

February 2020

ES SAY

روابط دوستانه ی هوشیار
مترجم: ملیکا



sober
dating

ابزار های کاربردی

لیست بررسی هوشیاری استفاده از ابزار های روزانه جواب میدهد

یک رهجو داشتم که هر روز با من تماس می گرفت تا برنامه هایش را چک کند. من یک برنامه عملی روزانه مثل برنامه ای که به من داده شده بود برایش تنظیم کردم. هر چند روز او تماس می گرفت تا گزارش دهد که هوشیاری خود را از دست داده است. هر بار من به او همان چیزهای همیشگی را میگفتم

هر بار از او میپرسیدم آیا برای دعای صبح از تخت بیرون آمدی و زانو زدی؟
آیا نشریه روزانه خواندی؟ آیا با دو عضو تماس گرفتی؟

پاسخ های او همیشه یکسان بود ، در اکثر موارد یک "نه" نیمه کاره به پیشنهادات!
روزی او از من خشمگین شد و در وسط سؤالاتم گفت: «شما از من همان سؤالات روزمره را میپرسی، نمی توانیم فقط یک گفتگوی عادی داشته باشیم؟»

بعد از مکثی ادامه دادم: آیا شما با دو نفر در برنامه تماس گرفتید؟ او فحش داد و قطع کرد. سپس حدود 30 دقیقه بعد دوباره با من تماس گرفت و گفت او با برای هر سوال احمقانه یک نمودار ساخته است.

او گفت که هر روز می خواهد همه چیز را در لیست انجام را دهد. در نتیجه او دارای یک جعبه چک گردنبود که میگفت "هوشیار" است. او داد زد و گفت: "اگر من همه موارد را بررسی کنم هنوز چیزی در این لیست است و من هوشیار نیستم ... " پس مکث طولانی ، ادامه داد من دارم می روم تا این کارها را انجام دهم.

سی روز بعد ، او هنوز هوشیار بود و کاملاً متحیر، و ما واقعاً می توانستیم مکالمه هایی داشته باشیم که کاملاً درباره لیست چک کردن روزانه را نبود.

در اینجا یک لیست اولیه برای تازه واردان آورده شده است. اینها فقط پیشنهاداتی هستند

(دقیقاً مثل اینکه پیشنهاد می کنم از پشت بام ساختمان 46 طبقه نپرید)

اولین پیشنهاد این است که هر روز صبح که بیدار میشوید قبل از دستشویی رفتن از رخت خواب بیرون بیایید و زانو بزنید

و موارد زیر را دعا کنید:

خدایا سپاسگزارم که اجازه دادی هوشیار بیدار شوم.

خدایا من در مقابل ___ ام ، بی قدرت هستم.

من ___ به تو تسلیم میکنم. (با شهوت شروع کنید) .

خدا یا من به شدت به نیروی تو احتیاج دارم ، لطفا همین امروز نیرویت را به من قرض بده. تا

اراده ی تو انجام شود" سپس دعا کنید (دعای قدم سوم)

ترجیحا همانطور که روز خود را شروع می کنید موارد زیر را بخوانید:

الکلیهای گمنام ص 30-31

در هوشیاری- قدم دوازدهم ص 86-88

الکلیهای گمنام ص 417-420

پذیرش - سپاسگزاریم برای AA

2 صفحه از الکی های گمنام

همه دعاها ، 2 صفحه کتاب سفید ، 2 صفحه از ادبیات معنوی دیگر
هر روز با دو عضو و راهنمای خود تماس بگیرید. شماره تلفن های بیشتری بگیرید
شب قبل از رفتن به رختخواب ، در کنار تختخواب زانو بزنید و موارد زیر را دعا کنید
خدا سپاسگزارم که امروز مرا هوشیار نگه داشتی.

خدا من در مقابل ___ ام ، عاجزم.

من ___ ام را به تو تسلیم میکنم.

خدایا من به شدت به نیروی تو احتیاج دارم ، لطفاً نیرویت را فقط برای امشب من قرض بده

". تا اراده ی تو انجام شود" سپس دعای قدم سوم را بخوانید

هنگامی که یک وسوسه را شناسایی میکنید ، کلمه "نمی خواهید" برای مقابله با آن بکار گیرید. نزد خدا
بروید ، بی قدرتی را بپذیرید ، تسلیم شوید و از خداوند قدرت خودش را بخواهید. سپس با عضو
دیگری در انجمن تماس بگیرید.

"غلبه بر شهوت و وسوسه" را از صفحه 157-168 کتاب سفید بخوانید

تمام دعاها را در این بخش قرار دارد و آنها را بر روی کارت بنویسید. آن را با خود همراه داشته باشید.

وقتی وسوسه شدید ، بعضی از دعا ها را بخوانید تا زمانی که وسوسه بگذرد.

طی 90 روز به 90 جلسه بروید به علاوه شماره تلفن اعضا بگیرید SA در جلسات را بگیرید

جایی را پیدا کنید که هفته ای یکبار در آنجا خدمت کنید.

دنیس تی ، آلاسکا ایالات متحده

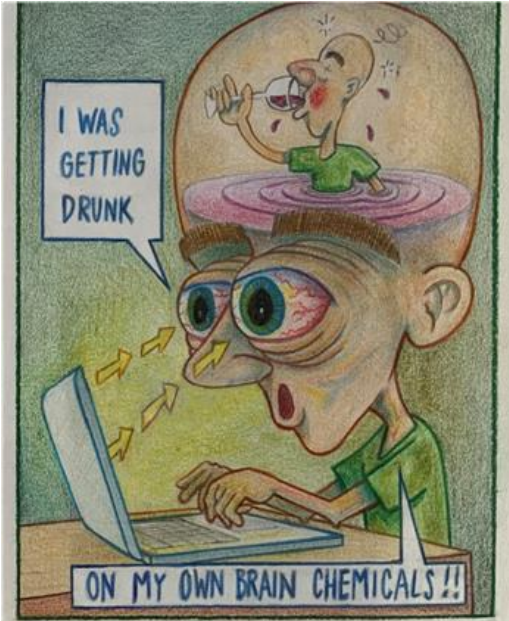
مورد تحریک واقع شدن

دعوتی برای رشد کردن

اگر شهوت کردن جود داشته باشد ، فقط و فقط مال من است. شهوت کردن با دیدن

چیزی نیست و دیدن چیزی به معنای شهوت کردن با آن نیست.

یک عضو در مورد چگونگی تحریک شدنش توسط افراد دیگر نوشت. وقتی بحث کردیم که منظور
واقعی او از کلمه تحریک شدن چیست ، وی پاسخ داد: "شهوت بهم حمله کرد." او رنج می برد و
احساس می کرد که برنامه ما برای او کار نمی کند. در واقعیت ، حمله شهوت به ما وجود ندارد. شهوت
یک میل است.



