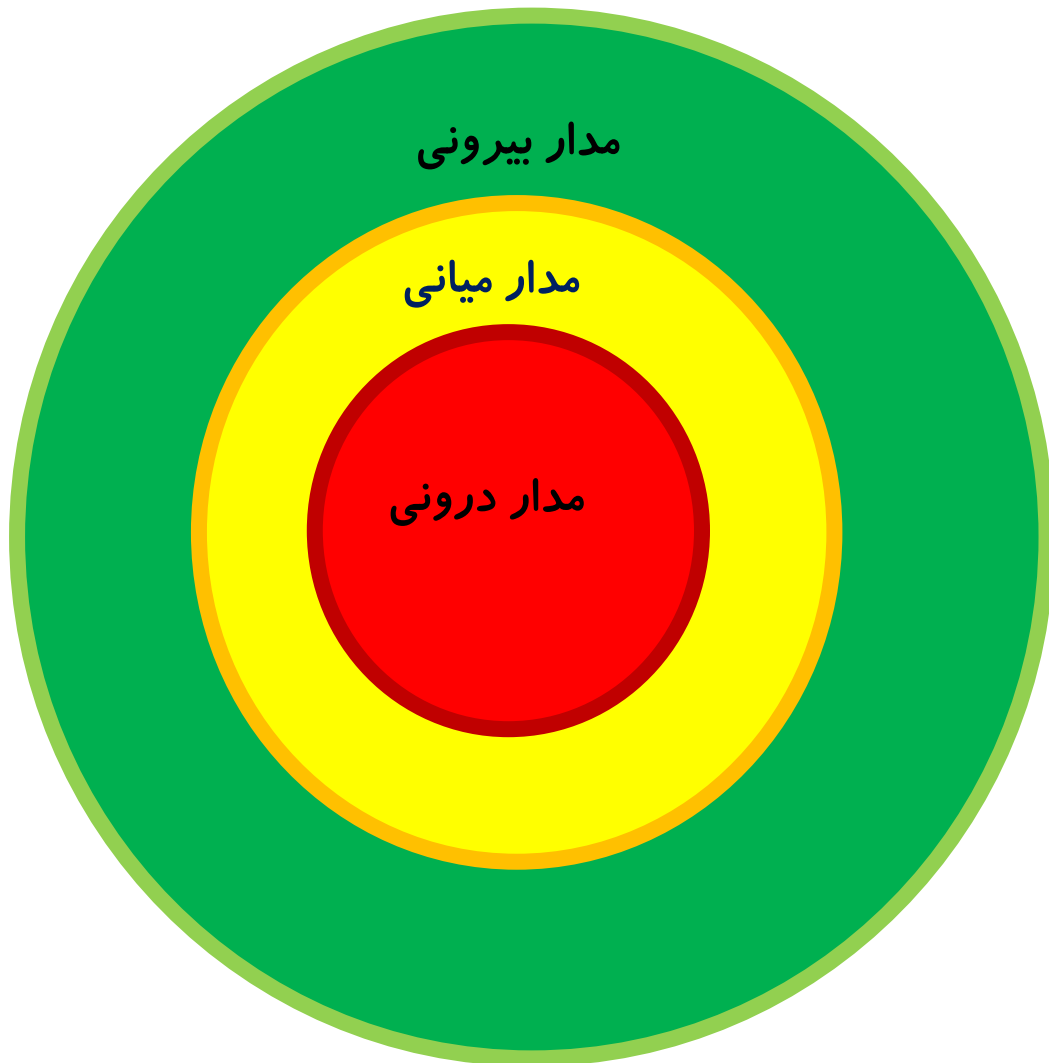




# مدار های ۳ گانه

تعریف پاکی و هوشیاری در PAA



## به نام نیروی برتر

هدف اصلی ما پاکی از پورنوگرافی، پرهیز از رفتار های اجباری جنسی و انتقال پیام برنامه به معتاد پورنوگرافی ای می باشد که هنوز در عذاب است .

بهبودی و هوشیاری، با پرهیز از یک یا چند رفتار جنسی اجباری مشخص شروع می شود، اما این سوال پیش می آید که ما چگونه نوع پرهیز و مشخصات پاکی را در این برنامه تعریف می کنیم ؟

عبارت "پرهیز کردن" از انجمن پرخوران گمنام به عاریت گرفته شده است. شخصی که رفتار "پر خوری اجبار گونه" دارد نمی تواند به طور کامل خوردن غذا را ترک کند ( چون می میرد ) بلکه نیاز دارد تا رویکردی جدید نسبت به غذا خوردن فرا بگیرد، که غیر مخرب و غیر اجباری باشد.

