتان باشد؟ آیا نگرانی‌هایی درمورد پرسیدن سؤالات دارید؟ اگر چنین است، چگونه این نگرانی‌ها را برطرف می‌کنید؟

2- \*به همراهتان بگویید باید هر هفته زمان مشخصی را با هم بگذرانید. چه روز و ساعتی را انتخاب می‌کنید؟

3- این هفته زمانی را به تماشای (یا تماشای دوباره‌ی) فیلم «قلب انسان» اختصاص دهید. اولین واکنش‌هایتان چه چیزی هستند؟ کدام صحنه‌ها و ماجراها به نظرتان آشنا می‌رسند؟ از چه جهاتی آشنا هستند؟

4- پس از دریافت جواب خودارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته، چه داده‌هایی شما را شگفت‌زده کرد؟ کنج‌کاویتان را تحریک کرد؟ آیا هیچ‌یک از داده‌ها باعث نگرانیتان شدند؟

5 – نظر خاصی در مورد آنچه خواندید یا تماشا کردید، دارید؟ چه ارتباطی با داستان‌تان یا رفتاری که می‌خواهید حذفش کنید، داشت؟

6- \*سفرهایی مانند این سفر که قصد آغازش را دارید، می‌توانند دشوار باشند. آیا قبلاً اقدامی برای متوقف کردن رفتار جنسی ناخواسته‌ی خود کرده‌اید؟ به نظرتان چه چیزی باعث شکست آن اقدامات شد؟ فکر می‌کنید این بار باید چه کار متفاوتی انجام دهید تا به آن رهایی‌ای که مورد نظرتان است، برسید؟ (توجه داشته باشید که ساختارها و فعالیت‌هایی که از شما می‌خواهیم انجام دهید، رویکردهایی هستند که مشاهده کرده‌ایم شانس موفقیت را افزایش می‌دهند.)

7- \*برخی از درمان‌های رفتارهای جنسی بی‌اختیار یا خارج از کنترل بر این باور هستند که باید به‌مدت 60 تا 90 روز از رفتارهای جنسی ناخواسته (و در برخی موارد، از تمام رفتارهای جنسی) خودداری کنید. منطقشان هم این است که برای سیم‌کشی مجدد مسیرهای عصبی مغزتان، باید یاد بگیرید چگونه احساسات‌تان را بدون روی آوردن به رفتارهای جنسی ناخواسته، مدیریت کنید. دو تا سه ماه دوری از رفتار جنسی ناخواسته می‌تواند یکی از بهترین راه‌های کاهش خودتخریبی و پیگیری شفا در ابتدای این سفر باشد. برخی معتقدند استفاده از خدمات فیلتر مانند نرم‌افزار Covenant Eyes می‌تواند منبع خوبی برای کمک به جلوگیری از تماشای محتوای پورن در این بازه‌ی زمانی حساس باشد. <http://covenanteyes.siv.io/c/1313154/387466/5624> با همراه و یا راهنماتان (مثلاً مربی یا درمان‌گرتان) مشورت کنید که این می‌تواند تصمیم خوبی باشد یا خیر. اگر در این تعهد، کوتاهی کردید، آن را با همراه یا راهنماتان تحلیل کنید. موضوع «موفقیت» یا «شکست» در میان نیست، بحث سر کسب آمادگی برای سفرتان است.

ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: بخش‌های «رفتارهای جنسی ناخواسته‌ی فعلی» و «خیال‌پردازی‌های اصلی» را مطالعه کنید. چه مدت است که درگیر این رفتارها هستید؟ بنویسید در کدام برهه از زندگیتان (سن و دوران) این رفتارها شروع به تبدیل به بخشی از زندگیتان کردند.

**بینشی که در حین پیاده‌روی پیدا کردم:**

**مطالعه‌ی کتاب مقدس:** آیات 3 تا 8، 8 تا 16 و 26 تا 32 کتاب پیدایش.

استنباطتان از کنجاوی پروردگار چیست؟

## تکالیف، قسمت 1: کمال و تمایلات جنسی

**مطالعه‌ی کتاب ناخواسته:** موردی برای مطالعه نیست.

اگر با یک گروه کوچک کار می‌کنید، سرگروه‌تان بر اساس مجموعه‌ای از قوانین پایه با شما کار خواهد کرد. که شامل اهمیت رازداری هم می‌شود. اگر فقط با یک همراه کار می‌کنید هم این موضوع صادق است. پیشنهادمان به همه این است که سندی را امضاء کنند و با هم به توافق برسند که همه رازدار یکدیگر باشند. این یعنی نباید هیچ جنبه‌ای از زندگی کسی را با دیگران (از جمله همسر، بهترین دوست، کشیش و غیره) در میان بگذارید. مطمئناً می‌توانید آنچه را که برایتان پیش می‌آید با کسانی که می‌خواهید به اشتراک بگذارید، اما جزئیات زندگی شریک متعهد یا اعضای گروه‌تان را باید به‌شدت محرمانه باقی بمانند.

روی کاغذ جداگانه‌ای این موارد را بنویسید:

من (نام) موافقت می‌کنم که هیچ‌یک از جزئیات زندگی افرادی را که که دوره‌ی سفر با جی استرینگر را می‌گذرانند، با کسی در میان نگذارم. می‌توانم داستان خودم را در خارج از گروه یا رابطه با همراهم، تعریف کنم اما اجازه ندارم داستان کس دیگری را فاش کنم.

تاریخ

امضاء

.....

.....

**تکالیف/سوالات:** (موارد ستاره‌دار را باید با همراهتان در میان بگذارید.)

1- \* آیا می‌توانید 2 یا 3 تجربه از «کمال» در دوران کودکی خود به یاد آورید؟ که احساس «تعلق» و نشاط داشتید؟ یا عدالت؟ این تجارب می‌توانند در مورد افراد، مکان‌ها یا تجارب خاص باشند. هر آنچه را که از آن خاطرات و تجربیات به یاد می‌آورید، بنویسید و بگویید چرا احساس کمال، تعلق یا نشاط می‌کردید؟

2- با توجه به سه ویژگی تشکیل‌دهنده‌ی کمال (تعلق، نشاط و عدالت)، امروز جای کدامیک را بیشتر در زندگیتان خالی می‌بینید؟ چرا؟

3- نظرتان درباره‌ی اولین معجزه‌ی مسیح که آب را تبدیل به شراب کرد، چیست؟ کجای زندگیتان می‌بینید که شراب تمام شده است؟ اکنون نظرتان درباره‌ی احیای آن شراب توسط مسیح چیست؟

4- \* وقتی متوجه شدید معنای رابطه‌ی جنسی شکوفایی و ارتباط عمیق و آگاهی از کمال مطلق الهی است، نه ایزاری برای بی‌حس کردن درد، آزادسازی استرس یا به ارگاسم رسیدن، چه فکری به ذهنتان خطور کرد؟ چقدر با درک فعلیتان از رابطه‌ی جنسی انطباق داشت؟

**ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته:** نمرات مربوط به بخش «خانواده‌ی امن» را بررسی کنید. اگر نمره‌ی بالایی دارید، کدام لحظات کمال را به‌خاطر می‌آورید؟ اگر نمرات پایینی دارید، به‌طور خاص، کدام لحظات

کودکیتان را به یاد می‌آورید که به شدت محتاج کمال بودید؟ علی‌رغم نابسامانی خانواده‌تان، در کدام لحظات کمال را تجربه کرده‌اید؟

**مطالعه‌ی کتاب مقدس: یوحنا 2: 1-12 و پیدایش 2**

**دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:**

**مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد: موردی نیست**

**منابع مطالعاتی بیشتر: بازنگری در تمایلات جنسی<sup>1</sup> (جولی اسلاتری<sup>2</sup>)، خداوند رابطه‌ی جنسی را دوست دارد<sup>3</sup> (دن آلدن<sup>4</sup> و ترمپر لانگمن<sup>5</sup>)، توجه کنید چگونه باید باشد<sup>6</sup> (کورنلیوس پلانیگا جونیور<sup>7</sup>) و اشتیاق مقدس<sup>8</sup> (رونالد روهیزر<sup>9</sup>)**

---

<sup>1</sup> Rethinking Sexuality

<sup>2</sup> Juli Slattery

<sup>3</sup> God Loves Sex

<sup>4</sup> Dan Allender

<sup>5</sup> Tremper Longman

<sup>6</sup> Not the Way It's Supposed to Be

<sup>7</sup> Cornelius Plantinga Jr.

<sup>8</sup> The Holy Longing

<sup>9</sup> Ronald Rolheiser

## تکالیف، قسمت 2: به اشتراک‌گذاری خاطراتان درباره‌ی شرافت و صداقت

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل 2

### تکالیف/سؤالات

(موارد ستاره‌دار را باید با همراهمان در میان بگذارید.)