هیچ چیز به غیر از خودمان تمایل ندارد، هیچ چیز تمایل نیست، به جز آنچه در قلب خودمان است. حتی چشمانمان نیز تمایلی ندارند! آنها فقط می بینند این اراده و اولویت های ما است که چشم و گردن ما را راهنمایی می کند. ما می خواهیم چیزهای بیشتری را که تمایل داریم ببینیم. وقتی چیزی جذاب می بینید، تمایل خود را به آن چیز مقصر می دانید - چیزی که خارج از خود شما است - انگار این باعث می شود که شما آن را بخواهید.

من یک معتاد جنسی هستم و کاملاً می فهمم که با فرصت هایی که پیش می آید و چیزهایی که می بینیم به راحتی خواسته های خود را یادآوری می کنیم! راهنمای من به

خاطر هوشیاری خود به من کمک کرد تا اقرار کنم که اگر شهوت کردن وجود داشته باشد، فقط مال من و مال من است. شهوت کردن با دیدن چیزی نیست و دیدن چیزی به معنای شهوت کردن با آن نیست. افرادی که میگویند تحریک شدند کسانی هستند که دیدن افراد جذاب را با پرش جسمانی روی آنها (سکس کردن) یکی میدانند اما این فقط ظاهر قضیه است و واقعی نیست. چون بعضی از معتادان جنسی چنین حرفی را زیاد میزنند، این نمیتواند بخشی از برنامه باشد و هیچ ربطی به بی قدرت بودن که درباره اش خوانده ام و در اعضای هوشیار می بینم وجود ندارد.

لطفاً به این مثال کوتاه دقت کنید: بیل ویلسون در بحث قدم چهار سعی می کند توضیح دهد که وقتی افراد، شرایط یا زندگی را غیر قابل تحمل میابیم، مشکل نه از آنهاست و نه از زندگی! بلکه مشکل در خودمان است! این همیشه نواقص شخصیتی ماست که مشکل ماست، نه رفتار دیگران و نه شرایط ما در زندگی. انجام قدم 4، 5، 6 و 7 به موفقیت ما در زندگی کمک می کند و سرنوشت ما میسازد. اما پس چرا وقتی نوبت به شهوت می رسد، بسیاری از ما انگشت مقصر را به سوی جاذبه ها میگیریم و آنها را "تحریک کننده" می نامیم، چرا این باور که "ما توسط شهوت مورد حمله قرار میگیریم" را، دور نمی اندازیم؟ من معتقدم که این به خاطر کلمه "بی قدرت بودن" است. در حقیقت، ما همیشه آماده هوشیاری نیستیم. شهوت شیرین است و تسلیم شدن در مقابل آن اغلب برای ما بسیار ترسناک و دردناک است. بی قدرتی با معنای "ناتوانی در برابر هرگونه وسوسه" گره میخورد همچون الکی ای که "قادر نیست مانند افراد معمولی الکل بنوشد". این یک دیدگاه کاملاً متفاوت است، اینگونه برنامه ی ما به تبدیل به بهانه تراشی میشود به جای اینکه دعوتی باشد برای دوباره بدست آوردن قدرت انتخاب و لذت بردن از آزادی ای که خداوند به ما پیشنهاد میدهد هنگامی که ما شهوت را رها میکنیم. بهبودی مطمئناً برای کسانی که دلشان می لرزد و آماده مقصر دانستن دیگرانند و خود را قربانی میدانند نیست، از نظر من بهبودی برای این افراد قربانی است. این یک

دعوت برای ما است که شروع به رشد کنیم و ادامه دهیم. راهنمای من 15 سال تحمل کرد تا به من کمک کند این را یاد بگیرم. من قطعاً نمی توانم برای کل برنامه صحبت کنم. اما این تنها راهی است که می دانم برای من کار می کند.

داو جی ، بالتیمور ایالات متحده آمریکا

"خبر بد" در انجمن معتادان گمنام

در فرم سری، شماره 4

در طول سه دهه در SA ، تعداد اندکی "خبر بد" برای ما معتادان جنسی وجود داشته است که البته این خبرها مانند کل برنامه ما از تجربه ، قدرت و امید ما ناشی می شوند. در هر شماره از مقاله ها ما در زیرایزاهای کاربردی برخی از قسمت های "خبر بد" را به اشتراک می گذاریم:

❖ پذیرش جواب تمام مشکلات امروز من است و هیچ راه دیگری وجود ندارد.

❖ در قدم 9 و 10 ما برای خودمان جبران خسارت کردیم بنابراین مجبور نیستیم دوباره شهوت کنیم.

جبران خسارت کلامی به تنهایی تحقیرآمیز است. ما باید در واقع رفتار خود را تغییر دهیم- این به معنای "جبران خسارت" است.

❖ شکستن خودمحوری در عمق ما یک قاعده است و هیچکس در بهبودی از این قاعده مستثنی نیست.

تقریباً هیچ یک از ما دوست نداریم خود محوری را بشکنیم. اگر چه این برای هوشیاری و بهبودی ضروری است.

❖ ترس از مواجه شدن از بین می رود. هنوز هم ممکن است یک مشکل یا خجالت یا چالش وجود داشته باشد - فقط بدون ترس.

❖ "اگر آن را مشاهده کردی خودت آن را داری." وقتی چیزی در مورد دیگران گفته می شود. ممکن است آن حرف در مورد آنها صادق باشد یا نباشد اما همیشه در مورد شخصی که خودش این حرف را می زند صادق است.

(ما با نواقص خودمان دیگران را برچسب میزنیم_مترجم)

مر اقبه

مقصر بازی

کلید، تمرکز بر نقص ها و اشتباهات خودمان است، مخصوصاً در رابطه مان با دیگران (SA109)

وقتی قدم چهار را در SA کار کردم متوجه شدم که خودمحوری پایه ی تمام نقص های من است. من بر احساسات منفی مانند خشم، رنجش خودکم بینی و ترس تکیه میکردم. وقتی غرورم آسیب میدید در سکوتی طولانی فرو میرفتم و میسوختم. برای درمان این دردها، خودم را به سوی مصرف های معتادگونه کشاندم. وقتی نقص هایم را لیست کردم متوجه شدم که چقدر به ارتباطاتم با دیگران آسیب زده اند. در تصویر مغرورانه ای که از خود ساخته بودم، دیگران را مقصر مشکلات خود میدانستم. این دیگر چقدر عجیب بود؟

مشارکت چگونگی خطاهایم در قدم پنج مرا قانع کرد که نمیتوانم با تکیه بر قدرت خودم تعادل را به این روابط برگردانم. به نیروی برترم نیاز داشتم تا این تکیه کردن بر خود را از من دور کند.

