



چگونگی عملکرد

بسیاری از ما برای رهایی از درد ، غم و شرم ناشی از اعتیاد به پورنوگرافی به انجمن معتادان پورنوگرافی گمنام می آییم بیماری روحی ما باعث ایجاد ناامیدی در ما برای رهایی از اعتیاد پورنوگرافی شد ، پورنوگرافی جایگزین میل جنسی سالم ، طبیعی و خدادی ما شد و به انزوا و اجتناب از ارتباط انسانی منجر گردید .

در نتیجه اعتیاد به پورنوگرافی ، ممکن است از دست دادن همسر ، شریک زندگی ، شغل ، دوستان و حتی آزادی را تجربه کرده باشیم که این نشان دهنده عمق ناتوانی ما در مقابل پورنوگرافی میباشد .

در حالی که سایر افراد معتاد به سکس با شرکای جنسی مختلف "کنش جنسی بیرونی" برقرار میکنند ، ما هنگام تماشای پورنوگرافی فعالیتهای و رفتارهایی میکنیم که دیگران را حذف میکند تا فقط با خودمان تنها باشیم ، ما در حین استفاده از پورنوگرافی از دنیا کناره گیری کرده و خود را منزوی میسازیم .

به دلیل این تفاوت، ما رفتار اعتیادآور خود را "کنش جنسی درونی" نامیدیم، این رفتار (کنش جنسی درونی) چرخه ای از ناتوانی و مدیریت ناپذیری را ایجاد کرد . ما در جستجوی پورنوگرافی وسواس داشتیم و وقتی شروع به تماشا میکردیم قادر به توقف آن نبودیم .

برخی از روشهای بسیاری را برای کنترل اعتیاد خود به پورنوگرافی امتحان کرده ایم :

- محدود کردن دسترسی به اینترنت با برنامه هایی برای قفل کردن وب سایت ها

- توقف استفاده از وسایل الکترونیکی

- پیمان بستن با خود و دیگران، اعم از رهبران دینی یا معنوی

- استفاده از اراده خودمان

به ناچار ، پس از تجربه عواقب یک بازگشت مجدد (لغزش کردن) ، به این نتیجه رسیدیم که واقعاً در برابر اعتیاد خود بی قدرت هستیم ، بسیاری از افراد راه حل معنوی از طریق یک برنامه ۱۲ قدمی را امتحان نکرده اند . برخی از ما هرگز برنامه های ۱۲ قدمی را تجربه نکرده ایم و نحوه عملکرد آنها را نمی دانیم . عده ای دیگر با سالها حضور در جلسات ۱۲ قدمی به PAA می آیند . همه ما یک چیز مشترک داریم : ناتوانی ما در توقف استفاده از پورنوگرافی بدون کمک یک قدرت برتر.

برنامه ما مستلزم آن است که تماشای پورنوگرافی را متوقف کنیم، اما چگونه این کار را انجام دهیم؟ قدم های

زیر ، به عنوان برنامه ای برای بهبودی از اعتیاد ما به پورنوگرافی پیشنهاد می شود: (ادامه صفحه بعد)

- ۱ - ما اقرار کردیم در برابر پورنوگرافی عاجز بودیم و زندگیمان غیر قابل اداره شده بود
 - ۲ - ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر میتواند سلامت عقل را به ما بازگرداند
 - ۳ - ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوند ، بدانگونه که او را درک میکردیم ، بسپاریم
 - ۴ - ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم
 - ۵ - ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم
 - ۶ - ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف کند
 - ۷ - ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند
 - ۸ - ما فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم
 - ۹ - ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند
 - ۱۰ - ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم
 - ۱۱ - ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک میکردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم
 - ۱۲ - با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها، کوشیدیم این پیام را به معتادان پورنوگرافی برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوردیم .
- این مراحل مبنایی برای شناسایی ناتوانی ما در برابر اعتیادمان به پورنوگرافی و اجرای برنامه بهبودی است. تنها با تسلیم تلاشهایمان برای کنترل اعتیادمان و جستجوی تماس آگاهانه با نیرویی برتر از خودمان بود که به آرامش رسیدیم . ما برنامه بهبودی را انجام می دهیم ، از دستورالعمل های کسانی که ما را حمایت و راهنمایی می کنند پیروی می کنیم، با انجمن در ارتباط هستیم و خدمت می کنیم در نتیجه رهایی از وسواس فکری پورنوگرافی را احساس میکنیم ، ما از نظر معنوی به سمت یک زندگی سالم تر که شامل عشق، صمیمیت و اعتماد است هدایت می شویم .
- یک روز در یک زمان، گاهی لحظه به لحظه ، از تلاش خود برای کنترل اعتیاد خود تسلیم می شویم و از نیرویی برتر از خود کمک می گیریم ما دیگر از طرد شدن نمی ترسیم ، ما دیگر از صمیمیت نمی ترسیم، ما دیگر از پورنوگرافی برای سرکوب احساسات و فرار از واقعیت استفاده نمی کنیم. ما با کمک نیرویی برتر از خودمان از طریق ۱۲ قدم انجمن PAA سلامت عقل خود را بازیابیم