1- چرا شرافت و صداقت برای مسیر شفایتان ضروری است؟

2- «چه داستان‌هایی درباره والدین یا خانواده‌تان گفته‌اید که کاملاً صادقانه نبوده‌اند، مثلاً بخش‌هایی از درد و حرف دل شما را نشان نداده‌اند و یا تلاشی در راستای «افتخار کاذب» به والدینتان بوده‌اند؟

3- \*زمانی که به زندگی گذشته‌ی خود نگاه می‌کنید، عدم موفقیت والدینتان را چگونه می‌بینید؟ فکر می‌کنید این شکست‌ها چه هزینه‌هایی برای شما داشته‌اند؟ اگر درباره‌ی این شکست‌ها صادق‌تر بودید، چه سودی برایتان داشت؟ هرچه در پاسخ به این سؤال به جزئیات بیشتری بپردازید (موضوعات، اقدامات، احساسات)، بهتر می‌توانید از این مرتبه‌ی بالاتر صداقت بهره بگیرید.

ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: به پدر و مادرتان در کدام مورد، بیشترین امتیاز را دادید (از هم گسیخته، آزاد، خشک)؟ چه داستانی این موضوع را به بهترین نحو نشان می‌دهد؟ کدام بخش از صداقت در این باره از همه سخت‌تر است؟

مطالعه‌ی کتاب مقدس: پیدایش 16 (آن را از دریچه‌ی صداقت کتاب مقدس در مورد ابراهیم (ع) و سارا بخوانید.)

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

کریستی (مجموعه فیلم‌های پورن پدرش را پیدا کرد.)

- کدام بخش‌های داستان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان چه آموختید؟

منابع مطالعاتی بیشتر: کتاب «گفتن اسرار»<sup>10</sup> نوشته‌ی فردریک بوچنر<sup>11</sup>

<sup>10</sup> [Telling Secrets](#)

<sup>11</sup> Frederick Buechner

## تکالیف، قسمت 3: شیطان

### مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل 1

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارمدار را باید با همراهمان در میان بگذارید.)

- 1- در گذشته چه اعتقاداتی درباره‌ی شیطان در جهان و در اتفاقات زندگیتان داشتید؟ آیا محتوای کتاب یا ویدیو دیدگاه شما را در این باره تغییر داد؟
  - 2- گاه ما نیز در نفرت از رابطه‌ی جنسی، به شیطان می‌پیوندیم. رفتار جنسی ناخواسته‌ی شما چگونه «علیه» رابطه‌ی جنسی شما قرار می‌گیرد؟
  - 3- \*زمانی که آغاز رفتار جنسی ناخواسته‌ی خود را به یاد می‌آورید، چه درجه‌ای از آسیب‌پذیری را مشاهده می‌کنید که راه برای نفوذ شیطان باز کرد؟
  - 4- \*با توجه به تفاوت فاحشی که «رهایی از» و «رهایی برای» دارند، ایده‌ی «رهایی برای» در داستانان باعث می‌شود به چه چیزی فکر کنید یا چه چیز بخواهید؟
- ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: مورد خاصی نیست.

مطالعه‌ی کتاب مقدس: متی 11:4-11، یوحنا 10:10 و افسسیان 6:12-16.

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

جی (آشنایی با پورن)

- کدام بخش‌های داستان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان چه آموختید؟

منابع مطالعاتی بیشتر: نامه‌های اسکروتیپ<sup>12</sup>، نوشته‌ی سی.اس. لوئیس<sup>13</sup>، مردمان دروغ<sup>14</sup>: نوشته‌ی ام. اسکات پک<sup>15</sup>

## تکالیف، قسمت 4: نظام‌های خانوادگی

### مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل‌های 3 و 4

<sup>12</sup> The Screwtape Letters

<sup>13</sup> C.S. Lewis

<sup>14</sup> People of the Lie

<sup>15</sup> M. Scott Peck

**تکالیف/سؤالات:** (موارد ستارمدار را باید با همراهمان در میان بگذارید.)

1- \*خانواده‌تان از چه جهاتی خشک و انعطاف‌ناپذیر بودند؟ یکی دو مثال از خاطرات انعطاف‌ناپذیری خانواده‌ی خود بگویید. (وقتی دارید خاطراتتان را ثبت می‌کنید، باید مانند تماشای یک فیلم، به آن نگاه کنید و بدون هیچ قضاوت و یا تفسیری آن را ثبت کنید. صرفاً آنچه اتفاق افتاد را به یاد آورید.)

2- \*به نظرتان ممکن است این انعطاف‌ناپذیری‌ها به نحوی در انتخاب‌های رفتارهای جنسی ناخواسته‌ی شما نقش داشته باشند؟ (یعنی آنچه انتخاب کرده‌اید یا کرده بودید.)

3- \*خانواده‌تان از چه جهاتی هم‌گسخته بود؟ یکی دو مثال از خاطراتی که از از هم‌گسختگی خانواده‌ی خود دارید، بگویید. (وقتی دارید خاطراتتان را ثبت می‌کنید، باید مانند تماشای یک فیلم به آن نگاه کنید و بدون هیچ قضاوت و یا تفسیری آن را ثبت کنید. صرفاً آنچه اتفاق افتاد را به یاد آورید.)

4- \*به نظرتان ممکن است این از هم‌گسختگی به نحوی در انتخاب‌های رفتارهای جنسی ناخواسته‌ی شما نقش داشته باشند؟ (یعنی آنچه انتخاب کرده‌اید یا کرده بودید.)

**ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته:** کدام زمینه‌های مادری بیشتری سهم را در رفتار جنسی ناخواسته‌ی شما داشتند؟ کدام زمینه‌های پدری بیشتری سهم را در رفتار جنسی ناخواسته‌ی شما داشتند؟ چه ارتباطی بین این فضای خانوادگی و توسعه‌ی رفتارهای جنسی ناخواسته‌ی خود می‌بینید؟

**مطالعه‌ی کتاب مقدس: پیدایش 27**

**دیدید که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:**

**مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:**

جی (خانواده‌ی خشک و از هم پاشیده)، سم (از هم پاشیدگی، اسکیت‌بوردی که جایش را به تلفن همراه داد) و آلیسا (خانواده خشک و از هم پاشیده، بوت‌هایی که می‌خواست)

- کدام بخش‌های داستان‌شان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** طرز تهیه‌ی یک معتاد جنسی<sup>16</sup>، نوشته‌ی پاتریک جی کرنز<sup>17</sup>، دکتری؛ با تو شروع نشد<sup>18</sup>، نوشته‌ی مارک ولین<sup>19</sup>؛ داستان غم‌انگیز یک کودک با استعداد<sup>20</sup>، نوشته‌ی آلیس میلر<sup>21</sup>.

<sup>16</sup> The Making of a Sex Addict

<sup>17</sup> Patrick J. Carnes

<sup>18</sup> It Didn't Start With You

<sup>19</sup> Mark Wolynn

<sup>20</sup> Drama of the Gifted Child

<sup>21</sup> Alice Miller

## تکالیف، قسمت 5: رابطه‌ی مثلثی

### مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل 5

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارهدار را باید با همراہتان در میان بگذارید.)

- از چه جهاتی احساس می‌کنید، شما یا عضو دیگری از خانواده‌تان درگیر یک رابطه‌ی مثلثی با مادر و یا پدرتان شده است؟

2- \* دو سه مورد از زمان‌هایی را بنویسید که یکی از والدینتان یا هر دوی آن‌ها چیزی را با شما در میان گذاشته‌اند و از شما خواسته‌اند که معتمد یا منبع آرامششان شوید یا هرگونه رفتارهای ناسالم درهم‌تنیده‌ی دیگری را از خود بروز داده‌اند.

3- چه حدی از آن رابطه‌ی مثلثی تا امروز باقی مانده است؟

4- به‌نظرتان چگونه بر تمایلات جنسی شما تأثیر گذاشته است؟

5- به‌نظرتان چگونه بر روابط صمیمی شما با دیگران تأثیر گذاشته است؟

6- اگر شما در آن رابطه‌ی مثلثی نبودید (یعنی آن فرد انتخاب‌شده نبودید)، آیا مزایایی داشت که به آن حسادت کنید؟ آیا از آزادی آن‌ها استفاده می‌بردید؟ آیا این الگوها هنوز هم در زندگی امروزتان ادامه دارند؟

ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: چه امتیازی به میزان درهم‌تنیدگی رابطه‌تان با پدر و مادرتان داده بودید؟ کدام نتایج شگفت‌زدتان کردند؟ چه دیدی پیدا کردید؟

مطالعه‌ی کتاب مقدس: پیدایش 37 (به‌خصوص آیات 3 و 4)

دیدى که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

الکس (که وارد رابطه با مادرش شده بود) و سوزان (که با پدرش «قرار عاشقانه» گذاشته بود)

- کدام بخش‌های داستان‌شان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

منابع مطالعاتی بیشتر: اغوای خاموش<sup>22</sup>، نوشته‌ی کن آدامز<sup>23</sup>؛ سندروم آهنربای انسانی<sup>24</sup>، نوشته‌ی راس روزنبرگ<sup>25</sup>.

