

ES SAY

دسامبر ۲۰۱۸

نشریه ای از انجمن

معتادان جنسی گمنام

هدیهٔ پاکی



خدمت

بعنوان یک هدیه



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 پاکی مورد بحث نیست زیرا SA را از دیگر انجمن های اعتیاد به سکس جدا می کند. نظراتی 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 پاکی، 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، پاکی جنسی به معنای نداشتن هیچ نوع ارتباط جنسی با خود و یا هر کس دیگری غیر از همسر می باشد. در تعریف پاکی SA اصطلاح همسر به شریک یک شخص که در ازدواج بین مرد و زن است اشاره دارد. برای معتادان جنسی مجرد، پاکی جنسی به معنای رهایی از بند هر نوع رابطه جنسی است، و برای همه ما چه مجرد و چه متاهل، پاکی جنسی شامل پیروزی روز افزون بر شهوت است. تنها شرط عضویت، تمایل به ترک شهوت و پاکی جنسی طبق تعریف SA است. هر نوعی از اجتماع دو یا چند نفر از معتادان جنسی که با هدف پاکی جنسی طبق تعریف SA باشد، می تواند خود را یک گروه SA بنامند.

جلساتی که تعریف پاکی معتادان جنسی گمنام را نادیده گرفته و با آن موافق نیستند، طبق مصوبه هیئت نمایندگان سال 2010 (1389)، گروه SA نبوده و نباید خود را یک گروه SA بنامند.

آقایان ۰۹۹۰۶۰۲۰۰۶۰

بانوان ۰۹۹۰۲۳۲۰۰۱۳

www.sa-iran.org



جلسه SA، سان فرانسیسکو آمریکا، شنبه ساعت ۹:۰۰ صبح

- ۳ مذهب در برابر روحانیت
- ۴ نامه ای از همسر یک معتاد جنسی
- ۵ معرفی پمفلت (روحانیت خدمت)
- ۶ چند ایده در مراقبه قدم ۱۱
- ۷ خدمت بعنوان یک هدیه
- ۸ خدمت: واحد اندازه گیری میزان دریافت
- ۹ برگشت به اصول
- ۱۳ کشف اعتیاد
- ۱۵ گام های دوازده گانه و سنت های دوازده گانه

مذهب در برابر روحانیت

از سال 1997 (۱۳۷۶) عضو SA و خادم کلیسایی شدم. افرادی را دیده ام که با پاکی به مشکل برخوردده‌اند زیرا نمی‌توانند تفاوت میان مذهب و روحانیت را درک کنند. برخی می‌خواهند برای ترک اعتیاد با تکیه بر دعا و نیایش، از کار کردن قدم‌ها سر باز زنند. بعضی‌ها به گروه‌های بهبودی کلیسا می‌روند که می‌تواند مفید باشد اما داشتن صداقت شدید در گروه‌های مختلط بسیار سخت است. برخی از دست خدا عصبانی هستند چون او آنها را شفا نداده. آنها معتقدند مسیح ناجی آنهاست و برای شفا پیدا کردن به او متوسل می‌شوند.

روحانیت در SA با هیچ مذهبی در ارتباط نیست و فقط به داشتن ارتباط شخصی با خدا مربوط است. خدایی که مراقب ما است و قضاوت نمی‌کند. روحانیت با مذهب متفاوت است. مذهب به معنی کلیسا، آداب و رسوم، اصول و عقیده است که تمام اینها در زمان بهبودی می‌توانند مفید باشند. روحانیت به معنی داشتن ارتباط شخصی با خداست. دعای شخصی، تغییر خود بنا به خواست دیگری، صداقت، جلسات و مشارکت.