وقتی قدم های شش، هفت، هشت و نه را کار کردم، این فرصت برایم ایجاد شد. در طی این مسیر خداوند آمادگی مرا برای تسلیم نقص هایم گرفت و شروع به پاک کردنشان کرد. در طی کارکرد قدم ها، فهمیدم که وقتی مسئولیت کارهایم را به عهده میگیرم، شادتر و واقع بین تر هستم. چراکه خداوند که مرا بخشیده بود، یادگفتم که دیگران و خودم را ببخشم. از طریق تسلیم و تراز گرفتن از خود، من صداقت و فروتنی را پیدا کردم. اکنون به صورت روزانه در مسیر بهبودی حرکت میکنم. *باشد که تعریفی صادقانه و متعادل از زندگی ام بسازم.*

ارتباط حقیقی 23

سرزمین شیر و عسل

سپاسگزاری برای همه چیز

محاكمه ، مصیبت و درد خاکی است که در آن قدمها می توانند جوانه بزنند ، ریشه درآورند و در زندگی ما بارور شوند. (SA 74) .

اولین باری که وعده قدم نه را در کتاب بزرگ الکی ها خواندم ، سرزمینی از شیر و عسل را پیش بینی کردم.

فکر می کردم اگر به قدم نه برسیم ، تمام مشکلاتم تمام میشود . فکر میکردم اگر فقط هوشیاری ام را حفظ کنم ، دیگر با روابط ، وسوسه شهوت یا نگرانی مالی نمی جنگم . من به لطف خدا و با کمک دوستان بهبودی ام ، با کار کردن قدم ها به قدم نه رسیدم . اما من اکنون آموخته ام که زندگی در بهبودی همیشه هموار نیست ، من گاهی روزهای سخت و گاهی روز های خوبی دارم . علاوه بر شیر و عسل ، به من نیز گاو و زنبور عسل داده شد . نعمت ها وجود دارد ، اما من بدون توجه به شرایط زندگی ، برای حفظ آنها باید کاری انجام دهم . هر روز سر وقت نشریه میخوانم ، تماس میگیرم ، به جلسات می روم ، خدمت می کنم و قدم ها را کار میکنم - این همان چیزی است که برایم کار می کند .

خدایا ، لطفاً با روحیه قدردانی از آنچه به من داده شده است برکت ده و توجه مرا به کسانی که نیاز به کمک دارند هدایت کن .

ایجاد ارتباط

پیدا کردن یک خانواده غیر منتظره در SA

ما در حال ایجاد ارتباط حقیقی بودیم. ما خانه بودیم. (SA 205)

نتوانستم حیرت "ارتباط حقیقی" را درک کنم تا اینکه برای اولین بار فهمیدم چقدر از ارتباطم با زندگی قطع شده است. در ضمن دیدم که روابط من سطحی، راحت و عملی بوده است. ارزشهای من با مفاهیم رایج روز تغییر و تغییر کرد. گرفتار دنیایی با معنای نسبی شدم: من کی هستم؟ جایگاه من کجاست؟ آیا من ارزش یا هدف دارم؟

به نظر می رسید رفتارهای مخرب جنسی ام در رابطه جنسی راهی برای ارتباط با دیگران و خودم باشد، اما این یک دروغ بزرگ بود. غرق در شهوت شدن، چه به تنهایی و چه غیره، فقط اثبات که من ارتباطم با دیگران را از دست داده ام و حالم را بد می کرد. من ارتباط های پنهانی و خودم را دوست نداشتم. درد و فروپاشی ام را با ماسک شجاعت و بیش فعالی می پوشاندم تا دیده نشود. نیروی برتر شخصی را به زندگی من فرستاد که داستان اعتیاد جنسی خود را به من گفت و به من گوش داد. او مرا به SA سوق داد.

اضطراری که در نخستین جلسه SA احساس کردم از بین رفت و تبدیل به شادی و سپاسگزاری از اعضایی شد که از من استقبال کردند، داستانهای بهبودیشان را به اشتراک گذاشتند و به من کمک کردند که در مسیر هوشیاری قدم بگذارم. من یک راهنما انتخاب کردم، تمایلم را به نیرو برتر تسلیم و قدم ها را شروع کردم. سپس تشخیص دادم که خانواده جدید و خانه واقعی خود را پیدا کرده ام.

با قدرت نیروی برتر برای نشان دادن مسیر، من امروز در ارتباط واقعی می مانم.

روابط دوستانه هوشیار

هیچ تضمینی وجود ندارد که من هوشیار بمانم. اما اگر من به روش اکنونم زندگی ام را ادامه دهم، از نظر معنوی رشد می کنم و این خوش شانسی است اگر برای همیشه هوشیار بمانم.

دوستیابی- یک تجربه معنوی
اصول معنوی هنگام ملاقات

سلام ، اسم من بیتزی است ، یک معتاد جنسی و از 30 اکتبر 2018 هوشیار هستم. گروه خانگی من در بروکلین ، نیویورک است. راهنما دارم ، تمام 12 قدم را کار کرده ام و قدم ها را نیز انتقال میدهم. می خواهم از قدرت نیرو برتری که آن را خدا می نامم تشکر کنم به این خاطر که به من این فرصت را داد که در بهبودی در رابطه ی دوستی بروم و این تجربه ی شگفت انگیز رو با شما در میان بگذارم. بخشی از داستان من این است که وقتی عاطفی هوشیار نبودم، نمی توانستم کاملاً هوشیار شوم. من از ابتدا تا 14 ماه بعد یعنی آخرین لغزشم ، هوشیار بودم. حالم از نظر روحی مناسب بود. در مقطعی، یک دوست نزدیک در برنامه به من گفت که من از نظر عاطفی به اندازه کافی بالغ شده ام تا بتوانم رابطه دوستی هوشیارانه را شروع کنم. من با درمانگر خود صحبت کردم و او موافقت کرد. وقتی چند هفته بعد با آن دختر ، فهمیدم که آماده هستم زیرا در آن زمان هیچ چیز واقعاً اتفاق نمی افتاد و مشکلی وجود نداشت. در آن مرحله ، من 12 قدم را کار کرده بودم و در زندگی روزمره خود سعی داشتم 36 اصل معنوی قدم ها، سنت ها و مفاهیم را تمرین کنم. من در جلسات شرکت می کردم ، دعا و مراقبه را به عنوان یک نظم روزانه تمرین و در حد توانم از تعدادی از اعضا حمایت می کردم. کار و زندگی من در دانشگاه خوب پیش می رفت، از نظر اقتصادی باثبات بودم و زندگی ام را نیروی برتر اداره میکرد. کمی گذشت، من با دختری آشنا شدم و به سرعت همه چیز جدی شد. هر چه بیشتر با یکدیگر آشنا می شدیم ، آرام آرام به او تذکر می دادم که چیزهای مهمی در مورد زندگی شخصی من وجود دارد که می خواهم به مرور زمان با او در میان بگذارم. این جریان شامل بسیاری از دعاها ، مراقبه ها و راهنمایی های اعضا انجمن درباره تجربیات شخصی خود و دیگران بود و در نهایت احساس کردم به اندازه کافی راهنمایی میشوم و میدانم چگونه پیش بروم.

یک دوست پکی بالا دو پیشنهاد بسیار مفید به من داد. نخست ، او گفت، این مسئله را با عنوان اعتیاد مطرح نکن بلکه آن را مشکل یا مبارزه بنام. افراد با شنیدن کلمه اعتیاد تمایل به ترسیدن دارند. و دوم اینکه ،این مسئله افشاگری نیست.

