



Three Circles: Defining Sexual Sobriety in PAA

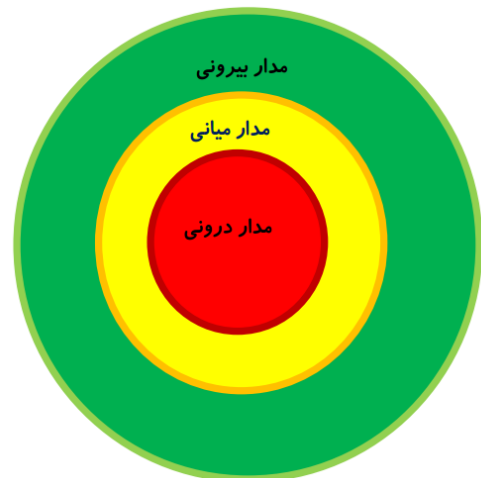


مدارهای سه گانه:

تعریف پاکی جنسی در انجمن معتادان پورنوگرافی گمنام (PAA)

تصویب شده در کنفرانس

اکتبر ۲۰۲۲



هدف اصلی ما، پاک ماندن از نظر روابط جنسی، پرهیز از رفتارهای جنسی اجباری (غیر ارادی یا معتادگونه) و رساندن پیام این برنامه به معتادان پورنوگرافی دیگری است که هنوز در عذابند.

بهبودی ما، با پرهیز از یک یا چند رفتار جنسی اجباری مشخص، شروع می‌شود. حال این پرسش پیش می‌آید که «پرهیز جنسی» یا «پاکی جنسی» را چگونه تعریف می‌کنیم؟ ایده «پرهیز کردن»، از انجمن پرخوران گمنام الگوبرداری شده است. واضح است که قرار نیست فردی که پرخوری اجباری (غیر ارادی یا معتادگونه) دارد، به‌طور کامل دست از غذا خوردن بکشد. بلکه او نیاز دارد رویکرد جدیدی را در غذا خوردن یاد بگیرد که غیرویران‌گر و غیر اجباری است. به‌همین ترتیب، معتاد پورنوگرافی نیز نیاز دارد رویکرد جدیدی را در مورد رابطه جنسی یاد بگیرد که غیرویران‌گر و غیر اجباری است.

ایده «پاکی جنسی»، ریشه در میراث الکی‌های گمنام دارد. در کتاب الکی‌های گمنام به‌طور پیوسته این حقیقت به الکی‌ها یادآوری می‌شود که این «اولین جرعه» است که آنها را به «مستی» می‌کشاند. همین اولین جرعه، «پدیده هوس یا ویار» را برمی‌انگیزد که ناگزیر خودویرانگری بیشتری را در پی خواهد داشت. به‌طور مشابه، در برنامه معتادان پورنوگرافی گمنام، «مدار درونی» شامل رفتارهای ممنوعه‌ای برای معتاد پورنوگرافی است که آن را معادل «اولین جرعه» در برنامه الکی‌های گمنام می‌دانیم. انجام هر یک از این رفتارهای مدار درونی سبب گرفتاری ما در انجام رفتارهای معتادگونه جنسی می‌شود.

بر خلاف معتاد الکلی که به هر حال باید به سادگی «درب بطری را ببندد» و پرهیز کامل از الکل را تمرین کند، اکثر ما تمایلی به قطع کامل تمایلات جنسی خود و مجرد کامل نداریم. زیرا این رابطه جنسی نیست که به خودی خود برای ما مشکل ایجاد می‌کند، بلکه روش‌های مختلف سوءاستفاده ما از برخی روابط و رفتارهای جنسی خاصی است که سبب می‌شود اصطلاحاً «مست» و درگیر مشکلات شویم.

