



کتابچه اطلاع‌رسانی

انجمن معتادان جنسی گمنام ایران

بهبودی از اعتیاد جنسی و پورنوگرافی

فهرست مطالب

- ۲..... پیشگفتار
- ۳..... سخنی با متخصصین
- ۵..... اعتیاد جنسی چیست و معتاد جنسی کیست؟
- ۸..... علت گرایش به اعتیاد جنسی چیست؟
- گونه‌های مختلف بروز بیماری اعتیاد جنسی به چه شکل است؟
- ۹..... تأثیرات مخرب اجتماعی، جسمی و عاطفی اعتیاد جنسی چیست؟
- ۱۰..... انجمن معتادان جنسی گمنام چیست؟
- ۱۴..... راه حلی که انجمن ارائه می‌دهد چیست؟
- ۱۶..... خطاب به سایر مخاطبین
- ۱۸..... از خود امتحان بگیرید
- ۱۸..... دوازده گام معتادان جنسی گمنام
- ۲۲..... دوازده سنت معتادان جنسی گمنام
- ۲۴..... اطلاعات تماس
- ۲۷.....

پیشگفتار

مردان و زنان بی‌شماری از اعتیاد به روابط جنسی، شکل‌های مختلف شهوت و از عواقب شهوترانی‌شان رنج می‌برند. امید ما این است که این کتابچه بتواند اطلاعاتی کلی درباره انجمن معتادان جنسی گمنام در اختیار مسئولین، متخصصان و سایر افرادی که ممکن است به نحوی با معتادان جنسی در حال عذاب در ارتباط باشند، قرار دهد. معتادان جنسی در حال تحمل درد، شرم و احساس گناه شدیدی هستند و به‌نظر می‌رسد در مقابل آنچه انجام می‌دهند، عاجز هستند.

ما مردان و زنانی هستیم که از اعتیاد جنسی خود و اشتغال به شهوت رنج‌برده‌ایم. ما زمانی که به انجمن آمدیم، پی بردیم که دیگر بیش‌ازاین مجبور نیستیم به شیوهٔ قبل زندگی کنیم. ما به انجمن معتادان جنسی گمنام (SA) پیوستیم و قدم‌های دوازده‌گانه را با یک راهنما کار کردیم. آنچه اینجا یافتیم یک زندگی بهتر، موهبت آسایش خاطر، آزادی، شادی و آرامش بود.

بسیاری از ما در حالتی به انجمن معتادان جنسی گمنام پیوستیم که با رفتارهای مخرب جنسی خود به ناامیدی رسیده بودیم. دردهایمان در زندگی به حدی رسیده بود که دیگر نمی‌توانستیم آن‌ها را تحمل کنیم. شاید این برای اولین بار بود که می‌دیدیم رفتارهایمان به کجا می‌رسند و از ترس اینکه مبادا اوضاع بدتر شود به جستجوی کمک پرداختیم. ما پیش از این صادقانه یا به‌طور سطحی و سرسری راه‌های متعددی را برای ترک امتحان کردیم؛ البته برای بیشتر ما سال‌ها طول کشید تا به نقطه‌ای برسیم که بپرسیم: چه مشکلی وجود دارد.

سخنی با متخصصین

شما ممکن است در مراجعات خود به عنوان یک متخصص، موردی برای مشاوره با کسی داشته باشید که به علت افکار و رفتار ویرانگر جنسی، تجربه‌ای رام‌نشدنی در زندگی خود داشته باشد.

دوازده‌گام و دوازده‌سنت زمانی که بر پایه هوشیاری جنسی و کردار شخصی باشد، به آغازکنندهٔ یک زندگی کاملاً جدید تبدیل می‌شود.

متخصصان ممکن است SA را به عنوان یک سرچشمهٔ سودمند تشخیص دهند، زیرا مکمل کارهایی است که آنها بر روی بیماران انجام می‌دهند. این یک رفتاردرمانی یا معالجه برای هر نوع بیماری نیست. جلسه‌ها تنها برای کسانی باز می‌باشد که می‌خواهند افکار و رفتارهای مخرب جنسی خود را متوقف کنند و طالب کمک برای مشکلات خودشان از طریق برنامهٔ بهبودی می‌باشند.