افشاگری زمانی است که به اعتماد همسرت خیانت می کنی. تو در واقع بخش مهمی از زندگی خودت را با او در میان می گذاری. ما به بار یک هتل رفتیم که محیطی مناسب برای به اشتراک گذاشتن حرف هایمان بود.

نیرو برتر من از این امر مطمئن بود! من با او در میان گذاشتم که چگونه سالها شهوت و پورنوگرافی مکانیسم مقابله ای با من دارد و احساس شرم نکردم که این مسئله را با او در میان بگذارم، احساس میکردم کاملاً در مرکز خدا قرار داشتم. قبل از رفتن سر قرار همیشه ده دقیقه در سکوت دعا و مراقبه میکردم به خصوص قبل از رفتن به این قرار.

بعد از اینکه من همه اعتیادم را با او در میان گذاشتم، او از صداقت و آسیب پذیری ام تشکر کرد. سپس چند سؤال ازم پرسید و من صادقانه جواب دادم، به او گفتم تا زمانی که او با شنیدن حقیقت مشکلی نداشته باشد، میتواند به پرسیدن ادامه دهد. یکی از آخرین سؤالات او این بود: "بنابراین این انجمنی که تو برای کمک به آنها می روی، آیا چیزی شبیه به انجمن معتادان جنسی گمنام است؟" بعد از پرسش این سؤال جا خوردم و بلند خندیدم. خداوند حس شوخ طبعی جالبی دارد.

چند هفته بعد، او با دو سوال دیگر برگشت. اگر لغزش کنی، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ و وقتی اینقدر وقت برای کمک به دیگران در قدم ها میگذاری (او برنامه بهبودی من را می دانست) چطور می توانی برای من وقت داشته باشی؟ در جواب اولین سؤالش، من حقیقت را گفتم. هیچ تضمینی وجود ندارد که من هوشیار بمانم.

اما اگر من به روشی اکنونم زندگی ام را ادامه دهم، از نظر معنوی رشد می کنم و این خوش شانسی است اگر برای همیشه هوشیار بمانم.

در جواب سوال دومش، به او اطمینان دادم که او را در اولویت زندگی خود قرار خواهم داد. کتاب بزرگ قدم دهم وعده می دهد (صفحات 84-85) که اگر وضعیت معنوی مناسبی داشته باشم، وسواس من درباره شهوت از بین میرود و من توسط نیروی برتر در موقعیت بی تمایلی، ایمن و محافظت در برابر شهوت قرار خواهم گرفت. دختری که با او آشنا شدم بسیار زیبا بود و با او یکبار هم شهوت نکردم حتی هنگامی که او را در آغوش گرفتم و بوسیدم. من کاملاً در ارتباط و در لحظه حال بودم. بعضی اوقات بیماری ام آنقدر شدید بود که احساس می کردم باید رفتارهای مخرب جنسی ام را انجام دهم (برونریزی کنم)*. اما چون حال روحی ام مناسب بود، به لطف خدا این اتفاق نیفتاد. او تحت تأثیر این که واقعاً چگونه هنگام آشنایی با او به اصول معنوی برنامه چسبیده ام، قرار گرفت. احساس من این است که تنها بعد از اینکه تمایلم را به شهوت از دست دادم، قادر رابطه دوستی هوشیار را شروع کنم. من مجبور شدم که هنگام قرارهای ملاقات، مرتباً قدم ده را به کار گیرم زیرا ظاهراً دختران عواطفی دارند که وقتی در یک رابطه عاشقانه با آنها هستی، آنها را با شما به اشتراک می گذارند. و اگر من از نظر معنوی مناسب نبودم، احتمالاً از نظر عاطفی هم هوشیاری ام را از دست میدادم. بعد از پنج ماه، میخواستیم نامزد کنیم که او با من بهم زد. ضربه های روحی ای داشت که به او اجازه نمی داد که متعهد شود و روابط ما را به سطح بعدی برساند. حدود یک ماه از این اتفاق میگذرد. هنوز هم بعضی اوقات مرور این اتفاق ناراحت کننده است، مثل همین امشب که من روی تختم نشسته ام و این کلمات را مینویسم. فهمیدم که رشد اصلی من در این ماه گذشته از طریق کارکرد

برنامه، درک و صداقت درباره احساساتم و تلاش برای فرار نکردن از آنها بوده است. احساس می‌کنم بیش از هر ماه دیگر در دوران بهبودی ام رشد کرده ام زیرا با این تجربه سطح بهبودی من به سطح بالاتری رسیده است. زندگی آنطور که می‌خواستم پیش رفت و من هنوز برنامه را کار نمیکنم و این به من جواب میدهد.

بیتری، بروکلین، ایالات متحده

احترام به بانوان در بهبودی اعتیاد به شهوت یادگیری مناسب رفتار کردن

یکی از راه‌هایی که خودم را هنوز درگیر شهوت می‌کنم این است که چیزی بگویم - هر چیزی - که ممکن است برای یک زن جذاب باشد. ممکن است درباره موها یا گوشواره‌های او، لباس، یا عطرش چیزی بگویم. وقتی انگیزه‌هایم شفاف نیست، از کاری که یک زن خوب انجام داده است تعریف می‌کنم.

امروز، بخاطر انجمن معتادان جنسی گمنام، من از گذشته بهتر هستم، اما نه آنقدر خوب که در آینده به لطف و اراده‌ی خداوند میتوانم باشم.

قبل از SA، من تقریباً هر روز با هر زنی که می‌توانستم این رفتار تمسخرآمیز را میکردم. من در یک فروشگاه تخت و تشک می‌فروختم و از یکی از همکارانم تعریف‌های ریاکارانه و شهوت‌انگیز می‌کردم و سعی داشتم دانشجویانی را نصف سن من را هم نداشتند، اغوا کنم. اکنون که فکر می‌کنم چقدر ممکن است از حرف‌های من چندشان و متنفر شده باشند احساس شرمندگی میکنم. من کم‌کم این رفتارها را کنار گذاشتم حدوداً دو سه هفته بود که اصلاً فراموش کرده بودم چنین رفتاری با یک زن انجام دهم تا اینکه هفته پیش در پایان یک آموزش بسیار فشرده معلمی بعد از اتمام کلاس با ده نفر از همکلاسی‌هایم به یک بار غیرالکی رفتیم، و من در یک لحظه، از یک دانشجوی جوان تعریف کردم و تیکه انداختم.

آن دختر حدود 23 ساله بود، در حالی که من 48 ساله. او پیش کل گروه پاسخ داد: "اگر شما 60 سال جوان تر بودید این حرف می‌توانست مناسب باشد، اما الان یکم ناراحت کنند است." جوابش مثل یک ضربه به بیماری من بود! اما این ضربه ای بود که به من کمک کرد تا به وضوح ببینم که رفتار من نامناسب، نامطلوب و نادرست بوده است. به همین دلیل تلاش کرده ام تا آن را در اینجا بنویسم و زیر نور آورم.