خدا به من کمک کرده که به مدت ۲۱ سال پاک بمانم. خدا همچنین لازم می‌داند تا من برنامه و قدم‌ها را کار کنم و از شرایط و مکان‌هایی که پاکی‌ام را به خطر می‌اندازد دوری کنم. خدا تمایل دارد تا به من کمک کند اما من باید با انجام کارهایی که برای حفظ پاکی لازم دارم، با او همکاری کنم. رشد روحانی من در SA و کلیسا میسر شد. بعنوان یک خادم، بر کارها نظارت می‌کنم و با دیگران مشورت می‌کنم. اما رشد روحانی من با کمک SA، زندگی‌ام را غنی‌تر ساخته است. من روزانه چندین بار دعا می‌کنم، ۳ جلسه SA در هفته می‌روم، راهنمای دیگران هستم، خدماتی در سطح محله، منطقه و بین الملل انجام می‌دهم و در همایش‌های بین المللی شرکت می‌کنم. تمام اینها به من کمک می‌کند تا دعای قدم سوم را بخوانم و به معنی تک تک کلماتش توجه کنم:

"پروردگارا، خود را تقدیم تو می‌دارم. با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی. از اسارت نفس رهایم کن تا انجام اراده‌ات را بهتر توانم. مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر آنها شاهدهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاری‌شان خواهیم داد. باشد که همیشه بر اراده‌ات گردن نهم. آمین."

مطمئن نیستم کسی بتواند بدون عضویت در کلیسا رشد روحانی داشته باشد، اما می‌دانم که من نمی‌توانم. همچنین می‌دانم که عضویت در کلیسا و شرکت در آن برای پیدا کردن خدا و بهتر ارتباط برقرار کردن با او کافی نیستند مگر اینکه در SA پاکی بدست آورده و آنرا حفظ کنم.

جناب خودارضایی محترم:

با سلام،

در تمام مدت ازدواجم تو همراه با شوهرم بودی اما بعنوان یک مصیبت، تو بصورت استرس و اضطراب در او بودی که مقصد آن بیشتر من بودم. زمانهایی که شوهرم مشغول تماشای تلویزیون بود، عکس ها و فیلم های پورن می دید، حمام می رفت و حتی زمانی که در رخت خواب کنار من بود، تو با او بودی. افکار و تخیلات او درباره من و دیگران بود.

اکثر وقت ها شوهرم بجای من به سمت تو می آمد. دست و ذهن او برای ارتباط جنسی من را پس می زد تا با تو باشد و من با احساس حسادت در رقابت با تو تنها بودم.

تو باعث شدی که من احساس بی کفایتی، حسادت، ناراحتی، پرخاشگری، شرمندگی، به اندازه کافی خوب نبودن، زشت بودن و دل تنگی داشته باشم. تو باعث شدی تا شوهرم بارها زمانی که با من بود نتواند برانگیختگی جنسی و اورگاسم (اوج لذت جنسی) داشته باشد. در موارد دیگر با او کاری کردی تا انزال او بیش از چند ثانیه طول نکشد.

از تو نخواستم تا بیایی، تو را نخواستم اما بیرون رفتنی هم نیستی! در جنگ با تو تسلیم شدم زیرا نمی توانستم پیروز شوم. شوهرم از کنارم دور و دورتر شد و به سمت تو آمد. حتی خودم بعضی وقت ها به سمت تو آمدم که سرانجامی چون گیجی و ناراحتی برایم نداشت.

در انتظار یک رابطه جنسی با شوهرم بودم. تو آن را از بین بردی. بارها گریه کردم. زمان هایی از خواب بلند می شدم و می دیدم که شوهرم کنارم نیست. می دانستم که او بجای من به سمت تو آمده و من تنها مانده بودم.

دیگه کافیه! از ازدواج من بیرون برو. من نیاز دارم تا تنها علاقه جنسی شوهرم باشم. تمام روابط جنسی او نیاز به بودن با من است. لازم است که تو از اینجا رفته و دیگر برنگردی.

ارادتمند شما،

همسری که برای داشتن یک رابطه جنسی سالم می جنگد.

بدون قدر دانی از نیروی برتر، زندگی بی نظمی
داشتیم. پر از ترس و رنجش.

با قدردانی و داشتن ارتباط، در زمان حال زندگی
کردم، همراه با آرامش، بردباری و قناعت.



دریافتم که زندگی
خودم را زندگی کنم، نه
دیگران را، و از نعمتها و
هدیایی که به من داده
شده لذت ببرم.