هر یک از ما باید با دقت بررسی کنیم که در برابر کدام رفتارهای جنسی، ناتوان هستیم؛ و کدام رفتارهای جنسی منجر به احساس زوال اخلاقی در ما می‌شوند. این‌ها همان رفتارهای اعتیادآوری هستند که می‌خواهیم از آنها پرهیز کنیم. هر معتاد پورنوگرافی، مجموعه‌ای از اجبارها و "محرک‌های" خاص خود را دارد که لازم است از آنها پرهیز کند. واضح است که ضرورتی ندارد کلیه رفتارهای جنسی به‌طور کامل متوقف شوند، بلکه دسته‌ای از رفتارهای جنسی وجود دارند که قابل قبول هستند و یا حتی با حس‌قردانی و لذت تجربه می‌شوند. بنابراین در این برنامه، به کرامت و شخصیت هر فرد برای انتخاب مفهوم شخصی خود از تمایلات جنسی سالم احترام گذاشته می‌شود و هر شخص این حق و فرصت را دارد که رفتارهای جنسی سالم و رفتارهای جنسی ممنوعه خود را تعیین کند.

تجربه ما نشان داده که ساده‌ترین راه این است که یک دایره بکشیم و تمام رفتارهای جنسی اجباری (معتادگونه) خود را که حس می‌کنیم پرهیز از آنها ضروری است در داخل آن بنویسیم. این دایره، «مدار درونی» ما خواهد بود و به این معنی است که انجام تمام رفتارهای جنسی که داخل آن نوشته‌ایم، برای ما کاملاً ممنوع است. این رفتارها برای ما مثل «مواد مخدری» هستند که باید مصرف آنها را کاملاً متوقف کنیم یا مثل «الکلی» است که ما را مست و زندگی ما را نابود می‌کند پس باید کاملاً از آن پرهیز کنیم.

با شعار «فقط برای یک روز»، ما از انجام تمام رفتارهایی که در مدار درونی نوشته‌ایم برای یک روز پرهیز می‌کنیم و هر روز تلاش می‌کنیم که فقط برای همان روز پاک بمانیم. مدت پاک‌ی ما، تعداد این روزهایی است که از انجام رفتارهای مدار درونی پرهیز کرده‌ایم. برای ادامه پرهیز از انجام این رفتارهای مدار درونی در روزهای پیاپی، چیپ یا مدال پاک‌ی دریافت می‌کنیم.

نمونه‌هایی از رفتارهایی که برخی افراد در مدار درونی خود قرار می‌دهند عبارتند از: دیدن هر گونه صحنه عمدی پورنوگرافی، خودارضایی با پورنوگرافی، رابطه جنسی غیرمتعهدانه بدون احترام و عشق، رابطه جنسی با افراد ناشناس، چشم‌چرانی، روسپی‌گری، رفتارهای سادیسمی یا مازوخیستی، رابطه جنسی فریبکارانه، رابطه جنسی ناشی از خشم در رابطه، رابطه جنسی تلفنی، خودارضایی همراه با پوشیدن لباس غیرهمجنس، خودنمایی جنسی، سوءاستفاده جنسی از کودکان یا رابطه جنسی با محارم، و غیره.

برای ما تردیدی نبود که انجام رفتارهایی که در مدار درونی نوشتیم، برای ما اجباری، اعتیادآور و بنابراین خطرناک و ویران‌گر بودند. به همین ترتیب، تردیدی نیست که انجام رفتارهایی که در «مدار بیرونی» خود می‌نویسیم، سبب بهبودی ما می‌شوند و باید تشویق، تقویت و تمرین شوند.

رفتارهایی را در مدار بیرونی می‌نویسیم که انجام آن‌ها سبب تقویت و پیشرفت بهبودی ما می‌شوند. در مدار بیرونی می‌توانیم رفتارهای جنسی سالم را هم بنویسیم. رفتارهای جنسی سالم، رفتارهایی هستند که ما انتخاب می‌کنیم که زندگی، بهبودی و ارتباط معنوی ما را تقویت کنند.