---

<sup>22</sup> Silently Seduced

<sup>23</sup> Ken Adams

<sup>24</sup> The Human Magnet Syndrome

<sup>25</sup> Ross Rosenberg

## تکالیف، قسمت 6: سوءاستفاده‌ی جنسی

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل‌های 6 و 7

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارهدار را باید با همراہتان در میان بگذارید.)

- 1- چه نشانه‌هایی از آسیب یا سوءاستفاده‌ی جنسی در داستان‌تان می‌بینید؟
  - 2- \* با توجه به آنچه در این قسمت و فصل‌های مورد مطالعه آموختید، چه دید جدیدی در مورد تجاربی که قبلاً بی‌اهمیت می‌دانستید، پیدا کرده‌اید؟
  - 3- آیا در گذشته متوجه سوءاستفاده‌ی جنسی در زندگیتان شده بودید؟ در این صورت، چقدر با دیگران درباره‌اش صحبت کرده‌اید؟ آیا مطالعه و تماشای این مطالب درک جدیدی برایتان به ارمغان آورده است که بدانید از این‌جا باید به کجا رفت؟ (پیشنهاد می‌کنم اگر تا کنون یک درمان‌گر یا فرد معتمد پیدا نکرده‌اید، این کار را انجام دهید.)
  - 4- آیا شخصی که به شما آسیب رسانده نقش مهمی در زندگی و یا خانواده‌تان داشته است؟ چگونه اعتمادتان را جلب کرد؟
  - 5- \* چه ارتباطی بین آسیب یا سوءاستفاده‌ی جنسی داستان‌تان با رفتار جنسی ناخواسته‌ی خود می‌بینید؟
- ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: امتیازات قسمت «سوءاستفاده‌ی جنسی» را بررسی کنید. آیا این ارزیابی اطلاعات جدیدی در اختیارتان قرار داد؟ کدام سؤال بیشترین امتیاز را به خود اختصاص داد؟ به نظرتان این موضوع چه تأثیری بر انتخاب‌های جنسی امروز شما گذاشته است؟
- مطالعه‌ی کتاب مقدس: کتاب دوم سموئیل 13: 1-21 (به نقش نظام خانواده در تجاوز جنسی و چگونگی پوشش این مسئله توجه کنید.)

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

جو (ورود به مدرسه‌ی جدید) و کلایتون (اردو زدن، تیراندازی با کمان به همراه عمو)، بریتنی (دیدن پدر بزرگ و مادر بزرگ، سوءاستفاده‌ی پسر عمو سام)

- کدام بخش‌های داستان‌شان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

منابع مطالعاتی بیشتر: شفای قلب زخمی<sup>26</sup>، دن آندر؛ بدن نشانه‌ها را نگه می‌دارد<sup>27</sup>، بسل وان در کلک<sup>28</sup>.

---

<sup>26</sup> Healing The Wounded Heart

<sup>27</sup> The Body Keeps the Score

<sup>28</sup> Bessel van der Kolk

## تکالیف، قسمت 7: گوش فرا دادن به آنچه شهوتتان می‌گوید، بخش اول

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: بخش اول مقاله‌ی استرینگر در سایت کانونت‌آیز را مطالعه کنید، لینک مطالعه:

<http://www.covenanteyes.com/2017/09/28/what-sexual-fantasies-might-say-about-you/>

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارمدار را باید با همراہتان در میان بگذارید.)

1- \* اگر همان‌طور که در ویدیو توضیح داده شد، در ایوان «خانه‌ی زندگی» خود با شهوتتان ملاقات می‌کردید، دوست داشتید چه سؤالاتی ازش بپرسید، چرا؟

2- \* 2 یا 3 تا از مهم‌ترین خیال‌پردازی‌هایی را که در رفتارهای تخیلی یا جنسی خود به دنبالشان هستید، بنویسید و شرح دهید. مثلاً چیزهایی که نوارهای جست‌وجوی پورن یا هنگامی‌که در ذهنتان درباره‌ی دیگران خیال‌پردازی می‌کنید، به دنبالش هستید. دقیق درباره‌اش بنویسید. مثلاً می‌توانید بنویسید چه زمانی آن خیال‌پردازی بروز پیدا می‌کنند، چه‌طور پیش می‌رود؟ معمولاً چه زمان‌هایی از روز بیشتر دنبالش می‌کنید (مثلاً عصرها یا قبل از خواب)، یا در چه مواقع و شرایطی پیش می‌آیند (مانند سفر کاری و غیره). ممکن است احساس شرمندگی یا آزرده‌گی کنید اما یک استراحت کوتاه به خودتان بدهید و به کندوکاو چیزهایی که نوشته‌اید، بپردازید.

3- سه زخم، باور منفی یا آسیب زندگیتان را شرح دهید که نقش محوری دارند. آیا ارتباطی بین تمایلات جنسی شما با این دردها می‌بینید که مثلاً بخواهند آن‌ها درمان را تکرار کنند؟

4- \* چه مشاهداتی در مورد خیال‌پردازی‌های جنسی ناخواسته خود داشتید؟ آیا الگوی خاصی دارند؟ آیا این الگوها «سرنخ‌هایی» درباره‌ی آسیب‌های جنسی شما در اختیارتان قرار می‌دهند؟

5- \* رفتار جنسی ناخواسته یا شهوتتان چگونه کنترل برخی از جنبه‌های زندگی را در اختیارتان قرار می‌دهد؟ (مثل داستان اسکات که یاد گرفته بود برای جبران آنچه در مقابل رئیس و پدرش از داده بود، سلطه‌ی خود روی زنان مطیع را نشان دهد.)

ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: قسمت‌ها «رفتارهای جنسی ناخواسته‌ی فعلی» و «خیال‌پردازی‌های اصلی» را بررسی کنید. خیال‌پردازی‌های جنسی شما می‌توانند چه اطلاعاتی درباره‌تان بدهند؟ زمانی‌که به شهوتتان گوش فرامی‌دهید، متوجه چه چیزی می‌شوید؟

مطالعه‌ی کتاب مقدس: رومیان 12: 2

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

اسکات (وقتی کلاس پنجم بود، در زیرزمین با پورن آشنا شد؛ پدرش او را با آباژور زد)

- کدام بخش‌های داستان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** مواجهه با سایه<sup>29</sup>، نوشته‌ی پاتریک کارنز<sup>30</sup>؛ درمان رفتارهای جنسی خارج از کنترل<sup>31</sup>، نوشته‌ی داگلاس برون هاروی<sup>32</sup> و مایکل ویگوریتو<sup>33</sup>. این منابع از دیدگاه‌های متفاوتی به رفتارهای جنسی ناخواسته می‌پردازند. برای اطلاعات بیشتر در مورد رویکردهای اعتیاد جنسی، کتاب بدون سنگ: رهایی زنان از اعتیاد جنسی<sup>34</sup>، نوشته‌ی مارنی فری<sup>35</sup> را مطالعه کنید.

---

<sup>29</sup> Facing the Shadow

<sup>30</sup> Patrick Carnes

<sup>31</sup> Treating Out of Control Sexual Behavior

<sup>32</sup> Douglas Braun-Harvey

<sup>33</sup> Michael Vigorito

<sup>34</sup> No Stones: Women Redeemed from Sexual Addiction

<sup>35</sup> Marnie Ferree

## تکالیف، قسمت 8: گوش فرا دادن به آنچه شهوتتان می‌گوید، بخش دوم

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: بخش دوم مقاله‌ی استرینگر در سایت کانونت‌آیز را مطالعه کنید، لینک مطالعه:

<http://www.covenanteyes.com/2017/12/12/what-sexual-fantasies-reveal-part-2/>

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارمدار را باید با همراهمان در میان بگذارید.)

1. \* کدام مسئله‌ی خانوادگی می‌تواند باعث بروز مشکل در تمایلات جنسی مندی و احساس بی‌ارزش بودنش شده باشد؟

2- \* مشکلات مندی با تمایلات جنسیتش، چه نقشی در ازدواج او با تام ایفاء می‌کردند.

3- \* چگونه باورهای محوری مندی باعث شدند جذب چاد شود؟

4- \* این مرد در زندگی مندی نماد چه بود؟ چرا؟

5- \* فهرست الگوهای برانگیختگی را که در قسمت آخر شناسایی کردید، در نظر بگیرید. کدام جنبه‌های داستان‌تان (مانند خانواده، شکل‌گیری تمایلات جنسی، آسیب یا سوءاستفاده و غیره) می‌توانند منجر به این خیال‌پردازی‌های به‌خصوص شده باشند؟

6- \* این صداقت در مورد الگوهای برانگیختگی شما چگونه می‌تواند کمکتان کند دفعه‌ی بعد که «شهوت در خانه‌تان را زد» پاسخ متفاوتی دهید؟ چگونه می‌توانید به بهترین نحو خود را آماده‌ی آن لحظه کنید.

ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: قسمت‌های «رفتارهای جنسی ناخواسته‌ی فعلی» و «خیال‌پردازی‌های اصلی» را بررسی کنید. جواب‌هایی را که هفته‌ی گذشته به این سؤالات داده‌اید، بررسی کنید: خیال‌پردازی‌های جنسی شما می‌توانند نشان‌دهنده‌ی چه چیزهایی در مورد شما باشند؟ در دو ماه گذشته که مشغول بررسی رفتارهای جنسی ناخواسته‌ی خود بودید، برداشت‌تان از این رفتارها چه تغییری کرده است؟

مطالعه‌ی کتاب مقدس: نامه‌ی دوم به قرنتیان 10: 1-5

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

کارلوس (نامزدش متوجه فیلم‌های پورن داخل گوشیش شد) و مندی (با تمایلات جنسیتش مشکل داشت، از تام جدا شده بود و با رئیسش رابطه‌ی جنسی نامشروع داشت)

- کدام بخش‌های داستان‌شان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** مواجهه با سایه، نوشته‌ی پاتریک کارنز؛ درمان رفتارهای جنسی خارج از کنترل، نوشته‌ی داگلاس برون هاروی و مایکل ویگوریتو. این منابع از دیدگاه‌های متفاوتی به رفتارهای جنسی ناخواسته می‌پردازند. برای اطلاعات بیشتر در مورد رویکردهای اعتیاد جنسی، کتاب بدون سنگ: رهایی زنان از اعتیاد جنسی، نوشته‌ی مارنی فری را مطالعه کنید.

## تکالیف، قسمت 9: محرومیت و گسستگی

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل 8 (محرومیت و گسستگی)

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارهدار را باید با همراہتان در میان بگذارید.)

- 1- \*کجای زندگیتان محرومیت داشتید؟ (یا اجتناب از انتخاب‌های سالم و روابط معنادار؟)
  - 2- \*فکر می‌کنید چرا خودتان را از این چیزها محروم کردید؟ اگر به خودتان اجازه می‌دادید که آن‌ها را داشته باشید، چه می‌شد؟
  - 3- \*آیا می‌توانید «الاکلنگ» محرومیت و استحقاق را در زندگیتان ببینید؟ (در این وضعیت، خودتان را از یک چیز خوب محروم می‌کنید و احساس می‌کنید به خاطر آن، استحقاقش را دارید که چیز غیرسالمی را انتخاب کنید، بعد از آن احساس بدی پیدا می‌کنید و بیشتر خودتان را محروم می‌کنید.)
  - 4- \*یکی از زمینه‌هایی را که خودتان را از چیز خوبی محروم می‌کنید، انتخاب کنید و متعهد شوید که هفته‌ی آینده شرایطش را مهیا کنید (زمان، پول و غیره) و به خودتان اجازه دهید از آن بهره‌مند شوید. پس از آن، فکر کنید آن تجربه چگونه بود.
  - 5- \*برخی از «دروازه‌های» گسستگی را که منجر به رفتارهای جنسی ناخواسته شما می‌شوند، برشمارید؟ (مثلاً تلویزیون، رسانه‌های اجتماعی، خرید، خوردن و غیره). یکی دو تا از صحنه‌هایی را بنویسید که معمولاً منجر به رفتارهای جنسی ناخواسته شما در روز می‌شوند. معمولاً کدام شرایط منجر به افراط در رفتار جنسی ناخواسته شما می‌شوند؟ (ممکن است 24 ساعت قبل از شروع رفتار جنسی ناخواسته شما باشد). وقتی دنبال الگوهای گسستگی بگردید، کمکتان می‌کند بفهمید می‌خواهید دقیقاً از چه چیزی فرار کنید.
  - 6- \*این صحنه‌هایی که نوشتید، نشان می‌دهند می‌خواهید از چه چیزی فرار کنید؟ (مثلاً فشار کاری، تنش‌های روابط دشوار، بخشی از زندگیتان که دوست ندارید و غیره).
- ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: امتیازات قسمت‌های «درماندگی»، «خودمراقبتی»، و «روابط سالم» را ببینید. در کدام زمینه از زندگیتان دیگر نمی‌خواهید خودتان را از دریافت چیزهای خوب محروم کنید؟ در برنامه‌ی هفته‌ی آینده خود زمانی را برای پرداختن به آن شکل از خوبی اختصاص دهید.

مطالعه‌ی کتاب مقدس: متی 11: 26-30 (پیام)

دیدید که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

لورنس (به تازگی دوران رزیدنتی پزشکی خود را به پایان رسانده بود)

- کدام بخش‌های داستان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** عرض‌های کمال بیش از اندازه<sup>36</sup>، نوشته‌ی شوانا نیکوئیست<sup>37</sup>؛ ذائقه<sup>38</sup>، نوشته‌ی شوانا نیکوئیست؛ از صمیم قلب: مشغله، خستگی و شفای خودِ چندتکه‌شده<sup>39</sup>.

نرم‌افزار درمانی هداسپیس<sup>40</sup> را دانلود کنید.

---

<sup>36</sup> Present Over Perfect

<sup>37</sup> Shauna Niequist

<sup>38</sup> Savor

<sup>39</sup> Wholeheartedness: Busyness, Exhaustion and Healing the Divided Self

<sup>40</sup> Headspace

## تکالیف، قسمت 10: بیهودگی

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل 8 (بیهودگی)

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارمدار را باید با همراہتان در میان بگذارید.)

1- در کدام زمینه‌های زندگیتان احساس می‌کنید «گیر کرده‌اید» یا هدف ندارید؟ 2 یا 3 داستان بنویسید که نشان می‌دهند این احساس گیرافتادگی یا بی‌هدفی چه بروزی در زندگیتان دارند.

2- \* چه چیزی در «جام زندگیتان» هست که آرزو می‌کردید ای کاش وجود نداشت؟ به نظرتان چرا این چیزها در جامتان وجود دارند یا چطور واردش شدند؟ نظرتان را راجع به این جنبه‌های جام زندگیتان بنویسید. این نظرات نشان‌دهنده‌ی چه احساسی هستند؟

3- احساس خشم، تلخی یا رنجش اغلب نشان‌دهنده‌ی اندوهی هستند که به آن پرداخته نشده است. اگر یک قدم عقب بروید تا بتوانید ببینید پشت این احساساتی که شناسایی کرده‌اید، چه چیزهایی هستند، به نظرتان کدام جنبه‌های زندگیتان نیازمند «سوگواری» هستند؟

4- \* کدام جنبه‌های زندگیتان در حال شکوفایی به‌نظر می‌رسند؟ در کجای زندگیتان احساس هدفمندی و جهت‌داری می‌کنید؟ چه توجیهی دارید که این جنبه‌های زندگیتان خوب پیش می‌روند اما آن جنبه‌هایی که در بالا شناسایی کردید، این‌گونه نیستند؟ مانند بالا توضیح دهید.

5- \* متوجه چه تضادی بین جنبه‌های بدون پیشرفت و جنبه‌های در حال شکوفایی زندگیتان می‌بینید؟

6- \* چه چیزی باید در مورد آن جنبه‌های بدون پیشرفت و بی‌هدف زندگیتان تغییر کند تا احساس کنید «کنترل بهتری دارید؟» برای ایجاد این تغییرات چه چیزی نیاز دارید؟ چه چیزی مانع از آمادگیتان برای ایجاد این تغییرات می‌شود؟

ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: امتیازات بخش‌های «بی‌هدفی» و «درماندگی» را بررسی کنید. گاه این امتیازات زنان و مردان را تشویق می‌کنند که در زندگی خود بیشتر به دنبال معنا و مراقبت باشند. یک مورد در رابطه با معنا و یک مورد در رابطه با مراقبت انتخاب کنید که دوست دارید سال آینده حل شده باشند.

مطالعه‌ی کتاب مقدس: مرقس 14: 32-41 (به دشواری مسیح برای پذیرش جامش توجه کنید) و پیدایش 3: 19-16

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

بیل (وکیلی موفق که در ازدواجش مشکل دارد)، اشلی (از دانشکده انصراف داده، به عنوان راننده مشغول به کار است)، و برندن (مهندس که ترفیعش رد شد، آخر هفته‌ها سر می‌آید).

- کدام بخش‌های داستان‌شان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** آیا می‌توانی این جام را بنوشی<sup>41</sup>، نوشته‌ی هنری نائوون<sup>42</sup>.

---

<sup>41</sup> Can You Drink This Cup

<sup>42</sup> Henri Nouwen

## تکالیف، قسمت 11: شهوت و خشم

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل 8 (شهوت و خشم)

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارهدار را باید با همراہتان در میان بگذارید.)