روابط معنی دار در بهبودی اعتیاد جنسی و شهوت یادگیری صمیمیت

تجربه من در انجمن معتادان جنسی این است که برای اکثر ما ، روابط معنی دار بخشی از بهبودی ما است. من هرگز به رهجویانم در SA نمی گویم که قرار نگذارند و با کسی دوست نشوند ، زیرا آنها به هر حال این کار را میکنند ، و نمی خواهم آنها فکر کنند که باید به من دروغ بگویند. خدا را شکر SA برنامه ای برای تجرد و تنها ماندن نیست.

من به یاد دارم در دفتر مشاورم نشسته بودم، و او به من گفت ، "برد می خواهیم امروز صمیمیت غیرجنسی را در اینجا تمرین کنیم." فکر کردم و پاسخ دادم "گیز ، ترجیح می دهم رابطه جنسی داشته باشم." من همین قدر از صمیمیت واقعی می ترسیدم من هیچ ایده ای برای انجام این کار نداشتم. با گذشت زمان ، من شروع به یادگیری بیشتر در مورد روابط کردم. جای تعجب ندارد که روانپزشک معمولاً رفتن در رابطه رفتن را توصیه می کند، اما من به عنوان معتاد جنسی به خرد و تجربه اعضا انجمن گوش می کنم. امروز من شیوه زندگی SA را انتخاب می کنم حتی اگر بسیاری از افراد خارج از برنامه به آن اعتقاد نداشته باشند یا آن را غیر ممکن و حتی غیر سالم بدانند. چیزی که فهمیدم این است که راهنمایی های SA امکان پذیر است ، و آنها سالم ترین انتخاب برای من هستند. هر یک از ما باید تنها برای خودمان تصمیم بگیریم

من خود ارضایی نمی کنم. و برای بهبودی از شهوت به مدت طولانی پرهیز از رابطه جنسی با همسر می گیرم. بعضی از برنامه های تلویزیون را تماشا نمی کنم و در بسیاری از فعالیت هایی که فرهنگم اجازه می دهد ، شرکت نمی کنم. انتخاب های من ممکن است رفتارهای "عادی" در فرهنگ من نباشد ، اما برای من لازم اند. در واقع آنها درهای آزادی هستند.

این مسئولیت من است که پزشکان و مشاورینم را از اعتیادم آگاه سازم. پزشکم از وابستگی مواد و اعتیاد جنسی من کاملاً آگاه است. او براساس این اطلاعات با من رفتار می کند. مشاور من کاملاً از تعهد من به شیوه زندگی SA آگاه است. به همین دلیل من او را انتخاب کردم.

یک بار فیلمی را دیدم که یک معتاد درمورد "روابط" از یک مشاور سوال کرد. مشاور گفت: "ابتدا مراقبت کردن از یک گیاه را تمرین کن سپس یک حیوان خانگی؛ اگر بعد از دو سال گیاه و حیوان خانگی زنده باشند ، می توانی رابطه برقرار کنی." این ممکن است یک توصیه افراطی باشد اما نکته ای را مطرح می کند. به عنوان یک معتاد جنسی ، وقتی در رابطه میروم، راهنمایی های کتاب بزرگ AA انجام میدهم: نخست، مهم ترین کار است. زندگی کن و بگذار دیگران هم زندگی کنند، ساده است انجامش بده.

رابطه دوستانه هوشیار

هر چه خوشحال تر، شاداب تر، سالم تر

انجمن از ما مراقبت و حمایت کرد تا ما را از غرق شدن در شهوت دور نگه دارد ، پناهگاهی امن که در نهایت بتوانیم با خودمان روبرو شویم(SA 204) .

من بسیار خوش شانس هستم که قبل از ازدواج برکت هوشیاری را در SA پیدا کنم. من همچنین سپاسگزارم که راهنمایم ضروری دانست به هوشیاری پایدار برسم تا با کسی آشنا شوم. در طول دوره ی آشنایی ، علاوه بر جلسات و کارکرد قدم در طول هفته چندین بار با او مسائلم را چک میکردم، به خصوص پس از گذراندن وقت با زن جوانی که با او ملاقات میکردم. شهوت ، دقیقاً مثل یک دیو میماند، حتی در اواخر شب وحشتناک تر هم میشود. دعا کردن ،تماس گرفتن ،افکارنویسی، خواندن نشریه بهبودی و خوابیدن سر ساعت معینی از شب از من محافظین من هستند. این حراست ها به کم کردن شهوت کمک می کند و به من کمک می کرد تا همبستگی و اعتیاد به عشق خود را اداره کنم.

قبل از بهبودی در SA ،در تمام روابط قبلی من ، اگر کشش جنسی و عاطفی وجود داشت همان ارتباط سحرآمیز (SA 203)، من آن را فوراً می خواستم وسی می کردم رابطه را از دوستی به شریک جنسی تبدیل کنم. آن زمان این مسئله متوجه نمی شدم که غرق در شهوت میشوم .

من از خداوند سپاسگزارم برای برنامه بهبودی SA که به من بخشیده است ، من توانستم تجربه دوستانه و عادی داشته باشم و هوشیاری خود را در حین ملاقات ، در طول نامزدی و در طول 15 سال ازدواج حفظ کنم. من واقعاً می توانم بگویم که همسر من بهترین دوست من است. ازدواج با او باشکوه تر از آن است که میتوانستم تصور کنم. . با کارکرد برنامه SA ، انجمن از من مراقبت و حمایت کرد تا مرا از غرق شدن در شهوت دور نگه دارد ، پناهگاهی امن که در نهایت بتوانم با خودم روبرو شوم(SA 204) .

من امروز پناهگاه ام را پیدا کردم. خوب است آدم در خانه خودش باشد در حقیقت بهبودی جای بسیار خوبی برای بودن است!

سیمون دلبیو ، کارولینای شمالی ایالات متحده

رابطه دوستانه ی هوشیار

روابط دوستانه ی هوشیار برای همه نیست
سالها فکر می کردم توانایی برقراری روابط دوستانه هوشیار را دارم.

من و شریک زندگی ام در سال 1991 رابطه ی جنسی داشتیم ولی همه چیز بهم ریخت و ما بهم زدیم . او میخواست دوباره به این ارتباط بازگردد اما من مانع شدم و او به انگلیس بازگشت. پنج سال گذشت و دقیقاً زمانی که فکر میکردم که دیگر همه چیز تغییر کرده است در کمال ناباوری ما در یک کنفرانس بین المللی SA دوباره یکدیگر را ملاقات کردیم . فکر میکردم: "این دیدار باید خواست خدا باشد". ولی راهنمای من مطمئن نبود. شریک جنسی سابقم در آن ملاقات به من گفت: "مطمئن باش دیگر با من تنها نیستی" و بعد ما د با کمی احساس شرم دست هم را گرفتیم. با پایان کنفرانس ، من تاریخچه پرتلاطم پنج سال قبل خود را، فراموش کرده بودم و تا آنجا پیش رفتم که پیشنهاد ازدواج را هم داده شده بود! در آن دوران، راهنمایم را به کلی فراموش کرده بودم.