خدا یا برای همیشه
قدردان هستم و این
پیام را به دیگران
خواهم رساند تا آنها هم
ببینند.



در قدم دوازده است که توسط سومین میراث دستان
یکدیگر را می‌گیریم: خدمت. خدمت به ما این امکان را
می‌دهد تا با دیگران کار کنیم. همراه با عشق و تواضع
به سمت دستیابی به هدف اولیه‌مان: رساندن پیام
بهبودی به معتادان جنسی که هنوز در عذابند. (سنت
پنجم). برای جذب تازه واردان کار خود را از این مکان
ها شروع می‌کنیم: جلسات گروهی، دیگر انجمن‌های
دوازده قدمی، مقامات زندان‌ها و معابد مقدس. ما داستان
خود را برایشان می‌گوییم.

لیست دوستی برای خانم‌ها و آقایان در SA؟

سایکو این دو لیست را مدیریت می‌کند. راهی در
جهت کمک برای پیدا کردن راهنما و رهجو و اتصال
افراد دور افتاده به انجمنی پنهانور.

لیست گروه آقایان:

buddylist.sexaholicsanonymous.eu/Join

لیست گروه خانم‌ها:

جهت دریافت لیست، به آدرس زیر یک ایمیل
بفرستید:

saico@sa.org

انجام خدمت می‌تواند چالش‌انگیز باشد اما زمانی که
شروع کنیم؛ سود، منفعت و تجربه آن سریع و عمیق
خواهد بود. خدمت به زندگی ما معنا و هدف جدیدی
می‌دهد. در راستای خدمت، توانایی تسلیم خودخواهی-
هایمان در برابر منافع گروهی افزایش می‌یابد. با انجام
خدمت است که می‌توانیم معنای عمیق‌تری از پیام
رسانی را درک کنیم.

چند ایده در مراقبه قدم ۱۱

قدم 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.

بسیاری از گروه ها، مذهبی ها و غیر مذهبی ها تجربه زیادی در تمرین مراقبه داشته اند. در ادامه چند تمرین که برای آنها مفید بوده آورده شده است:

- یک کتاب مراقبه مثل: *ارتباط حقیقی SA* و یا هر کتاب دیگری در این زمینه تهیه کنید.
- مکانی برای مراقبه خود داشته باشید تا در آن اختلال حواس نداشته باشید.
- تصویر یا نمادی مذهبی یا چیزی که بتوانید روی آن تمرکز کنید داشته باشید. مثلاً دریا.
- مراقبه را در زمان و مکان معینی، هر روز انجام دهید.
- بخش کوتاهی از کتاب را مطالعه کنید و تاثیر آنرا در خود ایجاد کنید.
- هدف از این کار، باز کردن دریچه ذهنی، ارتباط با خدا و خود درونی تان است.
- هر جا که ارتباط را برقرار کردید همانجا بمانید.
- به آهستگی شروع کنید. ابتدا با ۱۰ دقیقه و به مرور زمان آنرا افزایش دهید.
- از یک آلارم زمانی برای متوقف شدن استفاده کنید تا دیگر نیازی به نگاه کردن ساعت نباشد.

چند تکنیک در داشتن سکوت درونی:

- بر روی تنفس خود تمرکز کنید.
- از یک عبارک کوتاه برای تمرکز استفاده کنید. مانند: کمک کن تا آرامش یابم یا مرا پاک کن.
- نگاه خود را یک سمت نگه دارید و تغییر جهت ندهید تا تمرکز شما بیشتر شود.
- بر روی زمان حال تمرکز داشته باشید. اکنون.

حالت دعا:

- از نظر جسمی راحت باشید. در وضعیتی راحت قرار بگیرید تا تمرکز شما بر روی دعا باشد.
- ایستاده یا نشسته، زانو زده یا در حال قدم زدن، تا زمانی که حالت جسمی شما باعث ناراحتی و حواس پرتی تان نشود.