- 1- زمانی که متوجه ارتباط قوی بین خشم و شهوت شدید، چه چیزهایی برایتان روشن شد؟
  - 2- \*کجاها احساس می‌کنید خشم به رفتارهای جنسی ناخواسته شما دامن می‌زند؟ چه شرایطی معمولاً باعث تحریک عصبانیتان می‌شود؟ (مثلاً مشکلات در روابط، وقتی اوضاع مطابق میلان پیش نمی‌رود، حسادت و غیره.)
  - 3- \*ماجرای سه دفعه‌ی آخری که رفتار جنسی ناخواسته را انتخاب کردید، بنویسید. زمانی که درباره‌ی آن ماجراها فکر می‌کنید، می‌توانید ببینید کجاها عصبانیت باعث برخی جنبه‌های انتخابتان شده است؟
  - 4- زمانی که داستان کیت را شنیدید، با کدام جنبه‌های آن همذات‌پنداری کردید؟
  - 5- \*براساس آنچه شنیدید، کدام جنبه‌های زندگی کیت او را در باتلاق رفتارهای جنسی ناخواسته نگه می‌دارند؟
- ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: امتیازات بخش‌های «تسلط داشتن» و «تحت تسلط بودن» را بررسی کنید. امتیازات بخش‌های «پدر خشک» و «مادر خشک» را هم ببینید. چه ارتباطی بین شیوه‌ی قدرت‌نمایی بر علیه خود و چگونگی بروز مشکلات جنسی شما می‌بینید؟

مطالعه‌ی کتاب مقدس: متی 5: 21-30

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

کیت (روز زندگیش از زمان بیدار شدن تا غروب)

- کدام بخش‌های داستان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان چه آموختید؟

منابع مطالعاتی بیشتر: مقاله‌ی جی استرینگر در وبلاگ کانونت‌آیز:

<http://www.covenanteyes.com/2018/03/05/blaming-lust-intensifies-sexual-sin/>

بیرون از سایه‌ها<sup>43</sup>، نوشته‌ی پاتریک کارنز.

---

<sup>43</sup> Out of the Shadows

## تکالیف، قسمت 12: تسلیم، انحراف و انحطاط

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل‌های 9 و 10

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارهدار را باید با همراہتان در میان بگذارید.)

- 1- کدامیک از این سه تقویت‌کننده را بیشتر در مورد زندگی خود صادق می‌دانید؟
- 2- \* کدام جنبه از تسلیم را بیشتر در مورد خود صادق می‌دانید: تسلیم در برابر رفتار جنسی ناخواسته شدید یا تسلیم در برابر «مشکلات گاه و بی‌گاه» که فکر نمی‌کنید چندان آسیبی برسانند. 2 یا 3 مورد از تسلیم خود برای توجیه انتخاب‌هایتان را بنویسید (مثلاً چیزی که بهش فکر کردید، آنچه گفتید و آنچه انجام دادید.)
- 3- \* کجاهای رفتار جنسی خود، شاهد انحطاط بوده‌اید؟ یک نمونه از پیشرفت خیال‌پردازی‌های جنسی یا رفتار ناخواسته خود را بنویسید. به اولین مواجهه‌ی خود با انتخاب‌های جنسی ناخواسته (مانند پورنوگرافی یا استفاده از تصاویر) تا به امروز فکر کنید. ببینید در کدام لحظات از داستان‌تان، خیال‌پردازی‌ها یا رفتارهای ناخواسته‌ی شما بدتر شدند. لحظاتی را به یاد بیاورید که «مرزی را جابه‌جا کردید و پیش رفتید»، در آن لحظات چه توجیهاتی داشتید.
- 4- \* کدام جنبه‌های داستان‌تان را «ناعادلانه» می‌دانید؟ چه چیزی در مورد آن قسمت از داستان‌تان ناعادلانه به نظر می‌رسد و اگر می‌توانستید، کدام قسمت از آن را تغییر می‌دادید؟ کجاها احساس می‌کنید که در رابطه با آسیبی که متحمل شدید، یا تجربه‌های طولانی‌مدتی از بدرفتاری یا سوء تفاهم، انصاف را در حق‌تان رعایت نکردند؟ ماجرای این تجربیات را دقیق بنویسید.
- 5- این عصبانیت در کجای رفتار جنسی ناخواسته شما بروز پیدا کرده است؟ کجای انتخاب‌های جنسی خود متوجه پسرفت شدید و به چه شکلی؟ ماجرای این تجربیات را دقیق بنویسید.
- 6- \* با توجه به آنچه آموختید، رفتار جنسی ناخواسته شما چقدر تغییر کرده است: «خیلی زیاد»، «نه آن‌قدرها»، چیزی بین این‌دو؟ توضیح دهید.
- 7- \* اکنون که فهمیدید رفتار جنسی ناخواسته شما به خشونت علیه زنان کمک می‌کند، دفعه‌ی بعد که وسوسه شدید چه انتخاب متفاوتی خواهید داشت؟
- ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: امتیازات بخش‌های «بی‌هدفی» و «قدرت و خشونت» را بررسی کنید. و بیشترین امتیازی را که در «رفتار جنسی ناخواسته‌ی فعلی» گرفته‌اید، مورد بررسی قرار دهید. ببینید از چه زمانی شروع کردید کمتر به تصمیمات جنسی که می‌گیرید، اهمیت دهید (علی‌رغم تأثیراتی که بر زندگیتان داشتند). به‌طور خاص، کدام جنبه از رفتارهای جنسی شما برایتان مشکل‌ساز بوده است؟

مطالعه‌ی کتاب مقدس: افسسیان 2: 10-2 و نامه یکم یوحنا: 7-5

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

آبی (طراح گرافیک، بی‌بندوباری جنسی)، و جرمی (رابطه‌ی جنسی نامشروع با همکار در حین سفر)

- کدام بخش‌های داستان‌شان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** انسان بودن<sup>44</sup>، نوشته‌ی رابرت آگوستوس مسترز<sup>45</sup>

سخنرانی تد با عنوان «خشونت علیه زنان، یک مسئله‌ی مردانه است»<sup>46</sup>، جکسون کیتز<sup>47</sup>

[https://www.ted.com/talks/jackson\\_katz\\_violence\\_against\\_women\\_it\\_s\\_a\\_men\\_s\\_issue](https://www.ted.com/talks/jackson_katz_violence_against_women_it_s_a_men_s_issue)

---

<sup>44</sup> To Be a Man

<sup>45</sup> Robert Augustus Masters

<sup>46</sup> Violence against women -it's a men's issue

<sup>47</sup> Jackson Katz

## تکالیف، قسمت 13: شرم، خلع قدرت فلج‌کننده‌ی آن

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل 11 (به‌ویژه صفحات 141 تا 147)

تکالیف/سؤالات: (موارد ستارهدار را باید با همراہتان در میان بگذارید.)

1- در کجای داستان‌تان شرم مقصر است؟ در حال حاضر هم‌چنان چه نقشی در زندگیتان دارد یا می‌خواهد متقاعدتان کند چه کار کنید؟

2- تا کنون از چه راه‌هایی برای رهایی از شرم استفاده کرده‌اید و نتیجه‌اش چه بوده است؟

3- \*چگونه از ایمان یا معنویت برای تقویت شرمساری در زندگیتان استفاده شده است؟ آیا آن منابع یا صداها هنوز وجود دارند و اکنون نیز بر ایمانتان تأثیر منفی می‌گذارند؟ چگونه می‌خواهید ایمان و درک‌تان از خداوند را از آن پیام‌ها تفکیک کنید؟

4- \*شرم، دائم چه دروغ‌هایی در مورد شما و داستان‌تان می‌گوید؟ با جزئیات شرح دهید. فکر می‌کنید، منشاء هر یک از این دروغ‌هایی که شناسایی کرده‌اید، چیست؟

5- \*پدر دربارتان چه چیزهایی می‌گوید که می‌تواند هر یک از این دروغ‌ها را بی‌اثر کند؟ این پیام‌ها را در مورد هر دروغ بنویسید.

6- \* چه افراد یا تجربیاتی در زندگی امروزتان هستند که به تقویت این دروغ‌ها ادامه می‌دهند؟ اسامی آن‌ها یا آن موقعیت‌ها را در کنار هر دورغ بنویسید.

7- \* رویارویی با قدرت شرم و خلع سلاح آن در داستان فعلی زندگیتان، نیازمند سطح جدیدی از شجاعت و انعطاف است. برای خلع کردن قدرت این افراد و تجاربی که به تداوم دروغ و شرم در زندگیتان کمک می‌کنند، به چه چیزی نیاز دارید؟ چه کسی در اطرافتان (به عنوان مثال دوست همراہتان یا دوست معتمدی که باهاتان سفر کرده است) می‌تواند برای انجام این کار از شما پشتیبانی کند؟ گام‌های بعدیتان چه خواهند بود؟ از داستان تونی و کیمبرلی می‌توان چه درس‌هایی درباره‌ی کمک خواستن از دیگران گرفت؟

ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: امتیازات بخش‌های «شرم» و «گناه» را بررسی کنید. اکنون برداشتتان از شرم و گناه چه تغییری کرده است؟ اگر با شرم‌تان مواجه شوید، متوجه چه چیزی می‌شوید؟

مطالعه‌ی کتاب مقدس: رومیان 8: 1-14 و غلاتیان 3: 13

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

تونی (دوچرخه‌سواری با دوست)، و کیمبری (اختلال در غذا خوردن)

- کدام بخش‌های داستان‌شان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** روح شرم<sup>48</sup>، نوشته‌ی کرت تامسون<sup>49</sup>؛ جسارت شدید<sup>50</sup>، نوشته‌ی برنه برون<sup>51</sup>؛ سخنرانی تد برنه برون:

[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_listening\\_to\\_shame/discussion?language=gez-tw](https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame/discussion?language=gez-tw)

---

<sup>48</sup> The Soul of Shame

<sup>49</sup> Curt Thompson

<sup>50</sup> Daring Greatly

<sup>51</sup> Brené Brown

## یادداشت ویژه: به بخش پایانی خوش آمدید، بخش ضیافت!

در چند ماه گذشته سخت تلاش کردید تا بتوانید وارد این قسمت از کار شوید. تعجبی نخواهد داشت که حجم کار این سه قسمت پایانی به طور قابل توجهی بیشتر از قسمت‌های قبلی باشد. لازم است که این‌طور باشد. شما می‌خواهید از این‌جا بروید و و از آن دور بمانید. ممکن است در طی زندگیتان به سمت رفتارهای جنسی ناخواسته کشیده شده باشید، اما از سوی دیگر، در درون خود تمایلات مقدسی هم به سمت زیبایی و ارتباط با دیگران دارید. این بخش پایانی برای برنامه‌ریزی رهایی طراحی شده است. کاملاً به خدا اعتماد داریم که مشتاقانه می‌خواهد همه چیز را به شما بدهد و بنابراین چندین راه حل عملی در اختیارتان قرار خواهیم داد که بتوانید به دنبال خیر در زندگی شخصی و روابط شما باشید.