ما بیشتر از یکسال در رابطه بدون هم آغوشی بودیم و پس از آن، در یک مراسم عالی و در حضور خانواده هایمان ازدواج کردیم. شب عروسی ما بدون هیچ هم آغوشی ای گذشت. ماه عسل را به دریای مدیترانه رفتیم و رابطه جنسی شگفت انگیزی را تجربه کردیم. روز بعد ، هنگام پیاده روی در ساحل ، ناگهان متوجه شدم ، دوباره احساس افسردگی میکنم. از خودم پرسیدم چرا؟ و دوباره به خودم پاسخ دادم "من با زن رویاهایم هستم و از زندگی رویایی ام لذت می برم. چه اشتباهی رخ داده بود ؟

البته این جواب نفس من بود ، "خداوند به کناررفته بود ". اعتیاد به شهوت بسیار حيله گر، گمراه کننده و قدرتمند است. تا این زمان ما هفت سال بود که همدیگر را می شناختیم ، در حالی که پنج سال از این سالها از لحاظ فیزیکی از هم جدا و هوشیار بودیم. تعبیر عجیب من از هوشیاری SA به این معنی بود، در حالی که ما می توانستیم حتی جدا از هم با یک تلفن رابطه جنسی برقرار کنیم. پس از دو سال ازدواج ، او مرا ترک کرد. من داغون شدم و به سوی راهنمایم "جس ل" بازگشتم

تقریباً روزانه در جلسات شرکت می کردم و نسبت به خودم احساس ترحم داشتم. علیرغم حمایت فوق العاده راهنمایم ، خودکشی کردم که باعث شد یک طرف بدنم فلج شود. بهبودی جسمانی ام کند بود و بهبودی عاطفی و معنوی ام حتی کندتر. بعد از گذشت تقریباً 6 ماه ، دوباره با او در رختخواب بودم. چرا که نه؟ خودم را توجیه میکردم

مگر ما زن و شوهر نبویم؟ دو سال دیگر هم به سختی دوام آوردیم. "ملاقات هوشیارانه دوباره ی ما، ازدواج ناهشیارانه یمان را تمام کرد. چه درازدواج و خارج ازدواج، چه با تعریف پاکی SA چه بدون آن، شهوت روی عمیق ترین ترسها و عمق رابطه جنسی واعتیاد به هواستگی ام سرپوش میگذاشت. اکنون می توانم ببینم که بدون حل این مسائل، چه با پاکی جنسی چه بدون آن، ازدواج ما واقعاً هیچ شانسی برای پایداری نداشت،

این روزها، همانطور که در اواخر قدم 9 آماده میشوم که از او جبران خسارت کنم، می توانم ببینم که نقص های من تماماً تصمیم گیرنده اند، حتی اگر من سالها در سایر انجمن ها نیز از نعمت هوشیاری برخوردار باشم.

امروز توانایی من برای خودفریبی در مورد تعریف هوشیاری SA وحشت زده ام می کند، من هنوز خودم را مردی صادق و محترم قلمداد می کنم و او را مقصود دلیل شکست ازدواج مان می دانم. او بود که مرا مجبور کرد در آن نقش داشته باشم...

رابطه دوستانه ی هوشیار؟ همه میخواهند رابطه ی دوستانه هوشیار را تجربه کنند و این در نتیجه گیری من بسیار تاریک به نظر می رسد زیرا این روابط برای همه مناسب نیست. اعضای هوشیاری وجود دارند که خیلی خوب توانستند درگیر این روابط دوستانه ی پاک شوند. من چند نفر از آنها را می شناسم. برای کسانی مانند من که می فهمند که این برای آنها نیست، خدا یک هدیه بسیار بزرگتری دارد: پیروزی پیشرونده بر شهوت و که ناگهانی بدست نمی آید!

یاد گرفتم که تا حد ممکن به راهنمایم بچسبم، در قدم 3 زندگی کنم و بدانم که پیمان های SA بخشی از زندگی روزمره هستند. آنها هیچ تضمینی برای هوشیارماندن نمی دهند، این خداست که این کار را خدا انجام میدهد - البته وقتی به او اجازه می دهیم!
ایندری، رومانی

**تجربه من از رابطه ی دوستانه هوشیار
ده سال صبر جلا میدهد.**

اکنون، بیش از یک سال است که با هم آشنا شده ایم و رابطه ما به مرحله "عشق" رسیده است.

من چهار بار ازدواج کردم و بیماری ازدواج دارم، در اوایل سال 2002 وارد SA شدم. و از 18 ژوئیه 2008 هوشیار هستم. با این حال، هوشیاری به تنهایی خوب نیست و عصبانیتم ادامه دارد. سرانجام همسرم در سال 2013 مرا ترک کرد. در آن زمان من نماینده GDA بودم و در جلسات بین المللی شرکت می کردم. یک رهجو مجرد داشتم که به راهنمایی برای برقراری رابطه هوشیار نیاز داشت. من

درباره برقراری رابطه هوشیار دوستانه چه می دانستم؟ هیچی! هرگز در زندگی ام این کار را نکرده بودم. بنابراین، شروع به شرکت در جلسات بین المللی راهنمایی برای شروع روابط هوشیارانه کردم. در اینجا چند نکته مهم از آنچه من آموخته شده است آورده ام: ابتدا، ما پاکی میگیریم و هوشیار می شویم، "که این شامل عدم ورود به هر گونه رابطه است. (SA 204) "جس ل، در نوار سخنران اظهار داشت که به عقیده وی برای یک معتاد جنسی ده سال طول می کشد که تا ازدواج کند. رهجوی من جوان بود و دلش میخواست سریع با کسی آشنا شود و ازدواج کند. چگونه می توانستم این را به او بگویم؟ من به او گفتم وقتی هوشیاری اش به یکسال رسید می تواند روابط دوستانه را شروع کند.

دومین توصیه مهمی که فهمیدم در مورد مراحل رابطه بود. ابتدا، دو نفر با هم آشنا میشوند. در این مرحله آنها با هم تعامل برقرار می کنند و یکدیگر را می شناسند. آنها همدیگر را به چند ملاقات دعوت می کنند و از آن لذت میبرند. در این مرحله، لمس کردن بخشی از رابطه نیست. چه مفهومی زیبایی! من در گذشته عادت داشتم حتی قبل از اینکه اسم خانوادگی طرف را بدانم، رابطه جنسی برقرار می کردم. به رهجویم گفتم در حین ملاقات ها هیچ گونه تماسی مانند گرفتن دست، بغل کردن یا بوسیدن نباید اتفاق بیفتد، همچنین پیشنهاد کردم با 20 نفر مختلف ملاقات داشته باشد، به او گفتم پس از سومین روز ملاقات باشخص، میتواند عضویتش در SA را با او مطرح کند.