نمونه‌هایی از رفتارهایی که برخی افراد در مدار بیرونی خود قرار می‌دهند عبارتند از: کار کردن قدم‌های دوازده‌گانه، رابطه جنسی در یک رابطه متعهدانه همراه با احترام به پیوند عشقی که با شریک خود ساخته‌ایم، خودارضایی با یا بدون فانتزی، لذت بردن از لمس محبت‌آمیز، شرکت در کلاس رقص، ورزش کردن، پوشیدن لباس‌های زیبا، حمام کردن، ایجاد دوستی‌های غیرجنسی با دیگران، قرار گذاشتن، پرورش علایق سالم جدید، و در میان گذاشتن برنامه بهبودی خود با سایر معتادان جنسی در حال بهبودی.

خلاصه اینکه ما می‌خواهیم با خودمان مهربان باشیم و رفتارهایی را برای رشد و مراقبت از خود تمرین کنیم. این رفتارهای مدار بیرونی آشکارا در تضاد با شیوه زندگی گذشته ما هستند و تمرین کردن آن‌ها، وسواس‌ها و اجبارهای جنسی ما را کاهش داده و آرامش و شادی را برای ما به ارمغان می‌آورند.

تاکید می‌شود که مهم است این رفتارها را روی کاغذ بنویسیم و آنها را در یک مدار بیرونی که دور مدار درونی کشیده شده، فهرست کنیم.

تجربه ما نشان داده که بخش زیادی از شرم ما، ریشه در نوعی کمال‌گرایی افراطی دارد. از آنجا که ما انسان هستیم، بسیاری از اوقات از آرمان‌های والای خود کوتاه می‌آییم و برخی از ارزش‌های خود را زیر پا می‌گذاریم که سبب می‌شود در چرخه ویران‌گری گرفتار شویم که با سرزنش کردن خودمان شروع می‌شود، سپس از خودمان شرمگین می‌شویم و در نهایت به تکرار رفتارهای معتادگونه (رفتارهای مدار درونی) خود می‌انجامد.

این کمال‌گرایی افراطی و چنین طرز تفکر هیچ‌چیز یا همه‌چیز (سیاه و سفید)، زندگی ما را فرا گرفته و منبع رنج و سردرگمی زیادی است. افراد زیادی در این برنامه، تنها با آزاد کردن ذهن خود از قید و بندهای کمال‌گرایی اخلاقی، با پذیرش اینکه انسان هستیم و با پرهیز از افراط، بهبود یافته‌اند. به هر حال، ما نه همانند خدا، پاک و بی‌گناه هستیم و نه همانند شیطان، گناهکار؛ بلکه انسان‌هایی هستیم که همواره نقص‌های فراوانی داریم. رفتارهایی را در مدار میانی قرار می‌دهیم که نسبت به آن‌ها اطمینان نداریم. ما با رنجش، ترس و سردرگمی در مورد تمایلات جنسی خود وارد این برنامه می‌شویم، پس می‌دانیم که رفتن از مدار درونی به مدار بیرونی، آسان و یک شبه ممکن نیست.

در حالی که مدار درونی مربوط به رفتارهایی است که ما را در تنهایی و خیال‌پردازی دائمی نگه می‌دارد، مدار بیرونی شامل رفتارهایی است که به ما کمک می‌کند تا به دنیای واقعی برویم.

همه ما انسان هستیم و برنامه ما این است که پیشرفت کنیم نه اینکه لزوماً به کمال برسیم. ما در تلاشیم تا به سمت یک ایده‌آل جنسی عاقلانه حرکت کنیم، اما دریافته‌ایم که هیچ‌کس با یک جهش شگفت‌انگیز از ته گودال به آسمان نمی‌رسد. ما همیشه نمی‌دانیم چه چیزی برای ما خوب است و چه چیزی برای ما خوب نیست. از طرفی همیشه هم حاضر نیستیم بهترین کارهای ممکن را انجام دهیم. بنابراین به یک «مدار

میانی» نیاز داریم که آن دسته از رفتارهای جنسی را در آن قرار دهیم که نه در دسته اعتیادهای ویران‌گرند که باید کاملاً از انجام آنها پرهیز کنیم و نه در دسته رفتارهای ایده‌آل که باید انجام آن‌ها را تمرین کنیم. نکته این است که ما مایل به رشد در مسیر معنوی و پرهیز از برخی رفتارها هستیم. این همان بخش‌های خاکستری است که به خاطر تفکر سیاه و سفید (هیچ‌چیز یا همه‌چیز) خود، از زندگی کردن در آن بخش‌ها خودداری کرده‌ایم.