هنوز یک بحث مهم دربارهٔ طبیعت معتاد جنسی وجود دارد. ممکن است برخی از متخصصان در این زمینه دچار تردید باشند که بیان واقعیت یا نامیدن این موضوع به عنوان یک اعتیاد، ممکن است باعث آسیب‌دیدن بیمارانشان شود. مسیر پژوهش بر روی این موضوع باز است.

با این حال این متخصصان، یا سایر افرادی که با معتادان جنسی کار می‌کنند، در یک هدف مشترک با انجمن

معتادان جنسی گمنام سهیم هستند: کمک به بهبودی معتادان جنسی و راهنمایی به سوی زندگی‌های پربار همراه با سلامتی.

هدف ما شفا یافتن از زندگی دردناک همراه با اعمال و افکار ناسالم می‌باشد. تجربه‌های ما، ما را به سوی این باور هدایت می‌کند که مشارکت در انجمن معتادان جنسی می‌تواند مکمل تلاش متخصصان برای درمان بیماران از رنج کشیدن از وسوسه‌های جنسی باشد.

برخی از متخصصان به این نتیجه رسیده‌اند که این برنامه می‌تواند کمک و پشتیبانی را به بیماران آنها پیشکش کند. تقسیم کردن تجربه‌های خود با همدردانمان کمک ویژه ای است که انجمن معتادان جنسی گمنام پیشکش می‌کند.

اعتیاد جنسی چیست و معتاد جنسی کیست؟

ما از تجربه‌های شخصی خودمان در بهبودی صحبت می‌کنیم. در بسیاری از زمینه‌ها، ما شباهت بسیاری با

کسانی که الکلی یا معتاد به مواد مخدر هستند، داریم. بدین صورت، زمانی که ما با شهوت رابطه برقرار می‌کنیم، متحمل یک تغییر شخصیت می‌شویم که بر روی رفتارهای خطرناک خود، با وجود پیامدهای منفی آن‌ها، پافشاری می‌کنیم. بنابراین، ما به خودمان «خمار جنسی» یا «معتاد جنسی» می‌گوییم. مانند الکلی‌هایی که در مقابل الکل ناتوانند، ما هم تا زمانی که در مقابل شهوت بی‌حفاظ هستیم، نمی‌توانیم آن را متوقف کنیم. در واقع ما آزادی خود را برای انتخاب از دست داده‌ایم؛ به صورتی که نه می‌توانیم شهوت را تحمل کنیم و نه می‌توانیم آن را متوقف کنیم.

شهوت برای ما می‌تواند در بردارنده هرگونه رفتارهای جنسی باشد. شهوت همچنین یک سیستم فکری است، به طوری که وهم و خیال را جایگزین هوشیاری و واقعیت می‌کند و همچنین می‌تواند هوسی شدید باشد که ما را مجبور می‌کند دنیای پیرامون خود را بر اساس تمایلات درونی خودمان شکل دهیم. شهوت همچنین یک نیروی محرک

در پشت فعالیت‌های ما بوده است و پاکی واقعی شامل پیروزی مستمر در مقابل شهوت است.

پس برای ما، هر نوع ارتباط جنسی چه با خود و چه با هر کس دیگری غیر از همسر خود، به‌طور پیش‌رونده‌ای معتادکننده و ویرانگر است.

مشکل ما فقط رابطه جنسی نیست، همان‌طوری که مشکل شخص پرخور فقط غذا نیست. غذا خوردن و رابطه جنسی اعمالی طبیعی هستند، مشکل واقعی که در این دو نوع اعتیاد به چشم می‌خورد، چیزی است که ما آن را شهوت می‌نامیم. شهوت یک نگرش اجباری است که یک غریزه طبیعی را به یک خواسته غیرطبیعی تبدیل می‌کند.

هنگامی که ما تلاش می‌کنیم از غذا یا رابطه جنسی برای کاهش انزوا، تنهایی، ناامنی، ترس، بحران یا سرپوش گذاشتن بر روی احساسات و به‌وجود آوردن احساس سرزندگی، فرار، کمک به رهایی و پرکردن خلأ روحانی‌مان که دراصل باید با خدا پر شود، استفاده کنیم، درواقع درحال

ساختن یک اشتیاق غیرواقعی برای سوءاستفاده از غرایز طبیعی هستیم. این است که بیماری مان نه تنها شدیدتر می شود؛ بلکه کاملاً چیز متفاوتی می شود. خوردن و رابطه جنسی در تمام ابعاد وارد می شوند و دارای یک جزء غیرطبیعی می شوند.