توصیه‌ی ما این است که برای هر قسمت، حداقل ۲ هفته زمان بگذارید. اگر با گروهی کوچک کار می‌کنید، ممکن است هر کدام تا یک ماه طول بکشند. در این‌جا باید بیشترین تأمل را در مورد اقدام‌های شما داشته باشید. این‌ها تکالیفی هستند که شما را با انتخاب‌های جدید آشنا می‌کنند و چشمه‌ای از زندگی را به شما نشان می‌دهد که به دنبالش بودید. لطفاً این کارها را سرسری انجام ندهید. آنچه را که لازم است، انجام دهید تا بتوانید زمین مقدسی را که به دست آورده‌اید، حفظ کنید. و اگر احیاناً تا این مرحله با یک همراه، درمان‌گر یا گروه کوچک همکاری نکرده‌اید، ضروری است کسی را پیدا کنید که بتوانید کار قسمت‌های بعد را با او به اشتراک بگذارید. بدون مشارکت دیگران نمی‌توانید به هیچ سطحی از آزادی دست پیدا کنید و آن را حفظ کنید.

## تکالیف، قسمت 14: خودمراقبتی (برای بیش از 2 هفته)

### مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: مروری بر فصل 11 و مطالعه‌ی فصل 12

فعالیت‌های روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه‌ای را که متعهد می‌شوید برای مراقبت از خود انجام دهید، بنویسید.

\* فعالیت‌های روزانه و هفتگی (از ناخواسته):

الف. برنامه‌ریزی کنید 3 یا 4 بار در هفته ورزش کنید. اگر عضویت در باشگاه یا کلاس ورزشی شانس موفقیتتان را افزایش می‌دهد، این کار را انجام دهید.

ب. حداقل 7.5 ساعت بخوابید. نیم ساعت قبل از خواب از تلفن، تبلت یا تلویزیون استفاده نکنید. تا یک ماه وضعیت خواب خود را بنویسید.

ج. یک هدفون خوب، به همراه فهرستی از موسیقی‌های زیبا یا آرامش‌بخش تهیه کنید. اگر نمی‌توانید فهرست مورد علاقه‌تان را در اسپاتیفای<sup>52</sup> پیدا کنید، از یکی از دوستانتان بخواهید مجموعه‌ای برایتان تهیه کند. برخی از ما یادمان است وقتی یک دوست برایمان سی‌دی رایت می‌کرد، چه احساسی داشت، جمع کردن فهرست موسیقی هم می‌تواند چیزی شبیه به آن باشد.

د. رفتار جنسی ناخواسته معمولاً روی سایر رفتارهای مشکل‌ساز سایه می‌اندازند. فهرستی از سایر زمینه‌های زندگیتان تهیه کنید که ناسالم باقی مانده‌اند. رایج‌ترین موارد می‌توانند اختلال مصرف الکل، دخیالت یا غذا باشند. در این زمینه‌ها با گروه، دوستان و درمان‌گرتان صحبت کنید و راه‌های تغییر آن را بیابید.

### \* فعالیت‌های ماهانه و سالانه

الف. هر ماه 4 تا 5 مورد را به تقویمتان اضافه کنید که باعث خوشحالتان می‌شود و یک رنگ خاص به آن می‌بخشد. می‌تواند یک تعطیلات، فیلم، رستوران جدید، پیاده‌روی، کنسرت یا یک رویداد ورزشی باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که انتظار برای چیزهای لذت‌بخش، لذت‌بخش‌تر از خود آن تجربه یا خاطره‌ی آن است. تقویم به‌روزشدنتان را به همراه، درمان‌گر یا دوستان نشان دهید.

ب. همه‌ی برنامه‌ی کاربردی را که عمدتاً برای مقاصد مستهجن یا مخرب استفاده می‌کنید، حذف کنید. اینستاگرام، تامبلر و غیره معمولاً جاهایی هستند که در آن‌ها محتواهای تحریک‌کننده به چشم می‌خورند. با خودتان صادق باشید که چقدر در برقراری ارتباط شما با دیگران تأثیرگذار هستند و در مقابل شما را از شخصیتی که می‌خواهید باشید، دور می‌کنند.

ج. از یک پارک ملی دیدن کنید. یک روز را در موزه‌ی هنر شهرتان بگذرانید. آگاهانه زمانی را صرف آرامش سالم و آوردن رنگ به زندگیتان کنید. اگر توانایی مالی دارید، 6 برنامه‌ی ماساژ و آب گرم در 12

<sup>52</sup> Spotify

ماه آینده‌ی خود بگنجانید. اگر می‌توانید هزینه‌اش را اکنون بپردازید و در برنامه‌تان قرارشان دهید تا بهانه‌ی موجهی برای عدم انجامش نداشته باشید.

د. اگر به سفر کاری می‌روید، در مورد بهترین رستوران‌های شهر تحقیق کنید. به جای رفتن به یک رستوران زنجیره‌ای شناخته‌شده، یک غذای محلی و مقرون‌به‌صرفه را امتحان کنید یا اگر می‌خواهید ولخرجی کنید، رستورانی را انتخاب کنید که جایزه‌ی جیمز ریش را برده باشد. علاوه بر این، یکی از جایگزین‌هایی که اغلب مراجعینم در مواجهه با یک شکست دنبال می‌کنند، خواب و صبحانه‌ی هتل است.

ه. اگر یادتان نمی‌آید آخرین بار چه زمانی به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کرده‌اید، همین حالا وقت بگیرید.

**پایان هفته‌ی اول**

## هفته‌ی دوم: تکالیف خودمراقبتی

1- چه احساسی داشتید که دفترچه‌ی فعالیت‌هایی را که باعث خوشحالی‌تان می‌شدند، با همراهمان یا شخص دیگری به اشتراک گذاشتید؟ چگونه تشویق شدید؟

2- پس از اولین فعالیت‌تان بگویید چه احساسی داشت برای کاری انتظار بکشید و تجربه‌اش کنید که عمداً برای لذت بردن انتخابش کرده بودید؟ چه چیزی باعث تعجب‌تان شد؟ چه چیزی چالش‌برانگیز بود؟

3- چه احساسی داشتید که برنامه‌های کاربردی را پاک کردید که عمدتاً برای وقت‌کشی از شما استفاده می‌کردید؟ با چه چیزی جایگزین‌شان کردید و چرا؟ تجربه‌ی استفاده از یک برنامه‌ی جدید چگونه بود؟ چه چیزی آموختید.

4- آیا روال‌های خودمراقبتی‌ای در زندگیتان وجود دارند که از نوع مراقبت‌های جعلی باشند (مانند داستان کیسی در ویدیو)؟ اگر وجود دارند، می‌خواهید برای تغییرشان چه کار کنید؟

5- کدام باورهای اصلی، شما را به مقاومت در برابر خودمراقبتی وامی‌دارند؟ (به عنوان مثال، چاق هستم، احمق هستم، امیدی ندارم، و غیره) چگونه باید این باورها را تغییر دهید که بتوانید خودمراقبتی واقعی را دنبال کنید؟

در صفحات 158-160، چند بعد برای بازنگری در مورد داستان جنسی شما وجود دارد.

الف. \* در دیدی که نسبت به بدن خود دارید، بازبینی کنید.

1- آیا قسمت‌هایی از بدنتان هستند که از شما متنفر باشید.

2- داستان این تنفر چیست؟

3- آیا می‌توانید به سمت رابطه‌ی مهربانانه‌تری با بدنتان حرکت کنید؟

ب. \* گناه جنسی را رها کنید.

1- چه هزینه‌هایی برای رفتارهای جنسی ناخواسته پرداخته‌اید؟ اعم از هزینه‌های مالی (هزینه‌های قانونی، هزینه‌های رابطه‌ی جنسی، درآمد از دست رفته، و غیره) رابطه‌ای و عاطفی.