توجه داشته باشیم که در مدار میانی، برخی رفتارها وجود دارند که اگر به آنها رسیدگی نشود، در نهایت ما را به مدار درونی خود باز می‌گردانند. ما این رفتارها را رفتارهای مرزی می‌نامیم.

برخی از رفتارهایی که می‌توانند به‌عنوان رفتارهای مرزی تعریف شوند عبارتند از: پرسه‌زنی برای دیدن فاحشه‌ها، چشم‌چرانی، رفتار اغواگرانه در موقعیتی نامناسب، یا تماس با یک شریک جنسی قبلی برای از سرگیری رابطه جنسی اعتیادآور و غیره.

عبور از مرز، استعاره‌ای است برای انجام یک رفتار لغزشی که ممکن است منجر به انجام رفتارهای جنسی معتادگونه شود (افتادن در مدار درونی). انجام رفتارهای مرزی، پاکی ما را صفر نمی‌کند اما می‌تواند پاکی ما را به خطر اندازد، بنابراین برای مراقبت از خود، دوباره برنامه بهبودی خود را کار می‌کنیم. اگر متوجه شدیم درگیر رفتارهای مرزی هستیم باید برای مراقبت از خود، به روشی سالم به این وضعیت خود واکنش نشان دهیم تا درگیر رفتارهای مدار درونی نشویم. برخی کارهایی که در این مواقع می‌توانیم برای مراقبت از خود انجام دهیم، عبارتند از: صحبت کردن با یک عضو PAA، اطلاع دادن به راهنمای خود، مطالعه متون PAA، یا شرکت در یک جلسه PAA و صحبت درباره رفتارهای خود. مسئولیت‌پذیری و کمک خواستن، احساس شرم و درماندگی ما را از بین می‌برد. ممکن است پذیرش اینکه از یک مرز عبور کرده‌ایم برای ما سخت باشد، اما فقط

این نوع صداقت است که ما را التیام می‌بخشد و به ما اجازه می‌دهد به سمت نابودی نرویم.

همچنان که با داشتن مرزهای مشخص و کار کردن برنامه بهبودی، به پاکی دست می‌یابیم، هوشیار ماندن و لذت بردن واقعی از بهبودی برای ما بسیار آسان‌تر می‌شود. با گذشت زمان و انجام قدم‌های دوازده‌گانه بهبودی، مشارکت در جلسات و خدمت‌گزاری سبب می‌شوند وسواس‌ها و اجبارهای ما به تدریج از بین بروند. آنگاه ممکن است متوجه شویم برخی از رفتارهایی که در شروع برنامه برای ما قابل قبول بودند، اکنون باید در مدار درونی قرار گیرند.

نتیجه‌گیری

اعتیاد پورنوگرافی یک بیماری حيله‌گر و گیج‌کننده است. بیشتر ما برای مدت طولانی در چرخه معیوبی گرفتار بودیم: رفتارهای جنسی معتادگونه انجام می‌دادیم، سپس با احساس شرم کردن، تصمیم به ترک آن رفتارها می‌گرفتیم ولی دوباره به انجام رفتارهای جنسی معتادگونه برمی‌گشتیم و این چرخه ادامه داشت. تجربه‌های دردناک ما نشان می‌دهد که اگر واقعاً بخواهیم، می‌توانیم به آسانی خود را فریب دهیم. پس از کجا بدانیم این مدار میانی که برای خود تعیین کرده‌ایم، واقعاً کارکرد درستی دارد و فقط خودمان را فریب نداده‌ایم؟ از طرفی یادمان نرود که این «فکر بکر» ما بوده که ما را به اینجا رسانده و سبب اعتیاد جنسی ما شده است.