از آنجایی که پورنوگرافی اعتیادی چند وجهی است و شدیداً با روابط و نیازهای جنسی پیوند خورده است، لذا معتاد پورنوگرافی نیز به همین گونه باید رویکرد جدیدی نسبت به رابطه ی جنسی، سکس و زندگی فراگیرد، که غیر مخرب و غیر اجباری باشد.

لفظ پاکی و هوشیاری در این برنامه ریشه در میراث الکی های گمنام دارد، در کتاب الکی های گمنام پیوسته این حقیقت تکرار و تقویت می شود که اولین بار مصرف الکل (به هر اندازه و هر نوعی از آن ) باعث می شود فرد الکی، کنترل خود را از دست بدهد و دوباره به ورطه ی مشروب خواری اجباری کشیده شود. در واقع نوشیدن اولین جرعه مشروب، باعث به وجود آمدن پدیده ی ویار در فرد می شود که متعاقباً رفتارهای اعتیاد گونه و تخریب گرایانه ی بعدی را موجب می شود.

به طور مشابه " مدار درونی " در برنامه PAA شامل رفتارهایی می شود که همانند نوشیدن اولین جرعه الکل ( در برنامه الکلی های گمنام ) طبقه بندی می شود و مصرف هر اندازه و هر نوعی از آن ها باعث به وجود آمدن و یار در ما می شود.

البته بر خلاف یک فرد الکلی که به هر حال در مرحله ای مجبور می شود نوشیدن را متوقف کند و برای پرهیز از نوشیدن دوباره تلاش می کند، بیشتر ما در مورد رابطه ی جنسی هیچ علاقه ای به ترک همیشگی و تبدیل شدن به یک راهبه را نداریم؛ زیرا در واقع این رابطه جنسی و سکس در نوع خودش نیست که باعث به وجود آمدن مشکلات در زندگی ما می شود، بلکه راه های گوناگونی که ما از سکس و رابطه ی جنسی سوء استفاده می کنیم، باعث به وجود آمدن مشکلات می شود.

هرکدام از ما نیاز داریم تا رفتارهای جنسی ای را که نسبت به آن ها و یار داریم و در برابر تکرار نکردن آن ها بی قدرت هستیم، شناسایی کنیم. در واقع این ها همان رفتار های اعتیاد گونه ای هستند که ما می خواهیم در پرهیز قرار دهیم و از آن ها پاک شویم.

هر معتادی، چه مرد و چه زن، مجموعه ای از محرکات و اجبارهای خاص خود را دارد که لازم است آن ها را در پرهیز قرار دهد. این پرهیز شامل تمام رفتارهای جنسی نمی باشد چون رفتارهای جنسی ای وجود دارد که برای فرد کاملاً قابل قبول است و پر از حس قدردانی، عزت نفس و لذت ذاتی است.

بنابراین برنامه ی ما با توجه به تفاوت افراد، این حرمت را برای فرد قائل شده است که تعریفی شخصی از رابطه ی جنسی سالم را برای خود برگزیند.

# مدار درونی

در این مرحله ما کاغذ و قلم را برمی‌داریم و دایره‌ای را روی کاغذ می‌کشیم. درون دایره لیستی از رفتارهای اجبارگونه‌ی جنسی خود را که باید حتماً از آن‌ها پرهیز کنیم، می‌نویسیم. این لیست "مدار درونی" ما را تشکیل می‌دهد و هر چه درون آن است کاملاً خارج از مرزهای بهبودی ما می‌باشد. رفتارهای حوزه‌ی "مدار درونی" همانند ماده مخدر هستند و ما باید مصرف آن‌ها را متوقف کنیم، این رفتارها مانند جرعه‌ی اول الکل می‌باشند و پس از مصرف ما را تبدیل به یک فرد الکلی می‌کنند و به راحتی زندگی ما را نابود خواهند کرد.

با شعار "فقط برای یک روز"، ما از تمام رفتارهایی که در دایره‌ی اول قرار دادیم پرهیز می‌کنیم و پاکی ما در واقع شامل تعداد روزهای پست‌سرهمی است که از رفتارهای "مدار درونی" پرهیز کرده‌ایم.