چند پیشنهاد دیگر:

- در مطالعه از یک کتاب استفاده کنید (مانند نشریات SA و AA). هدف ما تمام کردن بخش یا قسمتی نیست بلکه تاثیر آن است. اگر قسمتی باعث تکان خوردن درونی شما شد، همانجا متوقف شوید.
- از یک دعای حفظ شده در ابتدا و انتهای مراقبه‌تان استفاده کنید.
- بعضی ها از موسیقی برای تمرکز و آرامش استفاده می‌کنند.
- ذکری که برایتان معنا دارد را تکرار کنید تا به چیزی که شما را حرکت می‌دهد تمرکز کنید.
- اگر دچار سرگردانی و گنگی شدید نترسید، بلکه به آهستگی به مراقبه خود برگردید.
- جایی بروید که آنرا یک مرکز روحانی می‌دانید. مانند کلیسا، مسجد، معبد یا باغ.
- به یک گروه مراقبه بپیوندید.
- شمع، اسپند یا اود روشن کنید.
- از CD های راهنما در زمینه مراقبه و مدیتیشن استفاده کنید.
- قاعده مهم و اصلی این است که کاری که به شما جواب می‌دهد را انجام دهید و تمایل به انجام کارهای جدید داشته باشید.

به ما در مورد چگونگی کارکرد قدم یازده‌تان بگویید. تجربیات و تمرینات مراقبه‌ای خود را با ESSAY

در میان بگذارید: essay@sa.org

خدمت بعنوان یک هدیه

در مراقبه های صبحگاهی خود از او بخواهید تا برای کسانی که هنوز در عذابند چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ به عقیده من:

- خدمت همانند تسلیم، زمانی که بدون انتظار باشد بیشترین تاثیر را دارد.
- خدمت نیاز به قربانی کردن چیزی دارد. (پول، زمان، انرژی)
- هر کسی می‌تواند صرف نظر از طول مدت پاکی خود خدمت کند.

رابینسون - ایالت جورجیا آمریکا

خدمت: واحد اندازه گیری میزان دریافت

پروردگارا، خود را تقدیم تو می‌دارم. با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی (AA63)

مذهب و خانواده‌ام همواره مرا به انجام خدمت به دیگران تشویق کرده‌اند.

در زمان بیماری، مذهبم را از دست دادم و دریچه ذهنی‌ام را در اطاعت از والدینم بسته بودم. هر چند خدمت به دیگران متوقف نشد. حتی در زمان بیماری، موقعیت‌هایی برای انجام خدمت می‌یافتم تا بعنوان یک راهبر و پیشوا در نظر گرفته شوم. متوجه نبودم که انگیزه‌هایم تغییر کرده بودند. فقط سعی داشتم تا به خودم کمک کنم. در پی یافتن موقعیت‌هایی بودم تا خودم و نفسم را تغذیه کنم و از احساس شرم دور شوم. در پی یافتن راه‌هایی بودم تا تحت نظارت مردم، اتفاقات و پیش‌آمدها باشم. این کار را می‌کردم تا نواقص و کوتاهی‌هایم را سرپوش بگذارم و یا از برطرف شدن نیازهایم اطمینان حاصل کنم.

زمانی که وارد SA شدم خواستم از گرفتن هر نوع خدمتی اجتناب کنم، زیرا معتقد بودم سودی برایم نخواهد داشت. راهنمایم از من خواست تا بعنوان خزانه دار گروه خدمت کنم. کار راحتی بود. زمان زیادی نمی‌خواست و از انجام دادنش احساس خوبی داشتم. این کار احساس تعلق را در من ایجاد می‌کرد. اعتماد به نفسم بالا رفت و شرمندگی‌ام کم شد.

به تدریج خدمت‌های بیشتری گرفتم، از جمله راهنمای دیگران شدم. پاداش اینها از هر کار دیگری برایم بیشتر بود. طرز فکر و نگرشم رو به بهبودی نهاد، کیفیت پاک‌ی‌ام بیشتر شد. وقتی به دیگران خدمت می‌کنم، احساس می‌کنم که بیشترین ارزش را دارم.

خداوند ممنونم که به من انرژی و اشتیاقی دادی تا همانطور که دیگران به من خدمت کردند، من نیز به آنها خدمت کنم.