تجربه ما نشان داده که اگر در تعیین رفتارهای مدار میانی خود کاملاً با خودمان صادق باشیم، انتخاب نمی‌کنیم که خودمان را فریب دهیم که در نتیجه دوباره گرفتار انجام دادن رفتارهای مدار درونی (مصرف) شویم. برای اینکه در این مورد صادق بمانیم، لازم

است برنامه بهبودی (یعنی فهرست رفتارها در مدارهای سه‌گانه) خود را با دیگران در میان بگذاریم. فراموش نکنیم که ما نباید رفتارهای خود را پنهان کنیم.

تعریف پاکی جنسی برای هر یک از ما موضوعی شخصی است، اما اگر ما برنامه بهبودی (فهرست رفتارها در مدارهای سه‌گانه) خود را در تنهایی بنویسیم و فقط پیش خودمان نگه داریم، ممکن است این برنامه خودساخته، ما را فریب دهد و بیش از اندازه سهل‌گیرانه یا حتی بیش از اندازه سخت‌گیرانه شود.

استفاده از مدارهای سه‌گانه و نوشتن رفتارها در این مدارها سبب می‌شود که برنامه بهبودی ما خیلی شفاف باشد. ما برنامه بهبودی خود را با دیگران در میان می‌گذاریم تا بتوانیم به یک برنامه بهبودی متعادل و قابل اجرا دست یابیم. برای این کار، فهرست رفتارها در مدارهای سه‌گانه خود را مستقیماً به راهنما و افراد گروه نشان می‌دهیم. بدون این شفافیت، ممکن است همچنان به انجام رفتارهای جنسی معتادگونه (رفتارهای مدار درونی) خود ادامه دهیم، زیرا در مورد تعریف پاکی جنسی برای خود، سردرگم هستیم.

در PAA، هر عضو این حق و فرصت را دارد که اشتباهات و موفقیت‌های خود را تجربه کند. از دل همین تجربه‌هاست که درمی‌یابیم از نظر جنسی چه کاری را می‌توانیم و چه کاری را نمی‌توانیم انجام دهیم و در مسیر رسیدن به یک زندگی جنسی سالم و غیر اعتیادآور پیشرفت می‌کنیم. ما باور داریم که چنین زندگی جنسی، "به لطف خدا"، می‌تواند برای همه ما، متاهل یا مجرد، دگرجنس‌گرا یا هم‌جنس‌گرا، در دسترس و لذت‌بخش باشد. به‌دست آوردن پرهیز از انجام رفتارهای افراطی مدار درونی و حفظ این پرهیز، سنگ بنای رشد شخصی ماست که بی‌تردید این رشد در پی آن پرهیز به‌دست خواهد آمد.

این پمفلت برگرفته از پمفلت تعریف مدارهای سه گانه انجمن SAA است و صرفاً لغت معتاد پورنوگرافی با معتاد جنسی و انجمن معتادان جنسی گمنام SAA با انجمن معتادان پورنوگرافی گمنام PAA جایگزین شده است، لذا تمام حقوق مادی و معنوی این پمفلت محفوظ و متعلق به انجمن SAA می باشد

International Service Organization of SAA, Inc.