خیلی از ما ممکن است موارد زیر را در مدار درونی خود قرار دهند مانند :

چشم‌چرانی کردن، دیدن صحنه‌های پورنوگرافی همراه با خود ارضایی کردن و یا بدون خود ارضایی، تن‌فروشی یا روابط جنسی پولی و مخفیانه، برقراری روابط جنسی جهت پیاده‌سازی سناریوی فیلم‌های پورنوگرافی، برقراری روابط جنسی همراه با خشونت و یا درد طلبی (سادیسزم – مازوخیسزم)، برقراری مکالمات شهوانی (از طریق تلفن یا گفتگوهای روزانه)، پوشیدن لباس‌های جنس مخالف جهت خود ارضایی، خود را در معرض نمایش و توجه جنسی قرار دادن، کودک‌آزاری و روابط با محارم و...

# مدار بیرونی

همان‌طور که برای فرد هیچ‌شکی وجود ندارد که رفتارهای لیست شده در مدار درونی‌اش، اجباری و اعتیادگونه و نتیجتاً خطرناک و مخرب هستند، به همین طریق هیچ‌شکی هم وجود ندارد که رفتارهای لیست شده در "مدار بیرونی" برای او هدیه بهبودی را به ارمغان خواهند آورد، رفتارهایی که فقط برای یک روز باید تمرین شوند و مورد تشویق و تمجید قرار گیرند.

باید توجه کرد که روابط جنسی سالم روابطی هستند که باعث ارتقاء سطح زندگی، بهبودی و ارتباط روحانی ما می‌شوند. مثال‌هایی از رفتارهایی که افراد معمولاً در "مدار بیرونی" خود لیست می‌کنند شامل این موارد می‌شود:

کار کردن ۱۲ قدم، برقراری رابطه‌ی جنسی متعهدانه همراه با احترام و عشق متقابل با شریک جنسی خود، خودارضایی بدون دیدن پورنوگرافی، لذت بردن از لمس کردن و در آغوش کشیدن محبت‌آمیز (نه صرفاً برقراری رابطه جنسی کامل)، رفتن به کلاس‌های رقص، ورزش کردن، پوشیدن لباس‌های زیبا، حمام کردن، برقراری روابط دوستانه‌ی غیر جنسی با افراد، گسترش علاقه‌مندی‌های سالم و مفید، به اشتراک گذاشتن بهبودی خود با دیگر معتادان پورنوگرافی در حال بهبودی و ...

خلاصه این‌که می‌خواهیم با خود مهربان و با محبت باشیم و رفتارهایی را تمرین کنیم که باعث رشد ما می‌شود. رفتارهای "مدار بیرونی" به‌طور مشخص متضاد رفتارهای زندگی قدیم ما هستند.

حقیقت این است که این تمرین کردن مداوم رفتارهای "مدار بیرونی" است که باعث از بین رفتن وسوسه و اجبار به مصرف می‌شود و برای ما پاکی و شادی را به ارمغان می‌آورد.

## مدار میانی

ما متوجه شدیم که عامل اصلی احساس خجالتی که در ما وجود دارد ناشی از حس کمال‌گرایی بی‌رحمانه‌ای است که نسبت به خود داریم.

به خاطر ویژگی انسان بودن مان طبق معمول از توقعات بلندپروازانه نسبت به خود کوتاه نمی‌آییم و وقتی این توقعات برآورده نمی‌شوند به سمت سیکل مخرب خود سرزنشی و احساس حقارت کشیده می‌شویم و در نهایت برای فرار از این احساسات به سمت انجام رفتارهای لیست شده در "مدار درونی" می‌رویم.

در واقع به نوعی تفکر "همه یا هیچ" به زندگی‌های ما نفوذ می‌کند که خود باعث به وجود آمدن درد و احساس سردرگمی بیشتر ما می‌شود.

خیلی از ما تنها از طریق آزاد کردن ذهن خود از غل و زنجیر کمال‌گرایی افراطی اخلاقی و درآغوش گرفتن (پذیرفتن) خود به عنوان یک انسان معمولی و ساده و دوری از تصورات افراط‌گرایانه نسبت به خود، به بهبودی رسیده‌اند.

گذشته از این‌ها، ما دریافته‌ایم که نه مانند خداوند معصوم و کامل هستیم نه همانند شیطان گناهکار و پرتقصیر، بلکه ما همواره نژاد بشری هستیم، ناکامل!

"مدار میانی" مداری است که ما رفتارهایی را درون آن قرار می‌دهیم که نسبت به آن‌ها مطمئن نیستیم.

با توجه به این که ما بدون داشتن تمایل اولیه و در حالی از ترس و سردرگمی در مورد مسایل جنسی خود وارد این برنامه شدیم، پس واضح است که یک شبه نمی توان از "مدار درونی" به "مدار بیرونی" رسید.