ارتباط حقیقی، صفحه ۳۰۵



برگشت به اصول

انگار همین دیروز بود که راهنمایم جسی،^۱ داستانش را برایم تعریف کرد. او می‌گفت: روزگاری تیم فوتبال معروفی بود که تا سالها پیروزی‌هایی پشت سر هم داشت. تا اینکه یک سال شرایط تیم عوض شد. قطعاً آنها بهترین بازی خود را نمی‌کردند. سرمربی معروف و خوشنام آنها احساس کرد که زمان آن رسیده تا پا پیش بگذارد. در بین نیمه‌ی یکی از بازی‌های خیلی بد، اعلام کرد که قصد دارد در رختکن با بازیکنان صحبت کند. زمانی که بازیکنان همگی جمع شدند، گفت: بچه‌ها میدونید که این فصل ما خوب بازی نکردیم. یه راه حل خیلی ساده وجود داره که ما رو به مسیر برمی‌گردونه. نیازه که برگردیم به اصول اولیه. سپس خم شد و یک توپ برداشت و با صدای بلند گفت: این یه توپ فوتباله.

در طول سال‌هایی که در SA بودم، افرادی را دیدم که نمی‌توانستند پاکی جنسی خود را حفظ کنند. اغلب فکر می‌کردم که بسیاری از مشکلات ما به دلیل پایبند نبودن به اصول اولیه‌ی این برنامه بسیار ساده است. مثل همان تیم فوتبال. فکر می‌کنم به بسیاری از ما باید گفته بشه که "این یه توپ فوتباله". تمایل دارم تا اصولی را که روزانه در انجمن از آنها استفاده می‌کنم را با شما در میان بگذارم. برای پاک بودن باید از آنها استفاده کنم. این اصول اولیه به مدت بیش از ۲۷ سال برای من کار کرده اند.

(۱) **باور دارم که بیماری دارم.** این بیماری، اعتیاد جنسی نام دارد. همانطور که کتاب سفید می‌گوید: نگاه کردن به سکس‌گرایی، به دید یک اعتیاد، راهی مفید است تا نگاهی به خودمان داشته باشیم (SA29). آدم بدی نیستم که بخوام خوب شوم. بیماری هستم که جوایب بهبودی‌ام. اراده شخصی از پس این بیماری بر نخواهد آمد. فقط یک نیروی برتر از خودم قادر به رفع این ناخوشی است.

همانطور که در الکی‌ها می‌خوانیم: یک الکی در مواقعی خاص هیچ قدرتی در برابر نوشیدن گیللاس اول ندارد. غیر از مواردی بسیار کم و نایاب، نه او و نه هیچ کس دیگری نمی‌تواند چنین مقاومتی از خود نشان دهد. این مقاومت باید از سمت یک نیروی برتر باشد. (AA43)

(۲) **می‌پذیرم که در برابر شهوت قدرتی ندارم.** در کتاب سفید می‌خوانیم: معتادان جنسی کنترل خود را از دست داده و دیگر قدرت انتخاب ندارند و خود به تنهایی نمی‌توانند متوقف شوند.

نمی‌توانم وانمود کنم که قادر به کنترل و لذت بردن از شهوت هستم. این موضوع در زندگی روزانه‌ام جایی ندارد.

۳) **برنامه SA را بصورت روزانه کار می‌کنم.** این مفهوم بخوبی در داستان سومین شخص از الکلی‌های گمنام آمده است. این مرد در بیمارستان به دکتر باب گفت: (ملاقات بیل ویلسون و دکتر باب با او در بیمارستان) ما برای تو خبری آورده‌ایم. برای ما هم خبر بدی بود. احتمالاً برای تو هم باید اینگونه باشد. اگر به مدت شش روز، شش ماه و یا شش سال نوشیدن را متوقف کنی، سپس یک یا دو گیلاس بنوشی، سرانجام بر روی بستر تخت بیمارستان خواهی بود. همانطور که شما در شش ماه گذشته بر روی تخت بودید. شما یک الکلی هستید...