2- چه روابطی آسیب دیدند؟

3- چه آواری در پس انتخاب‌های شما باقی ماند؟

4- مشاهده‌ی حقیقت این چیزها چگونه می‌تواند کمکتان کند به رفتارهای جنسی ناخواسته نه بگویید و آغوشتان را برای آنچه خدا برای کمالتان می‌خواهد، باز کنید.

ج. \* خود و دیگران را ببخشید.

1- چه داستان‌هایی از دیگران در زندگیتان وجود دارند که باید آن‌ها را ببخشید؟ (والدین و اعضای خانواده، سوءاستفاده‌کنندگان، شرکای جنسی قبلی و غیره)

2- هنوز به کدام داستان‌های آسیب‌زا چسبیده‌اید؟

3- چه جنبه‌هایی از رفتار جنسی ناخواسته شما وجود دارند که هنوز آن‌ها را نبخشیده‌اید؟ آیا هنوز هم خود را در مورد مشکلات جنسی گذشته‌تان متهم می‌کنید و مورد قضاوت قرار می‌دهید؟ چگونه می‌توانید نسبت به خودتان مهربان‌تر و بخشنده‌تر باشید؟

د. \* پیوندهای روحی بین‌نسلی را قطع کنید.

1- کجای رفتار جنسی ناخواسته شما می‌توان یک مؤلفه‌ی بین‌نسلی پیدا کرد، یعنی آیا در والدین، خواهر و برادر بزرگتر، عمه، عمو و غیره، آسیب جنسی وجود داشته است؟

2- آگاهی به گناه جنسی‌ای که قبل از شما رخ داده است، چگونه کمکتان می‌کند به این فکر کنید که می‌خواهید چه میراثی برای نسل بعد از خود به جا بگذارید؟

3- نام شرکای جنسی قبلی خود (اعم از واقعی یا خیالی) را که روحتان به آن‌ها پیوند خورده است، بنویسید (هرکسی که در خیال‌پردازی‌ها و پشیمانی‌های خود به او وابسته‌اید).

4- این پیوند روحی در چه فصلی از زندگیتان شکل گرفت؟ این «ارتباط» چه زمینه‌ی آسایش یا فراری را برایتان فراهم کرد؟ این پیوندها به چه ترتیبی هنوز هم در زندگیتان نقش دارند؟

5- در رابطه با هر یک، چگونه می‌توانید این پیوند را قطع کنید (مثلاً دعا با همراه یا گروتان و یک اقرار درونی برای عدم دنبال کردن آن پیوند).

**ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته:** امتیازات بخش‌های «خودمراقبتی» و «نیازهای برآورده‌نشده» را بررسی کنید. مهم‌ترین موانع در زندگیتان که به شما اجازه‌ی خودمراقبتی نمی‌دهند، چه چیزهایی هستند؟ کدام بخش از بدن‌تان به‌شدت نیاز به مهربانی دارد.

**مطالعه‌ی کتاب مقدس:** خروج 18: 13-27، مرقس 5: 30-32، و نامه‌ی سوم یوحنا: 2-4

**دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:**

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

نیک، کیسی و کلارک

- کدام بخش‌های داستان‌شان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** گفتنی‌ها<sup>53</sup>، نوشته‌ی دن آندر؛ بگذار زندگی‌ت صحبت کند<sup>54</sup>، نوشته‌ی پارکر پالمر<sup>55</sup>،  
تمامیت پنهان<sup>56</sup>، نوشته‌ی پارکر پالمر

---

<sup>53</sup> To Be Told

<sup>54</sup> Let Your Life Speak

<sup>55</sup> Parker Palmer

<sup>56</sup> A Hidden Wholeness

## تکالیف، قسمت 15: روابط سالم

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل‌های 13 تا 15

تکالیف/سؤالات هفته‌ی اول: (موارد ستاره‌دار را باید با همراہتان در میان بگذارید.)

1- پس از مطالعه‌ی فصل 13 (صص 176 تا 178) و فصل 14 (صص 187 و 190)، تکالیف را انجام دهید.

2- \* برای شرکت‌کنندگان متأهلی که هنوز رفتارهای جنسی خود را با همسرشان در میان نگذاشته‌اند: چگونه می‌خواهید این کار را انجام دهید؟ به شدت به شما توصیه می‌کنیم که با یک درمان‌گر آموزش‌دیده مشورت کنید تا برای فرآیند افشای کامل آماده‌تان کند. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید منابع زیر را مطالعه کنید. به جز ازدواج، کجای دیگر زندگیتان در حال آسیب رساندن به رابطه‌تان هستید.

3- \* در هر یک از داستان‌های نیک، کیسی و کلارک، رویکردهای متفاوتی برای پذیرش نقاط ضعف روابط مشاهده کردید. فکر می‌کنید کدام رویکرد برای شما بهتر جواب می‌دهد؟ چه کار می‌کنید تا این را در روابط کلیدی زندگیتان بگنجانید؟ چه کسی به شما کمک می‌کند برای انجام این کار آماده شوید؟ اگر قبلاً شروع کرده‌اید، چه بازخوردهای اولیه‌ای دریافت کرده‌اید و چه احساسی داشتید؟

4- \* آیا روابطی در زندگیتان وجود دارند که باید نوع تعاملتان را در آن‌ها تغییر دهید؟ (مثلاً رسوم خانوادگی ناسالم، جاهایی که بیش از اندازه مشارکت دارید، و غیره.) روابطی که لازم باشد به‌نحوی به آن‌ها نه بگویید تا بتوانید گزینه‌های سالم‌تر یا حتی روابط دیگری را انتخاب کنید؟ اگر چنین است، کدام روابط هستند، چگونه برای ایجاد تغییرات لازم در این روابط آماده می‌شوید؟ چه نگرانی‌هایی در مورد واکنش‌هایی دارید که ممکن است ببینید؟ پیام‌ها و مکالمات این گفت‌وگوهای مهم را از قبل بنویسید تا برای کنترل هر گونه تنش و درگیری احتمالی، احساس آمادگی و قدرت کنید.

پایان هفته‌ی اول

## تکالیف هفته‌ی دوم: روابط سالم

5- \* نامه نوشتن برای والدینتان چه حسی داشت (فصل 13). به کدام ماجراها پرداختید؟ به کدام دردها پرداختید؟ اگر باعث اندوه عمیق‌تر شد، چگونه سوگواری کردید؟

6- \* در هر یک از داستان‌های نیک، کیسی و کلارک، به نوعی شاهد حضور «همسالان» هستیم (مثل دوستی کلارک با دیو، آخرین تیم فریزی نیک). به عنوان افرادی هم‌سطح، شروع به مشارکت در زندگی یکدیگر کردند. آیا کسانی در زندگیتان هستند که به دنبال این نوع از رابطه با آن‌ها باشید؟ قبلاً کجاها تعامل متقابل صادقانه را تجربه کرده‌اید؟ کدام قسمت‌ش سخت‌تر است؟ چگونه می‌توانید برای داشتن روابط متقابل در آینده آماده شوید؟

7- \* اگر روابط متقابل برایتان تجربه‌ی جدیدی است، و نمی‌دانید می‌توانید به خوبی چنین رابطه‌ای را با دیگران برقرار کنید یا خیر، یک نفر را انتخاب کنید، دوستی جدیدی را با او آغاز کنید و با هم تمرین رابطه‌ی متقابل کنید. هنر پرسیدن این‌که دیگران چه برداشتی از ارتباطشان با شما دارند، یکی از سخاوتمندانه‌ترین کارهای یک رابطه‌ی متقابل است. از این دوستان بپرسید: «چه کار می‌توانم انجام دهم که دوست بهتری برایت باشم؟» اگر این رابطه در طی چندین سال به بلوغ رسیده باشد، می‌توانید سؤالات عمیق‌تری بپرسید: «کجاها در برابرت شفاف بوده‌ام و مشارکت داشته‌ام که توانسته برایت مفید باشد؟ کجاها هنوز نتوانسته‌ام شفاف باشم، چه کار می‌توانم در این رابطه انجام دهم؟»

ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته: امتیازات بخش «رابطه‌ی سالم» را بررسی کنید. مهم‌ترین «آوار» رابطه‌های زندگیتان چیست؟ (مثل خشم، عدم مراقب، کنارگیری، شرم و غیره). آیا در طی این سفر متوجه کیفیتی شده‌اید که نشان‌دهنده تقویت و یا تعمیق روابط شما باشد؟ چگونه؟

مطالعه‌ی کتاب مقدس: غلاطیان 5: 13-26، فیلیپیان 2: 3-4

دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:

نیک، کیسی و کلارک.

- کدام بخش‌های داستان‌هایشان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** نان و شراب<sup>57</sup>، نوشته‌ی شوانا نیکوئیست؛ چهار عشق<sup>58</sup>، نوشته‌ی سی. اس. لوئیس، سخت‌ترین افراد برای عشق ورزیدن<sup>59</sup>، چاک دگروت<sup>60</sup>.