در واقع "مدار درونی" مرتبط با رفتارهایی است که ما را در انزوای دائمی و خیالپردازی زندانی می کند و مدار بیرونی به رفتارهایی اطلاق می شود که به ما کمک می کنند تا به زندگی واقعی وارد شویم.

در این راه فراموش نمی کنیم که ما انسان هستیم و به سمت پیشرفت حرکت می کنیم نه کمال. سعی ما حرکت به سمت داشتن یک رویکرد منطقی و عاقلانه نسبت به رابطه ی جنسی می باشد و این را هم متوجه شده ایم که در این مسیر هیچ کسی نمی تواند یک شبه ره صد ساله را طی کند.

از آن جایی که ما نمی دانیم معمولاً انجام چه کارهایی برای ما خوب است و انجام چه کارهایی بد و این که همیشه تمایل به انجام بهترین کارها را هم نداریم، نیاز به "مدار میانی" مطرح می شود.

"مدار میانی" شامل رفتارهایی است که نه در دسته ی رفتارهای اعتیادآور مخربی که باید از آن ها پاک بمانیم (مدار درونی) طبقه بندی می شود و نه در دسته ی رفتارهای سازنده و ایده آل "مدار بیرونی" جا می گیرد.

درون مدار میانی به هر حال رفتارهایی وجود دارد که اگر رویکرد درستی نسبت به آن ها نداشته باشیم باعث بازگشت ما به "مدار درونی" می شود. ما به این رفتارهای پرخطر "رفتارهای مرزی" می گوییم.

مثالهایی از این رفتارهای مرزی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ماشین سواری (دوردور کردن با ماشین) به نیت روسپی گری ( شماره دادن/سوار کردن روسپی ) و یا قرار گرفتن در مکان‌های عرضه‌ی شهوت و یا چشم‌چرانی کردن.
  - انجام رفتارهای اغواگرایانه ( توجه طلبی جنسی) در موقعیت‌های نامناسب یا تماس مجدد برقرار کردن با شرکای جنسی سابق جهت تجدید رابطه.
  - برای معتادان پورنوگرافی رفتارهای مرزی می‌تواند شامل موارد بالا و هم چنین رفتارهایی نظیر صحبت کردن/خواندن/دنبال کردن اخبار مربوط به صنعت پورنوگرافی و زندگی‌نامه‌ی بازیگران آن، تماشای فیلم‌های تلویزیونی و سینمایی حاوی صحنه‌های تحریک کننده، سرچ کردن کلماتی خاص در موتور های جستجوگر اینترنتی، شوخی‌های جنسی و استفاده از الفاظ جنسی در گفتگوهای روزانه و... را می‌توان نام برد.
- عبور از این مرزها ( این مرزها برای هر فرد می‌تواند متفاوت باشد ) باعث حرکت ما به سمت مصرف می‌شود.
- گرچه انجام "رفتارهای مرزی" پاکی ما را صفر نمی‌کند و لغزش محسوب نمی‌شوند ولی از آنجایی که ما دریافته‌ایم انجام آن‌ها هشیاری ما را به خطر می‌اندازند لذا در هنگام وقوع سعی می‌کنیم خود را به انجمن متصل کنیم .
- هنگامی که ما متوجه می‌شویم در حال انجام رفتارهای مرزی هستیم باید به گونه‌ای سالم به شرایطی که در آن قرار گرفته‌ایم پاسخ دهیم و از خود مراقبت کنیم تا مبادا به سمت رفتارهای "مدار درونی" کشیده شویم و مصرف کنیم .
- تعدادی از کارهایی که ما در این مواقع جهت محافظت از خود می‌توانیم انجام دهیم عبارت است از :



با یکی از اعضای PAA تماس بگیریم و مشارکت کنیم / به راهنمای خود موضوع را اطلاع دهیم / نشریات PAA را بخوانیم و یا در جلسات PAA شرکت کنیم و در جلسه انجام رفتارمرزی خود را مشارکت کنیم.

پاسخ گو بودن و اقرار کردن باعث از بین رفتن خجالت و حس درماندگی در ما می‌شود. اگرچه ممکن است اقرار به انجام رفتارهای مرزی برای ما سخت باشد ولی تنها این " صداقت " است که می‌تواند باعث بهبود ما شود و به ما اجازه می‌دهد تا از رفتارهای مخرب بعدی در امان بمانیم.