سؤال بعدی آنها این بود: آیا می‌توانی به مدت ۲۴ ساعت نوشیدن را متوقف کنی؟ گفتم بله. هر کسی می‌تواند برای ۲۴ ساعت متوقف شود. آنها گفتند این همای چیز است که ما دنبالش هستیم. فقط برای ۲۴ ساعت. همیشه باید به این موضوع فکر کنیم. باید به بلندی زمان فکر کنیم. سالهای خشک پیش رو بدون نوشیدن. این ایده ۲۴ ساعته مسیر زندگی من شد و بسیار کمکم کرد. (AA187-188)

۴) **به وضوح می‌دانم که پاکی جنسی چه چیزی هست و چه چیزی نیست.** نمی‌توانم تظاهر به پاکی جنسی کنم در حالی که سرگرم انواع خود فریبی باشم. چه همراه با برون ریزی و چه بدون آن. مقاله من را در این زمینه بخوانید: "سکس با خود به چه معناست" (کتاب بهترین‌های ESSAY، ابزارهای کاربردی بهبودی، صفحه ۱۳)

۵) **بیماری در ذهن من زندگی می‌کند.** نمی‌توانم به افکارم اعتماد کنم که مرا از این بیماری بیرون بکشد. بهترین افکارم منجر به این شد که حال اکنونم چنین باشد. بنا بر این نیاز دارم تا در تماس نزدیک با راهنما و دیگر اعضای انجمن باشم تا از غرق شدن در افکار، کمکم کنند.

۶) **روزانه تسلیم خدایی می‌شوم که مرا دوست داشته و از من مراقبت می‌کند.** خداوند مرا دوست دارد، بصورتی که تمام کارهای دیوانه وار مرا در زمان بیماری دید و سرانجام مرا وارد برنامه کرد. این خدایی است که امروز به آن اعتقاد دارم.

۷) **در بیان وسوسه‌های شهوت آلودم با اعضای انجمن بسیار رک و رو راست هستم.** همانطور که کتاب سفید می‌گوید: شهوت از نور متنفر است و از آن می‌گریزد. او عاشق گوشه‌های پنهان و تاریک وجود من است و اگر به آن اجازه ماندن دهم مثل قارچ رشد کرده و شروع به تکثیر می‌کند.

اما از زمانی که آنرا بیرون آورده و در معرض نور قرار دهم (در مقابل یک معتاد جنسی در حال بهبودی دیگر) قدرتی که بر روی من دارد می‌شکند. نور شهوت را نابود می‌کند. من این کار را در تجربیات خاصی انجام دادم نه بصورت مبهم و سر بسته (SA160).

زمانی که وسوسه‌ام را تسلیم راهنما یا اعضای برنامه کنم، مانند: "من / امروز داشتم شهوترانی می‌کردم" در آن صورت دیگر آنرا بصورت مبهم و سر بسته پنهان نمی‌کنم. دقیقاً همان چیزی که به آن فکر می‌کردم را بیان می‌کنم. رفتارهایم را گلچین نمی‌کنم تا مورد قبول بنظر آیند. همانطور که فکرشان کردم بیانشان می‌کنم. اگر راهنما و دیگران نتوانند کاری برای آن کنند، باید شخص دیگری را در برنامه پیدا کنم تا افکارم را برایش بازگو کنم. مشارکت‌م را با این مقدمه آغاز می‌کنم: "می‌خواهم رو راست باشم".

البته نیاز به شنیدن وسوسه‌های شهوانی دیگران نیز دارم. معمولاً دعا می‌کنم تا درگیر وسوسه آنها نشوم. وقتی اعضا به صورت واضح با من مشارکت می‌کنند، این دعا را می‌خوانم: خدایا به من اجازه بده تا با گوش‌های تو گوش کنم.

۸) **در زندگی‌ام درب هیچ اتاقی بر روی افکار و تخیلات جنسی باز نیست.** راهنمایم می‌گوید: فکر اول برای خداست و فکر بعدی برای تو. برای آن فکر اول باید چکار کنم؟ آیا باید اجازه بدهم که تبدیل به خیال‌پردازی شود یا از ابزارهایی که برای غلبه بر شهوت و وسوسه یاد گرفته‌ام استفاده کنم؟ من از این ابزارها استفاده می‌کنم تا از تبدیل اولین فکر به خیال‌پردازی جلوگیری کنم.