حقیقت این است که سلطه شهوت درمورد موضوع اعتیاد جنسی، تنها محدود به جسم و رفتارهای فیزیکی نشده و مسیر حرکت افکار ما را نیز دربر می گیرد و در این حین است که به عامل کنترل کننده رفتارهای جنسی بیمارگونه ما تبدیل می شود.

علت گرایش به اعتیاد جنسی چیست؟

ما از همان روزهای اول فکر می کردیم که روابط جنسی و شهوت دوست ما هستند. ما از آن ها به عنوان سرپناهی برای فرار از درد و فرار از زندگی استفاده می کردیم. برای بیشتر ما این جریان با خیال پردازی شروع شد. این تخیلات، ما را از زندگی خانوادگی پردردسر، روابط اجتماعی

آزاردهنده، نداشتن اعتماد به نفس و سوء استفاده‌های دردناک جدا می‌کرد. این خیال‌پردازی‌ها دربارهٔ قدرت، نیروی جادویی، روابط عاشقانه، امنیت و روابط جنسی بود. در ابتدا، این خیال‌پردازی‌ها مؤثر بود، فشار روانی ما را کاهش می‌داد، از ما حفاظت می‌کرد و باعث می‌شد احساس مفید بودن و مهم بودن کنیم. همچنین باعث می‌شد احساس کنیم که دیگران دوستانمان دارند. با گذشت زمان، خیال‌پردازی‌های ما زمان و انرژی بیشتری طلب کرد و سرانجام کنترل ما را به دست گرفت. ما دیگر نمی‌توانستیم آن‌ها را کنترل کنیم؛ بلکه آن‌ها شروع به کنترل ما کردند.

گونه‌های مختلف بروز بیماری اعتیاد جنسی به چه شکل است؟

بعضی از ما درست نمونهٔ بارزی از یک معتاد جنسی برای جامعه بوده‌ایم و بعضی از ما خیر. بسیاری از ما به خانواده، دوستان و همکارانمان خسارت زدیم. اکثر ما فکر می‌کردیم تنها کسانی هستیم که نمی‌توانیم جلوی

کارهایمان (هر کاری که بود) را بگیریم و این کارها را برخلاف اراده خود انجام می‌دادیم.

چشم‌چرانی، بدن‌نمایی، اندام‌پرستی، خودارضایی، بی‌بندوباری جنسی، زنا، روابط همراه با وابستگی، خیال‌پردازی درباره مسائل جنسی و تمایلات خودمحوارانه دیگر، استفاده از تصاویر تحریک‌کننده، سوءاستفاده از اینترنت، ارتباط‌های جنسی بی‌قیدوبند، ارتباطات عاشقانه همراه با روابط نامشروع، قرارگرفتن تحت پیگرد قانونی به خاطر عریان‌گرایی یا سوءاستفاده از رابطه‌های جنسی گونه‌های مختلف از مشکل مشترک ما می‌باشند.

تأثیرات مخرب اجتماعی، جسمی و عاطفی اعتیاد جنسی چیست؟

شاید مشهودترین نتایج اعتیاد جنسی در سطح جامعه به چشم بخورد. روابط نامشروع، پدیده زنان و مردان خیابانی، هرزگردی و سوءاستفاده از فضاهای مجازی، ازهم‌پاشیدگی نظام خانواده، طلاق (و از جمله طلاق‌های عاطفی)،

از دست دادن کار، پناه بردن به سایر اعتیادها (از جمله مواد مخدر، الکل و روانگردان‌ها برای سرپوش گذاشتن بر اعتیاد جنسی یا تجربه لذت بیشتر)، دستگیری و تحمل مجازات، اقدام به خودکشی، مورد آزار قرار دادن دیگران از جمله کودک‌آزاری و سوءاستفاده‌های جنسی، اخاذی، آدم‌ربایی، اقدام به ضرب و جرح و قتل و... همه و همه از آثار شوم اجتماعی اعتیاد جنسی هستند.