پس از آشنایی، دوستی به دست می آید. دوستان درباره چیزهایی با هم برنامه ریزی می کنند که از مرحله قبل فهمیده اند و میدانند هر دو از آن لذت می برند. دوستان میتوانند یکدیگر و دست های هم را در آغوش بگیرند. دوستان یکدیگر را نمی بوسند. بوسیدن برای مرحله سوم یک رابطه است، یعنی عشق. به رهجویم گفتم که او قرار نیست کسی را ببوسد، مگر اینکه صادقانه بگوید "دوستت دارم". و این چه مفهومی زیبایی برای منی داشت که همیشه روابط جنسی را شروع می کردم و بعد سعی می کردم بفهمم او را دوست دارم یا نه. در نهایت به مرحله آخر رابطه میرسیم که همان ازدواج یا تعهد است.

خوشحالم از اینکه بگویم که این رهجو اسپانیایی ام پس از ملاقات با چند بانو در ژانویه سال 2018 سرانجام با یک بانو آشنا شد. قرار نیست جادویی در ملاقات کردن با 20 نفر اتفاق بیفتد، اما باید یاد بگیریم که چگونه وسواس "آیا این همان نیمه ی گمشده ام است؟" را کنار بگذاریم. فقط زمانی که این مهارت را داشته باشیم می توانیم با موفقیت به سطوح صمیمی تر رابطه برسیم. این رهجویم در بهار سال 2019 ازدواج کرد و به زودی جشن یک سالگی او را میگیریم

و من چی؟ راهنمایم مرا تشویق کرد تا از سال 2017 ایجاد ارتباط سالم را شروع کنم و من آن را امتحان کردم، بدون شهوت نمی توانستم این کار را انجام دهم. یک روز که میگذشت شروع به خیال

پردازی میکردم و نتایج مشابه میگرفتم، بنابراین باید منتظر میماندم تا دوباره امتحان کنم. سرانجام ، در سال 2018 ، پس از ده سال کیمیاگری "جس ل" ، فهمیدم که می توانم بدون شهوت ، در مسابقات رقص مردمی شرکت کنم و این پس از ده سال دعا کردن اتفاق افتاد. یکبار بعد از رقصیدنم به یک کافه رقص برای آشنایی با اعضای دیگر گروه رفتم. من این را دوره آشنایی در نظر می گیرم ، زیرا من قبل از این تنها با چهار زن دیگر ملاقات کرده بودم.

یک سال پیش ، یک بانو جدید وارد گروه رقص شد. چند بار با او رقصیدم. او به آمدن به تمرین ها ادامه داد و ما در حین استراحت ، با هم حرف میزدیم و یکدیگر را میشناختیم. بعد از گذشت حدود سه ماه از دیدار در رقص های ماهانه ، توافق کردیم که با هم کلاس رقص برگزار کنیم. در حال حاضر ، مبه مدت بیش از یک سال است که یکدیگر را ملاقات میکنیم و رابطه ما به مرحله "عشق" رسیده است. ما به هم می گوئیم "دوستت دارم" و یکدیگر را می بوسیم. او در مورد SA می داند و به تازگی حضور در S-Anon را آغاز کرده است. سرانجام ، من و رهجویم موفق شدیم یک رابطه ی صمیمی هوشیار را تجربه کنیم.

من و رهجویم هر دو از زمانی که ازدواج کرده ایم هوشیار هستیم و لغزش نکردیم. رابطه دوستانه هوشیار ، به همان اندازه که میتواند غیرممکن به نظر برسد امکان پذیر است. آن را امتحان کنید ممکن است خوشتان بیاید

برایان و، اورگان، ایالات متحده

کتاب 12*12 الکی ها

الکی های مجرد بسیاری در انجمن هستند که میخواهند ازدواج کنند و در موقعیت ازدواج قرار گرفته اند. عده ای بادیگراعضای انجمن ازدواج میکنند. زندگی آنها به کجا میرسد. به طور کلی این نوع ازدواج ها بسیار موفق هستند. دردهای مشترک آنها به عنوان یک الکی ، علاقه مشترک آنها یک انجمن و موضوعات معنوی، اغلب اوقات باعث تقویت چنین وصلت هایی میشود. فقط وقتی دخترها با پسرها در محوطه انجمن باهم آشنا و در یک نگاه عاشق هم می شوند ممکن است مشکلاتی به وجود آید. کسانی که میخواهند وارد زندگی مشترک شوند باید از اعضای قابل اطمینان انجمن باشند و از مدت ها قبل بدانند که سازگاری آن ها در سطوح روحی ، روانی و عاطفی یک واقعیت است نه یک تصور واهی. آنها باید تا حد امکان مطمئن باشند ضعف های عاطفی که در اعماق وجود هریک از آن ها نهفته است بعدها تحت فشارهای زندگی طغیان و زندگی شان را فلج نخواهد کرد. این ملاحظات برای اعضای که خارج از انجمن ازدواج میکنند نیز به همان اندازه درست هستند و اهمیت دارند. داشتن درک شفاف و دیدگاههای درست و پخته، نتایجی بسیار مبارک در پی خواهد داشت.

داستان اعضا SA

انزوا در شکلی ظریف

انزوا همیشه برای من به عنوان یک معتادجنسی خطرناک بوده است، قبل از آمدن به SA، من در یک حباب و جدا از دیگران زندگی میکردم، با نیروی برتر و واقعیت ارتباط نداشتم و در تخیلاتم غرق شده بودم. کنار آمدن با واقعیت برایم ناراحت کننده بود و در انزوا راحت تر بودم. شهوت به تمام زندگی ام تابیده بود و من در زیر تابش آن حکومت میکردم.

شروع SA و بهبودی به من اجازه داد تا از انزوا همیشگی ام بیرون بیایم و بتوانم با رابطه ای درست با دیگران و ارتباطی صمیمی با نیروی برترم به وجود آوردم. ارتباط دوباره با واقعیت برای برای بهبودی ام بسیاری ضروری بود، هر چند میل شدیدی به انزوا همیشه رهایم نمیکرد و من تمایل داشتم به شکل های دیگری در انزوا بروم.

من همان طور که باید یاد بگیرم به عنوان معتاد جنسی با شرایط زندگی کنم، باید یاد بگیرم تمایل غریزی برای تنها ماندن را اداره کنم. گاهی اوقات میلم به تنهایی ناپدید میشود و موزیانه به شکل شهوت در میاید.

میلم به انزوا به شکل فیزیکی بدین گونه است که دلم میخواهد از اطرافیانم فاصله بگیرم و تنها باشم، اما من به شکل های ظریف تر دیگری هم میتوانم از دیگران فاصله بگیرم: مثلا در میان گروه یا مکالمات در خودم فرو برم و از لحاظ عاطفی و ذهنی غایب باشم یا برای پاسخ دادن به آنها در افکارم غرق شوم، درحالی که آنها در حال صحبت کردن هستند.