۹) **لیست سپاسگزاری روزانه تهیه می‌کنم.** مخصوصاً تمایل دارم تا این لیست را صبح هنگام تهیه کنم تا از نفوذ دشمن "نا/امیدی" به زندگی‌ام جلوگیری کنم. ناامیدی یعنی به سمت خودم برگشته‌ام. بجای خدامحور بودن تبدیل به خودمحور شده‌ام. زمانی که احساس شرمندگی داشته باشم به این معنی است که تمام هدایایی که خداوند به من داده را فراموش کرده‌ام.

"ما فکر می‌کنیم که ریشه بیماری‌مان خودخواهی و خودمحوری است" (AA62)

۱۰) **از شرایطی که برایم تحریک جنسی بوجود می‌آورند دوری می‌کنم.** فیلم‌ها را قبل از دیدن مرور می‌کنم تا صحنه‌هایی آن که باعث ناراحتی‌ام می‌شوند را حذف کنم و از تماشا کردن همه جور برنامه‌ای اجتناب می‌کنم.

۱۱) مراقب هستم تا شهوت واردِ زندگی زناشویی‌ام نشود. راجع به این مورد در مقاله‌ای با نام "چگونگی سکس در ازدواج" (ESSAY، ژوئن 2011) بیشتر توضیح داده‌ام.

۱۲) سعی می‌کنم قدم‌ها را روزانه زندگی کنم. قدم‌ها نمی‌توانند بخشی از زندگی‌ام باشند. آنها تمام زندگی‌ام هستند. قدم‌های ده، یازده و دوازده بعنوان قدم‌های تعمیراتی من هستند و بیشترین اهمیت را برایم دارند. زمانی که در اشتباه هستم باید فوراً آنها بپذیرم. باید به تماس دائم با خدا وفادار بوده و حامل پیام بهبودی باشم.

۱۳) در انجام کارهای خدماتی بزرگ سهیم می‌شوم. فقط با دادن است که می‌توانم بدست آورم.

همانند جوینده معدن ناتوانی که در جستجوی یک لقمه نان، در آخرین لحظه، کلنگش به طلا خورده است. از سر شور و شغف ناشی از رهایی دائم از محرومیت همیشگی در پوست خود نمی‌گنجد. چندی نمی‌گذرد که احساس می‌کند به چیزی با ارزش تر از طلا دست یافته است. برای مدتی تلاش می‌کند تا این گنج را در آغوش خود و فقط برای خودش نگه دارد. او ممکن است در ابتدا متوجه نشود که تنها رگه‌ای از یک معدن نامحدود را پیدا کرده و سود و منفعت آن در صورتی نصیبش خواهد شد که تا آخر عمر وقت خود را صرف بهره برداری و بخشیدن آن به دیگران کند. (AA128-129)

آیا من تمام موارد بالا را کامل و بی عیب و نقص انجام می‌دهم؟ نه. من آنها را با حد اکثر توانم انجام می‌دهم و این اصول اولیه بیش از ۲۷ سال است که به من جواب داده و می‌دانم که به دیگران نیز جواب خواهد داد. اینها اصول من هستند. اینها توپ‌های فوتبال من هستند.

بیایید همه با هم به لیگ قهرمانی‌ای که بودیم برگردیم. هاروی ۱ - نشویل

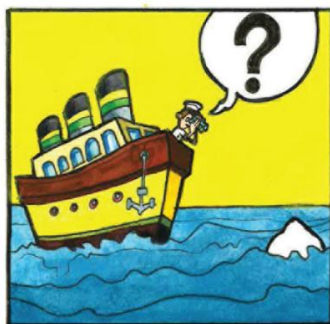
برای همیشه سپاسگزارم

برای همیشه از خدا بخاطر آرامش ذهن، جسم و روحم سپاسگزارم.
برای همیشه از علم پزشکی که با نبودنش من نیز نبودم سپاسگزارم.
برای همیشه از خانواده‌ام و عشقی که به من می‌دهند سپاسگزارم.
برای همیشه از انجمن SA و آنهایی که قبل از من آمدند سپاسگزارم.