ما با حفظ کردن مرزهای خود و اجرای اصول برنامه، پاکی به دست می‌آوریم و در ادامه، مسیر بهبودی به مرور آسان‌تر می‌شود و هوشیاری بسیار لذت بخش‌تر خواهد شد.

هم‌زمان با حضور ما در برنامه و کارکرد مستمر ۱۲ قدم بهبودی، حضور در جلسات و خدمت کردن به دیگران، اجبار به مصرف و افکار وسواسی به صورت پیش‌رونده‌ای از بین می‌روند.

در این مرحله از هوشیاری ممکن است متوجه شویم رفتارهایی که زمانی برای ما قابل قبول بوده است، دیگر قابل قبول نیستند و در حال حاضر باید در "مدار درونی" قرار گیرند ( زیرا ما تبدیل به فرد جدیدی شده‌ایم )

## نتیجه گیری :

اعتیاد به پورنوگرافی یک بیماری بسیار حيله‌گر و مبهوت کننده است. تجربه‌ی بسیاری از ما این موضوع را تایید کرده است؛ تا جایی‌که ما مصرف می‌کردیم، پشیمان می‌شدیم و با قسم خوردن نیت به ترک آن می‌کردیم ولی باز هم مصرف می‌کردیم و این چرخه ادامه داشت...

تجربه‌ی دردناک سال‌ها مصرف به ما نشان داده است همچنان می‌توانیم طبق روال گذشته به راحتی خود را گمراه کنیم، البته اگر این تمام چیزی است که می‌خواهیم!

حال چگونه می‌توانیم تشخیص دهیم که عملکرد ما در تعیین رفتارهای مدار میانی (لیست کردن رفتارهای مرزی) عملکردی درست بوده یا تنها خود را گول زده‌ایم؟ فراموش نکنیم که این "فکر بکر" ما بود که باعث شد ما معتاد شویم!

تجربه‌ی ما نشان داده است که اگر نسبت به لیست کردن رفتارهای "مدار میانی" با خود صداقت شدید داشته باشیم، خود فریبی جهت انجام رفتارهای "مدار درونی" در آینده (مصرف) اتفاق نخواهد افتاد.

برای این که نسبت به این موضوع صداقت داشته باشیم واجب است که لیست مدارهای خود را با دیگران به اشتراک بگذاریم. توجه کنید که ما رفتارهای خود را از دیگران مخفی نمی‌کنیم.

توجه داشته باشید که در نهایت تعریف پاکی به خودمان بستگی دارد، اما اگر ما در انزوا و تنهایی برنامه‌ی بهبودی خود را طراحی کنیم (لیست مدارهای ۳ گانه) ممکن است توسط ذهن خود فریب بخوریم، برنامه‌ی بهبودی ما در این حالت یا بسیار افراطی (سخت‌گیری نسبت به خود) و یا بسیار تفریطی (آسان‌گیری نسبت به خود) خواهد شد.

ما جهت شفاف‌سازی برنامه‌ی بهبودی خود از "مدارهای ۳ گانه" استفاده می‌کنیم. ما جهت دستیابی به برنامه‌ی بهبودی متعادل و قابل اجرا آن را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم و لیست مدارهای ۳ گانه را مستقیماً به راهنما و اعضای گروه خود نشان می‌دهیم.

بدون این شفافیت و صداقت، به علت این که تعریف درستی از پاکی و برنامه‌ی بهبودی خود نداریم مصرف ما ادامه خواهد داشت.

در برنامه PAA این حق مسلم هر فرد است که اشتباهات خود را تجربه کند و از پیروزی‌های خود لذت ببرد، ما به مرور متوجه می‌شویم که در ارتباط با موضوع روابط جنسی چه کارهایی را می‌توانیم انجام دهیم و چه کارهایی را نمی‌توانیم انجام دهیم و بدین ترتیب در زندگی خود در ارتباط با رابطه جنسی، مسیری غیر مخرب و غیر اعتیاد آور و منطقی را دنبال کرده و در آن رشد می‌کنیم.

ما اعتقاد داریم انتخاب یک چنین مسیری در ارتباط با روابط جنسی در زندگی، شامل لطف و مرحمت خداوند است و برای تمام ما، چه مجرد و چه متأهل، چه همجنس گرا باشیم چه نباشیم، لذت و سرور را به همراه خواهد داشت .

بدست آوردن و حفظ کردن پاکی و هوشیاری از رفتارهای "مدار درونی"، سنگ زیر بنایی بهبودی و پیشرفت ما می‌باشد و باید با جدیت و صداقت دنبال شود.