من میتوانم در حتی در ازدواج، با اشتراک نگذاشت احساساتم باهمسرم و اتفاقاتی که در زندگی ام اتفاق میفتد در انزوا فرو بروم. در گروه SA میتوانم با مشارکت نکردن و نگه داشتن مسائل در درون خودم در انزوا برم. ممکن است با چسبیدن به عقایدی که به آنها اعتقاد دارم (تعصب) و دوری از تفکرات دیگران در انزوا برم.

بیماری ام مرا به سوی انزوا سوق میدهد زیرا در آن بسیار قدرتمند است و میتواند مرا در گرداب ذهنم گم کند.

وقتی من واقعا به دیگران گوش میدهم و با آنها ارتباط واقعی برقرار میکنم قدرت بیماری ام کم میشود. ذهن من همیشه تمایل دارد از چیزی فرار کند و به چیزی پناه ببرد و آن چیز لزوما شهوت نیست، آن میتواند تنهایی یا انزوا باشد.

زندگی در SA حتی برای یک روز باعث شد من در جستجوی ارتباط واقعی با دیگران باشم، طبیعت، روابط صمیمی و نیروی برترم باشم. من از نوزندگی کردن را در SA آموختم و آن را تحسین میکنم-دقیقا مثل زندگی اکنونم. نمیدانم در آینده هم میتوانم با این روند زندگی کنم یا نه! فقط میدانم زندگی کردن به شیوه ی SA بهترین شیوه ای است که میتوانم زندگی کنم و آن به زندگی ام را پربار و معنا دار کرده است.

لوئیس س، کبک، کانادا

هیچ چیزی اتفاقی نیست

هیچ چیزی در دنیای خداوند اتفاقی نیست (AA417)

امروز به یاد آوردم که من به کلیسا نمیرفتم و از مردم مذهبی فراری بودم-انگار که آنها طاعون دارند. من به نیروی برتر اعتقاد و هنوز هم درباره اش یاد میگیرم، اگر چه هنوز هم با عقاید و دیدگاه های گذشته ام در جنگم.

امروز شنیدم کمپانی من دچار تغییراتی شده، و محصولات من روز سه شنبه به قیمت ناچیزی فروخته میشود. رئیس من گفت این میتواند کمپانی را منحل کند و من امروز صبح کاملاً در ترس، شک و ناامنی بودم.

به بیرون رفتم تا برای همسرم خرید کنم، هنگامی که در صف ایستاده بودم خانمی به سمتم آمد، رساله ای به من داد و گفت: "زندگی گاهی ممکن است نامطمئن و تاریک به نظر برسد ولی در این رساله شعری نوشته شده است که میتواند به تو امید دهد". سپس با شوهرش سوارون شد و رفت و من در لحظه کمی آرام شدم.

در صف ده نفر ایستاده بودند اما او فقط با من صحبت کرد، با کمی ناراحتی به خودم گفتم قیافه من شبیه کسانی است که به مذهب تو احتیاج دارند؟

اما امروز به جای اینکه از دست آن زن ناراحت باشم خوشحالم، زیرا او به من یادآوری کرد خداوند در همه جا حضور دارد و هیچ چیز اتفاقی نیست. آن زن با آن رساله دستان ناامید مرا در دست امید گذاشت. پریتون د، تنسی، ایالت متحده

انجمن به من کمک کرد تا دوباره با همسرم ازدواج کنم

یاد گرفتم تا برای همسرم ارزش قائل شوم

یکی از موهبت های SA در ازدواج بود، من فکر میکنم هیچ حقی ندارم که ازدواجی شاد داشته باشم اما نیروی برتر من شگفت انگیز است و در هر صورت مرا دوست دارد. وبه نظر میرسد از عشق من از نسبت به اطرافیان به خصوص همسرم، لذت میبرد.

بیش از 21 سال است که ازدواج کرده ایم اما کارهای من 12 سال پیش گند های بزرگی زد. از ژانویه 2014 پاک و هوشیار هستم، اگر چه هنوز کاملاً بهبودی نیافته ام اما SA ازدواج مرا تغییر داد.

من 12 قدم را کار کردم و راهنمای فوق العاده ای دارم و وقتی خداوند را در راس قرار میدهم همه چیز بهتر میشود.

کتاب الکی های گمنام ما را تشویق میکند تا از دیگران کمک بگیریم و ما به درمانگران مختلفی رفتیم در قدم نه وقتی برای جبران خسارت آماده میشدم، افشا کردن کارهایی که کرده بودم وحشت زده ام میکرد و میترسیدم خسارت هایی که به همسرم زدم با او در میان بگذارم. نیروی برترم بهم میگفت: "قدم 9 مانند قدم 1 نیست، آن را مانند قدم 9 انجام بده"

من تمام خسارات را ناگهانی به همسرم نگفتم تا رها شوم، بلکه با صداقت و به صورت سریسته و با کمی جزئیات آنها را با او در میان گذاشتم و تمامی سئوالاتش را پاسخ میدادم، اگر میخواست جزئیات بیشتری بشنود حقیقت را میگفتم و به او اجازه میدادم تا درباره ی چیزهایی که تمایل دارد بشنود، قضاوت کنم.

- شواهد بسیاری وجود داشت که نشان میداد من به او اهمیت و ارزش نمیدهم یا او را جذاب نمیدانم، جبران خسارت من از او این است که به او نشان دهم چه قدر برایش ارزش قائلم. من نمیدانستم او چه قدر این را آرزو میکند و این خسارت من به اوست.

- من برایش هر ماه 2 تا 4 بار برایش گل میخرم.

- از او با شفافیت چیزهایی را که میخواهم در میان میگذارم، من شگفت زده شدم وقتی فهمیدم همسرم از اینکه نمیداند واقعا چه چیزهایی مرا خوشحال میکند، رنج میکشد. بسیار ناراحت کننده بود وقتی فهمیدم با پنهان کردن خودم از او نه تنها در انزوا رفتم بلکه به او نیز خسارت زدم.

- در طول روز لحظه ای مکث میکنم تا به او فکر کنم. برای من به عنوان یک معتاد خیلی عادی نیست که به دیگران فکر کنم و من باید این را تمرین کنم.

- برایش هر ماه نامه و کارت پستال مینویسم.

- مراقبه میکنم.

- با او سر قرار میروم، از او درخواست میکنم که با هم بیرون برویم، برنامه هایی میریزم که زمان میرود و باعث صمیمیت میشود. و به این از روی بخشندگی اوست اگر بپذیرد شاید نخواهد الان درخواست مرا قبول کند.

من مطمئنم کارهای بیشتری هست که بتوانم انجام دهم. من امروز همسرم را واقعا دوست دارم و دلم میخواهد با در این ازدواج با او بمانم. به هر حال اگر این ازدواج بهم بخورد میدانم خداوند مرا دوست دارد و شادمانی را از راه های دیگر نشانم میدهد.
من از انجمن SA سپاسگزارم که به من نشان داد چگونه با همسرم دوباره ازدواج کنم.