البته یک معتاد جنسی لزوماً با تمامی این آسیب‌ها درگیر نیست؛ اما باید توجه داشت که بیماری اعتیاد جنسی با ویژگی‌های یک بیماری موزی و پیش‌رونده شناخته شده است و چه‌بسا اگر راه‌حلی برای توقف این بیماری به کار گرفته نشود، طی مدتی نه چندان طولانی خود را به مراحل پیشرفته نزدیک کند. به هر حال هیچ‌کدام از معتادان جنسی که خسارت‌های سنگینی به خود و جامعه وارد کردند، سقوط به چنین مراحل را برای خود پیش‌بینی نمی‌کردند.

آثار شوم اجتماعی تنها گوشه‌ای از تأثیرات مخرب بیماری ماست. اما به راستی چه کسی می‌تواند دامنه کامل تأثیرات جانبی اعتیاد به شهوت، سکس و روابط جنسی را برشمارد؟ ما هنوز در حال آموختن هستیم. تأثیرات آشکار، شامل روند روبه‌رشد انواع امراض مقاربتی هستند. تعدادی از ما دریافته‌ایم که ناتوانی جنسی و یا سردمزاجی جنسی هم از نتایج اعتیاد جنسی ما هستند. اما دامنه گسترده‌ای از تأثیرات دیگر که ما تازه شروع به شناسایی آن‌ها کرده‌ایم نیز ما را در سقوط به نابودی عاطفی و جنسی همراهی کرده‌اند که عبارتند از:

احساس گناه، خودمشغولی، نفرت از خود، پشیمانی، احساس پوچی، خودآزاری، خشم، فقدان کنترل احساسی، انزوا، کاهش توانایی ارتباط با دیگران و کاهش تمرکز و عملکرد. اعتیاد جنسی باعث به‌وجود آمدن اختلالات روحانی، عاطفی و ذهنی شد که به دنبال پیش‌روی اعتیاد، در ما شکل گرفتند.

«خیلی زود این احساس در ما به وجود آمد که از پدر و مادر، دوست و رفیق و از خودمان جدا هستیم. دور از واقعیت و دور از عشق، در درون خودمان گم می‌شدیم. اعتیاد ما داشتن یک صمیمیت حقیقی را غیرممکن کرده بود. هیچ‌گاه یگانگی واقعی با دیگران را نمی‌شناختیم، چون به غیرواقعیت‌ها معتاد شده بودیم.»

درنهایت، اعتیاد ما نسبت به هر چیز دیگری اولویت پیدا می‌کند و توانایی ما برای کارکردن، زندگی در دنیای واقعی و ارتباط مؤثر و راحت با دیگران، به شدت کاهش می‌یابد و تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در مراحل پیشرفته بعدی، اعمال جنسی به مکانیسم اصلی رویارویی با زندگی و به تنها منبع ایجاد لذت تبدیل می‌شود. پس از مدتی، اعمال جنسی نه تنها کمکی به رویارویی با مسائل زندگی نمی‌کند، بلکه خود تبدیل به عاملی برای به وجود آمدن مشکلات جدید می‌شود که باید برای حل آن‌ها راهی پیدا کرد. در این دور باطل، آنچه به منظور شفا استفاده می‌شد، خود تبدیل به

بیماری می‌شود. دارو به سم تبدیل می‌شود و راه‌حل تبدیل به مشکل می‌گردد.

انجمن معتادان جنسی گمنام چیست؟

«معتادان جنسی گمنام» انجمنی است از مردان و زنان (با جلساتی جداگانه) که تجربه، توانایی و امید خود را با یکدیگر تقسیم می‌کنند و به یکدیگر برای بهبودیافتن از اعتیاد به شهوت، مسائل جنسی و وابستگی کمک می‌کنند. هدف اصلی هر گروه این است که از لحاظ جنسی هوشیار بمانند و به دیگران برای رساندن آن‌ها به این هوشیاری کمک کنند. ما هیچ دخالتی در امر درمان، مذهب و... نمی‌کنیم. ما تنها تجربیات شخصی خود را که در مسیر بهبودی به کمک دوازده قدم و دوازده سنت به ما کمک کرده است با سایر معتادان جنسی به مشارکت می‌گذاریم.