P. O. Box 70949

Houston, TX 77270

713-869-4902

Office hours: 10:00 am—6:00 pm US Central Time

Monday—Friday

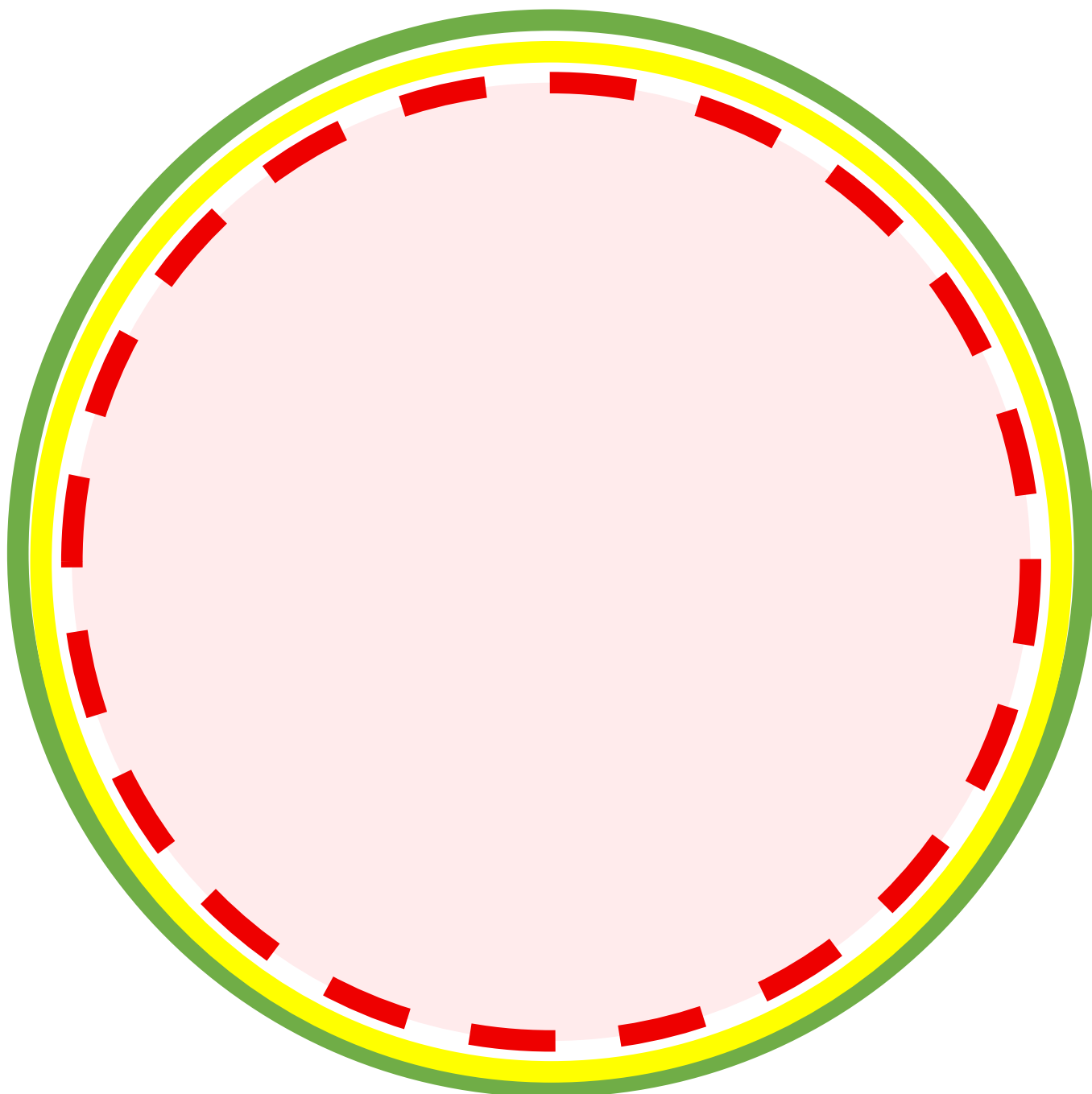