برای مطالعه‌ی کتاب در زمینه‌ی ازواج، به جان گاتمن<sup>61</sup> و دیوید شنارچ<sup>62</sup> مراجعه کنید (از دید یک مسیحی نوشته نشده‌اند اما دیدگاه‌های ارزشمندی دارند)

در مورد به‌اشتراک‌گذاری روابط جنسی ناخواسته با یک همراه:

<https://www.themeadows.com/blog/item/564-therapeutic-disclosure-and-the-partner-of-a-sex-addict>

<https://psychcentral.com/blog/telling-your-partner-the-disclosure-process-in-recovery-from-sex-addiction/>

کتاب‌هایی برای همسرانی که مورد خیانت قرار گرفته‌اند: پیمان‌هایی شکسته‌شده<sup>63</sup>، نوشته‌ی دبرا لازر<sup>64</sup>؛ ترمیم یک قلب شکسته<sup>65</sup>، استفان کارنس<sup>66</sup>؛ فریب صمیمانه<sup>67</sup>، شری کفر<sup>68</sup>

---

<sup>57</sup> Bread and Wine

<sup>58</sup> The Four Loves

<sup>59</sup> Toughest People to Love

<sup>60</sup> Chuck DeGroat

<sup>61</sup> John Gottman

<sup>62</sup> David Schnarch

<sup>63</sup> Shattered Vows

<sup>64</sup> Debbie Laaser

<sup>65</sup> Mending a Shattered Heart

<sup>66</sup> Stephanie Carnes

<sup>67</sup> Intimate Deception

<sup>68</sup> Sherri Keffer

## تکالیف، قسمت 16: جامعه

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: فصل‌های 16 تا 19

تکالیف/سؤالات هفته‌ی اول: (موارد ستاره‌دار را باید با همراهمان در میان بگذارید.)

1- \* آیا قبلاً تجربه‌ی کار با گروه‌های پاسخگویی را داشته‌اید که در آن‌ها احساس مورد قضاوت قرار گرفتن یا درک نشدن داشته باشید؟ چگونه توانستید از آن تجربیات عبور کنید؟ اگر هنوز نتوانسته‌اید، به چه چیز نیاز دارید که دوباره بتوانید اعتماد کنید و داستانتان را به اشتراک بگذارید؟ آیا هنوز تجربیاتی در مورد پاسخگویی دارید که برایتان دشوار باشد؟ مانند اعتراف، جشن گرفتن پیشرفت‌ها، درس گرفتن از تجربیات، به اشتراک گذاشتن داستان‌های آسیب‌هایی که در گذشته دیده‌اید. چگونه می‌توانید این تجربه‌ی خود از پاسخگویی را به تجربه‌ای مثبت‌تر تبدیل کنید؟ آیا در چند ماه گذشته طعم این تغییر را با همراه یا گروه خود چشیده‌اید؟

2- وقتی در مورد همکاری ماه‌های گذشته خود با همراهمان فکر می‌کنید، متوجه می‌شوید چگونه دید شما را در مورد پاسخگویی تغییر داده است؟ همراهمان را برای یک شام ویژه که قرار است با هم درست کنید، دعوت کنید و از او به‌خاطر حمایت و مراقبتش در این راه قدردانی کنید.

3- \* با توجه به دو مؤلفه‌ی همدلی (یعنی مهربانی و صداقت)، آیا یکی از آن‌ها برایتان آسان‌تر از دیگری است؟ اگر چنین است، کدام و چرا؟ برای کسی که همدلی برایش آن‌قدر ملموس یا راحت نیست، چه کار می‌توانید انجام دهید که توانایش را افزایش دهید و بتواند تجربه‌ی کاملی از همدلی با دیگران داشته باشد؟ یکی از زمان‌هایی را که ابراز همدلی شما برای دیگران، به آنها کمک کرده است، توصیف کنید. وقتی در مورد این داستان فکر می‌کنید، چه چیزی در خود می‌بینید.

4- \* سه تا از زمان‌هایی را بنویسید که با هدفمندی عمیق مواجه بوده‌اید که انجام یک کار یا یک موفقیت شما را پر احساس از لذت و معناداری کرده است؟ هر سه را دقیق بنویسید. کدام جنبه از «بهترین خودتان» را که در این داستان‌ها جلوه کرده است، بیشتر دوست دارید. این داستان‌ها چگونه بازتاب آن حس هدفمندی‌ای هستند که می‌خواهد در فصل‌های بعدی زندگی خود نیز حفظش کنید. چگونه می‌توانید اطمینان حاصل کنید که آن‌ها را با خود به پیش خواهید برد.

(پایان هفته اول)

تکالیف هفته‌ی دوم: جامعه

5- هنگامی که حس هدفمندی‌ای را که نیک، کیسی و کلارک کشف کردند، بررسی می‌کنید، در مورد هر یک متوجه چه چیزی می‌شوید؟ داستان‌های آن‌ها باعث می‌شوند به چه چیزی در مورد داستان خودتان پی ببرید؟

6- چه آرزوها یا خواسته‌های در مورد آینده و احساس هدفمندی پیدا کردید؟ این آرزوها بنویسید و ببینید از چه راه‌هایی می‌توانید تجربه‌شان کنید و احتمال هر کدام چقدر است.

7- در ضیافت به پایان رساندن سفر به قلب انسان، چند دوست صمیمی (که از سفر شما اطلاع دارند)، یا گروه کوچکی را که با آن‌ها سفر کرده‌اید، به خانه‌تان دعوت کنید. به افتخار کارت‌ان یک وعده غذایی بسیار عالی سرو کنید. منو را به‌دقت و با غذاهای مورد علاقه‌تان انتخاب کنید. از برخی دوستانتان بخواهید در آماده‌سازی کمک‌تان کنند. میزی زیبا بچینید، نوشیدنی مورد علاقه‌تان را سرو کنید و برای یک گفتگوی شبانه هدفمند و لذت‌بخش برنامه‌ریزی کنید. برخی از افکار‌تان در این سفر را به اشتراک بگذارید و از دیگران بخواهید نظرشان را در مورد شما بگویند، سعی کنید با پرسیدن در مورد سایر افراد (زندگی، امیدها، مشکلات و هدفشان)، گفت‌گو را متعادل کنید.

**ارزیابی رفتارهای جنسی ناخواسته:** امتیازات بخش «جامعه» را بررسی کنید. مهم‌ترین «آوار» رابطه‌های زندگیتان چیست؟ (مثل خشم، عدم مراقب، کنارگیری، شرم و غیره). آیا در طی این سفر متوجه کیفیتی شده‌اید که نشان‌دهنده تقویت و یا تعمیق روابط شما باشد؟ چگونه؟

**مطالعه‌ی کتاب مقدس:** اعمال رسولان 2: 42-47، عبرانیان 10: 24-25

**دیدنی که هنگام پیاده‌روی پیدا کردم:**

**مواردی که در این قسمت از ویدیو به آنها پرداخته شد:**

نیک، کیسی و کلارک.

- کدام بخش‌های داستان‌هایشان برایتان آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

**منابع مطالعاتی بیشتر:** زندگی با هم در مسیح<sup>69</sup>، نوشته‌ی راث هالی برتن<sup>70</sup>؛ شراب و نان، نوشته‌ی شوانا نیکوئست، ساختن یکدیگر<sup>71</sup>، نوشته‌ی جین گتز<sup>72</sup>، از شکستگی تا جامعه<sup>73</sup>، نوشته‌ی جین ونیر<sup>74</sup>

<sup>69</sup> Life Together In Christ

<sup>70</sup> Ruth Haley Barton

<sup>71</sup> Building Up One Another

<sup>72</sup> Gene Getz

<sup>73</sup> From Brokenness to Community

<sup>74</sup> Jean Vanier

## تکالیف، قسمت آخر: از این جا کجا می‌روید؟

مطالعه‌ی کتاب ناخواسته: جمع‌بندی

تکالیف/سؤالات هفته‌ی اول: (موارد ستاره‌دار را باید با همراهتان در میان بگذارید.)

- 1- \* هنگامی که به پایان نزدیک می‌شدید، چه احساسی داشتید؟ آن را با همراهتان به اشتراک بگذارید.
- 2- \* شش ماه دیگر را در تقویمتان علامت بزنید و در این مدت درباره‌ی سفرتان بیندیشید. اگر برایتان مقدور است، یک نصفه روز یا روز کامل را برای تأمل درباره‌ی داستان و سفری که در این مجموعه طی کردید، اختصاص دهید.
- 3- نامه‌ای به خودتان بنویسید که بعد از پایان سفر چه احساس و امیدهایی در مورد خودتان دارید. آن را در پاکت بگذارید و در آن روز بازش کنید.
- 4- \* اگر با یک گروه کوچک سفر می‌کنید، چگونه می‌توانید بعد از پایان مجموعه هم ارتباطتان را با آنها حفظ کنید؟ چگونه می‌توانید با هم کار کنید؟ مثلاً کتاب جدیدی بخوانید، قرار ملاقات‌های منظم داشته باشید، از طریق این مطالب، افراد دیگر گروه را راهنمایی کنید.