

باید معجزه‌ای در کار باشد!

من هاروی ای. هستم یک معتاد جنسی از شهر نشویل تنسی و پاکی من از ۸ اُم مارچ سال ۱۹۸۴ است. باور نمیکنم که امروز ۷۵ ساله‌ام و بیشتر از ۳۱ سال پاکی جنسی دارم. وقتی در سن ۴۴ سالگی برنامه بهبودی SA را شروع کردم همه موهایم مشکلی بود اما الآن در سن ۷۵ سالگی تمام موهایم خاکستری شده‌اند. وضعیت ظاهری من در ۳۱ ساله گذشته خیلی تغییر کرده است، اما امروز میخواهم در مورد تغییرات درونی‌ام با انجمن مشارکت کنم.



داستان بهبودی من زمانی آغاز شد که ۴۴ ساله بودم. ۲۳ سال بود که ازدواج کرده بودم، چهار فرزند و شغل حرفه‌ای موفق داشتم. یک بار دیگر داشتم از فاحشه خانه‌ای بیرون می‌آمدم در حالی که از خودم تنفر داشتم و احساس ناامیدی میکردم. سکس با افراد ناشناس برنامه‌ی هر روز من شده بود. میدانستم که با این روال همسرم، فرزندانم و شغلم را از دست خواهم داد، اما حاضر بودم همه‌ی اینها را فدا کنم ولی مجبور نباشم حتی یک لحظه با اجبار به مصرف بکنم.

یک ساعتی بود که در احساسات ناامیدی و شکست غرق بودم که (از روی خوشبختی) مردی را دیدم که قبلاً در مورد SA با من حرف زده بود، به او گفتم که حالا من آماده‌ام. او یکی از پرورش‌های اس ای را به من داد. زمانی که آنرا مطالعه میکردم ویژگی‌های خودم را در آن میدیدم اما مطمئن بودم که عبارت "هیچ رابطه جنسی با خود" نمیتواند ایده‌ی درستی باشد. خودارضایی کاری طبیعی‌ست! با این حال در درونم این مسئله را درک میکردم، خودارضایی مخدر مورد علاقه‌ی من بود. من قبلاً سعی کرده بودم رابطه جنسی خارج از ازدواج نداشته باشم، اما ظاهراً متهم اصلی خودارضایی بوده است. همه چیز بر پایه‌ی این درک بنا شد، در این لحظه بی‌پرده واقعیت را دیدم و این یک معجزه بود.

بیماری من از دوران کودکی شروع شد، وقتی پنج ساله بودم خودارضایی میکردم و با دختر همسایه رفتارهای جنسی داشتم. در ده سالگی شروع به خیالپردازی در مورد معلم مدرسه‌ام و همسرش کردم. آنها را در حالی که با هم سکس داشتند تصور میکردم. بیاد می‌آورم در همان زمان به اردویی یک روزه رفتم و در آنجا دیدن مردان لخت در اتاق رختکن مرا مسحور خود کرد.

وقتی یازده ساله شدم، پدر و مادرم تصمیم گرفتند به ایالت دیگری نقل مکان کنیم. من در نزدیکی خانه‌ی جدیمان به مدرسه‌ای رفتم که با افراد معتقد به مذهب من بسیار دشمن بودند و از طرف همکلاسی‌هایم سرزنش میشدم. بعضی از پسرهای بزرگتر با من دوست شدند و از من مراقبت میکردند اما من میبایست در عوض با آنها وارد روابط جنسی میشدم. سه ماه به این روال گذشت و این باور در من شکل گرفت که دوستی‌های مردانه باید شامل تماس جنسی هم باشد.