مرکز انجمن، جلسه‌ها می‌باشد که به صورت خودگردان به وسیله گروه‌های SA در شهرهای مختلف کشور اداره می‌شود. بیشتر جلسه‌های SA تنها برای کسانی که

مشکل دارند و می‌خواهند راه حل SA را امتحان کنند باز می‌باشد. تنها شرط عضویت برای اعضا تمایل به ترک شهوت و از لحاظ جنسی هوشیار بودن است.

برای عضویت در SA هیچ هزینه یا شهریه‌ای وجود ندارد. ما از طریق مشارکت‌های داوطلبانه در مخارج انجمن، خودکفا هستیم.

SA به هیچ فرقه، مکتب، گروه سیاسی، سازمان یا موسسه‌ای مرتبط نیست؛ هیچ‌گونه تمایلی برای شرکت در بحث‌ها و جدال‌ها ندارد و به هیچ علت با آن‌ها موافقت یا مخالفت نمی‌کند.

هر چیزی که در جلسه‌های SA و در میان گفتگوهای خصوصی اعضا گفته می‌شود به صورت محرمانه باقی می‌ماند. اعضا به سبب حساسیت طبیعی یک معتاد جنسی، به وسیله گمنامی محافظت می‌شوند. اعضا، آزادانه برنامه بهبودی را تقسیم می‌کنند ولی از اسم اعضا چیزی گفته نمی‌شود.

راه حلی که انجمن ارائه می‌دهد چیست؟

ما یک راه حل داریم که ادعا نمی‌کنیم برای همه است؛ ولی می‌دانیم که جوابگوی نیاز ما بوده است. ما از تجربیاتمان دربارهٔ روند بهبودی مان صحبت می‌کنیم. در زمان بیماری، چشمان به روی حقیقت آن بسته بود. در زمان بهبودی تسلط اعتیاد روی ما کم می‌شود؛ اما لازم است هرگز فراموش نکنیم که واقعاً چه کسانی هستیم. اگر حتی گوشه کوچکی از بیماری مان را دیده بودیم، شاید پیش از این از سال‌ها درد و رنج و دیوانگی‌هایی که به خودمان و دیگران تحمیل کردیم، نجات پیدا می‌کردیم. اگر ما بتوانیم به دیگر معتادان جنسی برای فهم حقیقت آنچه که علیه خود و دیگران انجام می‌دهند کمک کنیم و به آن‌ها کمک کنیم تا قبل از اینکه بیماری‌شان به مراحل وخیم خود برسد (همان‌طور که بسیاری از ما رسیدیم) به انجمن بهبودی بپیوندند، حقیقتاً سپاسگزار و شاکر خواهیم بود.

ما متوجه شدیم که بدون حمایت انجمنی متشکل از معتادان جنسی دیگر، نمی‌توانیم بهبودی موفقیت‌آمیزی داشته باشیم. آموختیم که می‌بایست ابتدا شهوت‌رانی خود را با تمام شکل‌هایش متوقف کرده و یک راه حل روحانی را جستجو کنیم. دریافتیم که در وهلهٔ نخست می‌بایست شخصیت خود را مورد بررسی قرار دهیم و به دنبال تغییر الگوهای باشیم که باعث پناه‌آوردن ما به خیال‌پردازی و سوء رفتار جنسی می‌شوند. این مسیری بود که در انتهایش به شفا یافتن همیشگی از انجام رفتار و افکار ناسالم‌مان می‌رسیدیم.

هوشیاری جنسی راهی به سوی بهبودی است و از آنجاست که شفا آغاز می‌شود بنابراین ما شروع به تمرین یک پاکی و هوشیاری مثبت کردیم و با عشق ارتباطمان را با دیگران بهتر کردیم. وقتی که هوشیار هستیم و اصول قدم‌ها را در زندگی روزمره‌مان به‌طور مؤثر به‌کار می‌گیریم، از لحاظ فیزیکی، احساسی و روحانی بسیار بهتر می‌شویم.

راه حل اصلی که انجمن ارائه می‌دهد در جلسات آن و در کارکرد دوازده قدم و دوازده سنت آن نهفته است.

خطاب به سایر مخاطبین

خواننده این کتابچه (مرد و زن) چنانچه شما فردی هستید که با مسائل جنسی دچار مشکل هستید اما هنوز شک دارید که دچار بیماری اعتیادجنسی هستید یا خیر، خودارزیابی که در ادامه می‌آید، می‌تواند شما را برای قضاوت صحیح یاری دهد.