برای همیشه از قدرت سرشار خداوند که امروز آنها را احساس می‌کنم سپاسگزارم.
برای همیشه سپاسگزارم، زیرا بدون خدا در ترس از آینده می‌ماندم.

خداوندا، تو مرا:

از جنون به صلح
از عصبانیت به بردباری
از تنهایی به برقراری ارتباط
و از آشفتگی به پذیرش آوردی.



جای نگرانی نیست



اعتیاد



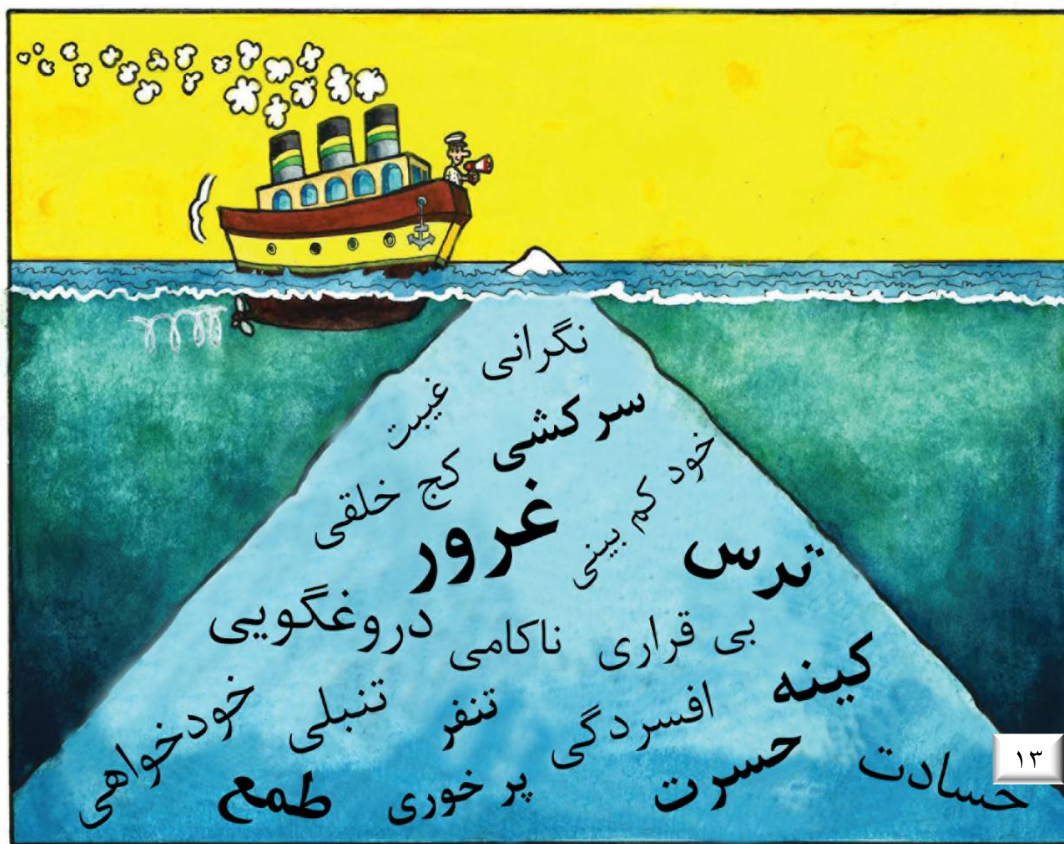
فقط یه اعتیاده



کاری نیست
که از پیش
بر نیام



با تمام سرعت به پیش



نگرانی

غیبت

سرکشی

کج خلقی

غرور

خود کم بینی

تدس

دروغگویی

ناکامی

بی قراری

خودخواهی

طمع

تنبلی
تفر
پر خوری

افسردگی

کینه

حسرت

حسادت

- (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 جوئی 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.
- (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. مبادا 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 سنتهای 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 که تغییر دهم

آنچه را که می توانم

و بینشی که تفاوت این دو را بدانم