Email address: info@saa-recovery.org

Website address: saa-recovery.org



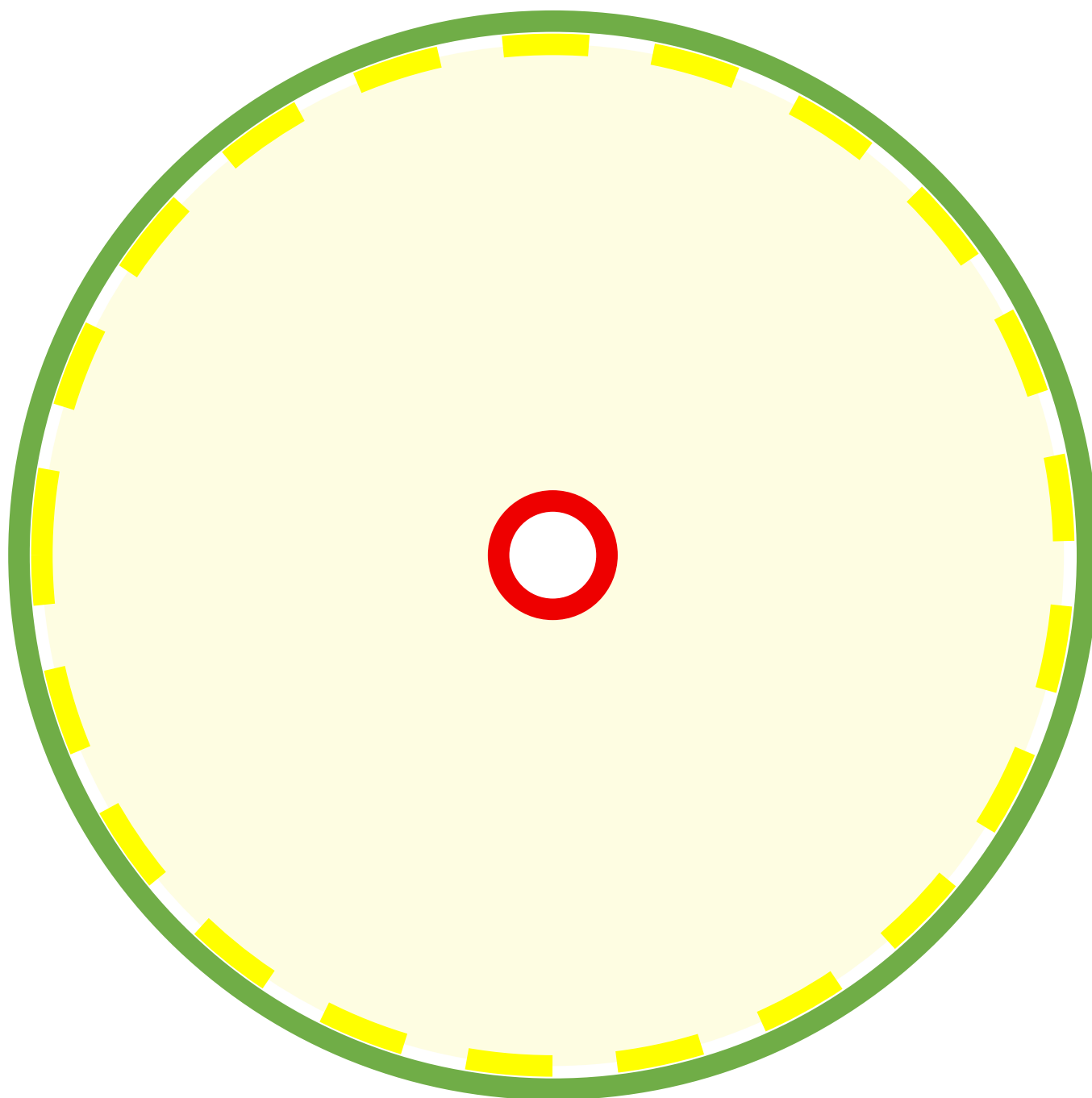
مدارهای سه گانه خود را کامل کنید :