از خود امتحان بگیرید

۱. آیا تا به حال فکر کرده‌اید که برای افکار و رفتارهای جنسی‌تان به کمک احتیاج دارید؟
۲. آیا تا به حال فکر کرده‌اید اگر تسلیم شهوت نبودید وضعیت بهتری داشتید؟
۳. آیا تا به حال فکر کرده‌اید که تحریک‌ها و روابط جنسی کنترل شما را به دست گرفته‌اند؟

۴. آیا تا به حال سعی کرده‌اید آنچه که احساس می‌کنید در روابط جنسی‌تان اشتباه است را متوقف و یا محدود کنید؟
۵. آیا برای فرار از واقعیت، تسکین اضطراب و یا به این دلیل که نمی‌توانید از عهده مشکلات برآیید، به روابط جنسی پناه می‌برید؟
۶. آیا پس از رابطه جنسی، احساس گناه، پشیمانی و افسردگی می‌کنید؟
۷. آیا پیگیری مسائل جنسی برای شما اجباری و بی‌اختیار شده است؟
۸. آیا این مسئله در روابط شما با همسرتان اختلال ایجاد کرده است؟
۹. آیا در طول رابطه جنسی (برای لذت بیشتر) به تصاویر ذهنی و یا خاطرات جنسی خود پناه می‌برید؟
۱۰. آیا هنگامی که طرف مقابل به شما پیشنهاد رابطه می‌دهد و یا به شما پیشنهاد رابطه جنسی داده می‌شود، در شما وسوسه کنترل‌ناپذیری شکل می‌گیرد؟

۱۱. آیا شما دائم از یک رابطه به سراغ رابطه دیگری می‌روید؟

۱۲. آیا احساس می‌کنید که داشتن یک رابطه صحیح می‌تواند به شما کمک کند که شهوت، خودارضایی و بی‌بندوباری جنسی را متوقف کنید؟

۱۳. آیا در خود یک نیاز شدید جنسی و یا عاطفی به یک شخص دیگر احساس می‌کنید؟

۱۴. آیا پیگیری مسائل جنسی باعث شده است که شما نسبت به خود و آسایش و سعادت خانواده‌تان و دیگران بی‌توجه شوید؟

۱۵. آیا با اجباری شدن روابط جنسی، کارایی و تمرکز شما کاهش یافته است؟

۱۶. آیا پیگیری روابط جنسی باعث اتلاف وقت شما می‌شود؟

۱۷. آیا برای ایجاد روابط جنسی به محیط‌های پست می‌روید؟

۱۸. آیا بعد از رابطه جنسی می‌خواهید هرچه سریع‌تر از شریک جنسی‌تان دور شوید؟

۱۹. آیا با وجود اینکه همسرتان از لحاظ جنسی با شما سازگار است، باز هم به خودارضایی و یا داشتن رابطه جنسی با دیگران ادامه می‌دهید؟

۲۰. آیا تاکنون به دلیل مسائل جنسی و برقراری روابط نامشروع، دستگیر شده‌اید؟

۲۱. آیا از طریق تصاویر اینترنتی، فیلم‌ها، چت‌روم‌ها و سایر فضاهای مجازی به پیگیری مسائل جنسی می‌پردازید؟

اگر پاسخ شما به سه سؤال از پرسش‌های فوق مثبت است، احتمالاً شما در ارتباط با مسائل جنسی دچار اعتیاد هستید. با این حال نیازی به قضاوت زودهنگام نیست و هیچ نگرانی وجود ندارد. پیشنهاد می‌کنیم برای اطمینان از وجود مشکل اعتیاد جنسی در خود و تصمیم‌گیری راجع به مفید بودن یا نبودن انجمن SA، در چند جلسه از جلسات آن حاضر شوید، از شما هیچ مدرک یا مشخصاتی دریافت

نمی‌شود، همچنین هیچ‌گونه شهریه و حق عضویتی پرداخت نمی‌کنید و بر طبق اصل گمنامی که اساسی‌ترین اصل انجمن ماست، اطلاعات و مشخصات شما کاملاً پوشیده و محفوظ خواهد ماند. هدف ما فقط کمک به یکدیگر است که به واسطه درمیان گذاشتن تجربیاتمان با شما حاصل خواهد شد. شما می‌توانید برای اطلاع از آدرس جلسات با شماره تلفن ثبت‌شده در پشت همین کتابچه تماس بگیرید و یا به آدرس سایت ثبت‌شده بر روی کتابچه مراجعه کنید. جلسات برای آقایان و بانوان به شکل جداگانه برگزار می‌شود.