1- مدار درونی



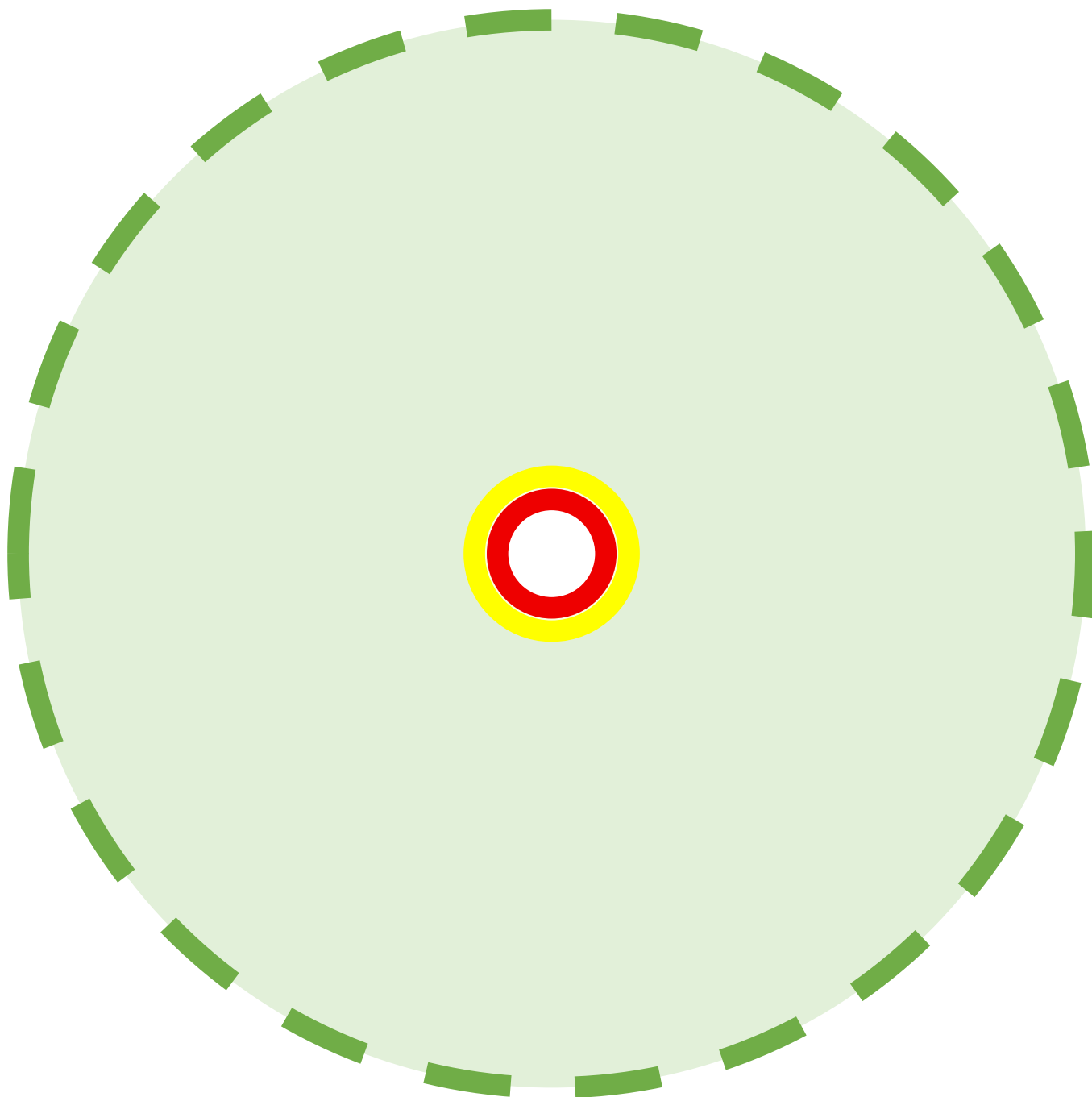
مدارهای سه گانه خود را تکمیل کنید :

2- مدار میانی



مدارهای سه گانه خود را تکمیل کنید :

3- مدار بیرونی





Scan Me ;) 