دوازده گام معتادان جنسی گمنام

۱. ما پذیرفتیم که در برابر شهوت فاقد قدرت بودیم، به طوری که زندگی‌مان بهم‌ریخته شده بود.
۲. به این باور رسیدیم که یک قدرتی بزرگ‌تر از خودمان، می‌تواند سلامتی را به ما بازگرداند.

۳. تصمیم به بازگرداندن خوسته‌های مان و و زندگی مان به مراقبت پروردگار، بدان گونه که او را می‌فهمیدیم، گرفتیم.

۴. یک ترازنامه جستجوگرانه و بدون ترس اخلاقی از خودمان بدست آوردیم.

۵. چگونگی دقیق خطاهای مان را با خداوند، با خودمان و با یک انسان دیگر بررسی کردیم.

۶. کاملاً آماده بودیم تا خداوند همه این ضعف‌های شخصیتی را برطرف گرداند.

۷. با فروتنی از او برای برطرف کردن کمبودهای مان درخواست کردیم.

۸. یک لیستی از همه اشخاصی که به آن‌ها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم، و خواهان برطرف کردن همه آن آسیب‌ها از آن‌ها شدیم.

۹. در هر جای ممکن، این آسیب‌ها را از آن افراد به طور مستقیم برطرف کردیم، به استثنای هنگامی که انجام این

کار ممکن بود آسیب جدیدی به ایشان یا دیگران وارد نماید.

۱۰. به بدست آوردن ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هنگامی که در خطا بودیم، سریعا آن را بررسی کردیم.

۱۱. بواسطه دعا و مراقبه جهت ارتقا ارتباط آگاهانه مان با - پروردگار به صورتی که او را می فهمیدیم، کوشیدیم؛ تنها برای آگاهی از خواست او برای مان و قدرت انجام آن دعا کردیم.

۱۲. با بیداری روحانی نتیجه این گام‌ها، تلاش کردیم این پیام را به معتادان جنسی برسانیم و این اصل‌ها را در همه امور زندگی اجرا کنیم.

دوازده سنت معتادان جنسی گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد، بهبودی فردی ما به وحدت S.A بستگی دارد.

۲. درارتباط با هدف گروه ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که خود را در وجدان گروه بیان

می‌کند. رهبران ما تنها خدمتگزاران مورد اعتماد ما می‌باشند و بر ما حکومت نمی‌کنند.

۳. تنها شرط عضویت تمایل به ترک شهوت و از لحاظ جنسی پاک‌شدن 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، تنها 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 کند یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند و اجازه استفاده از 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 خودکفا باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.

۸. SA باید به صورت غیرحرفه‌ای باقی بماند؛ اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان خاصی استخدام کنند.

۹. SA، با این نام، هرگز نباید سازماندهی شود؛ اما می توانیم هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.

۱۰. معتادان جنسی گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام SA هرگز نباید به مسائل اجتماعی وارد شود.

۱۱. خط‌مشی روابط عمومی ما، بنا بر اساس جاذبه است تا تبلیغ، ما باید همیشه گمنامی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، فیلم‌ها و تلویزیون حفظ کنیم.

۱۲. گمنامی، اساس روحانی تمام سنت‌های ماست و همواره یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

اطلاعات تماس

شماره تماس آدرس جلسات ایران:

آقایان ۰۹۹۰۶۰۲۰۰۶۰

بانوان ۰۹۹۰۲۳۲۰۰۱۳

شماره تماس کمیته اطلاع‌رسانی:

۰۹۳۰۶۳۴۲۳۸۹

وبگاه: <http://sa-iran.org>

رایانامه: info@sa-iran.org

کانال تلگرام: [@SAPERSIAN](https://t.me/SAPERSIAN)



رهایی از شهوت ممکن است!

به ما پیوندید...