در دوران نوجوانی وسوسه‌ای دایمی برای داشتن رابطه جنسی با دخترانی که با آنها دوست میشدم، در من شکل گرفت. در همین زمان تجربیات جنسی با پسران همسن خودم نیز پیدا کردم، مخصوصاً با کسانی که با من دوست میشدند. از سن ۱۴ تا ۱۷ سالگی رابطه‌ای با یکی از مردهای اقوام داشتم. در ۱۵ سالگی عموی مجردم تصمیم گرفت که من باید وارد دنیای مردان شوم و این کار را با رابطه‌ای با یک فاحشه آغاز کنم. این تجربه یک شکست تمام عیار بود هم از نظر جنسی و هم برای عزت نفسم. در بقیه سال‌های دبیرستان همواره سعی میکردم ثابت کنم از نظر جنسی در مقابل زنان مشکلی ندارم. نتیجه وسوسه دایمی جنسی و بی‌احترامی به هر زنی بود که با او آشنا میشدم.

در دانشگاه همسر آینده‌ام را ملاقات کردم. از همان اول در مورد او وسوسه دائمی جنسی پیدا کردم. پافشاری من برای رابطه‌های جنسی مکرر همسرم را نگران کرد و او مرا سرانجام پیش یک پزشک برد و هر دوی آنها به من گفت رفتارم مثل یک "دیوانه جنسی" است. با خودم گفتم هر دوی آنها دیوانه‌اند که میگویند با همسر خودم بیش از حد سکس دارم.

خودارضایی به طور پنهانی ادامه پیدا کرد. توانستم در چند هفته اول ازدواج آنرا متوقف کنم، اما خیلی زود این کار به شکل پنهانی دوباره شروع شد. در دوازده سال اول ازدوایم به ندرت با مردان دیگر رابطه میگذاشتم، اما در خیالپردازی‌ها بارها به همسرم خیانت کردم. تا اینکه یک روز در یک باشگاه ورزشی روابط بی بند و بار را با مردان شروع کردم. مثل اردکی بودم که دوباره آب را پیدا کرده باشد.

در ده سال بعد رفتارهای جنسی من خارج از کنترل شده بود. با صدها نفر رابطه جنسی برقرار کردم، سکس را از مردان و زنان میخریدم، سکس‌های گروهی، عورت‌نمایی و چشم‌چرانی میکردم. پولم را به جایی اینکه صرف خانواده‌ام بکنم خرج شریکان جنسی‌ام میکردم. ولخرجی‌هایم برایم مشکلات مالی ایجاد کرد و باعث شد نتوانم شهریه دانشگاه دو تا از فرزندانم را پرداخت کنم و این باعث ایجاد تنش در رابطه‌ام با فرزندانم شد.

دوست داشتم وسوسه شهوت را در شریکان جنسی‌ام بیدار کنم، احساس مالکیت و حسادت میکردم و پر از خشم بودم. خودم خانواده‌ام را در وضعیت‌های خطرناکی قرار میدادم. حتی بیماری‌هایی را به همسرم انتقال دادم. بارها و بارها پیش همسرم اشک می‌ریختم و میگفتم "دیگر هرگز این کار را نمیکنم." اما بعد از چند ساعت دوباره تسلیم میشدم. پیش خدا قسم میخوردم که رفتارهایم را متوقف کنم اما خیلی زود دوباره شروع میکردم.

اعتیادم مرا به دروازه‌های جهنم کشاند اما نمیتوانستم متوقف شوم. هفت ماه قبل از شرکت در اولین جلسه‌ی SA با شرکت در الکلی‌های گمنام با معجزه دوازده قدم آشنا شده بودم. نوشیدن الکل را متوقف کردم اما بعد از جلسات به مکان‌هایی برای برقراری رابطه با افراد گمنام میرفتم.

میدانستم رفتارهای جنسی‌ام احتمالاً باعث لغزشم در AA خواهد شد همچنین نتوانستم قدم شش و هفتم را انجام دهم چرا که کاملاً آماده نبودم خداوند همه‌ی نواقص اخلاقییم را برطرف کند. نمی‌خواستم رفتارهای جنسی‌ام را متوقف کنم اما میدانستم اگر در قدم‌ها جلو نروم، نمی‌توانم از الکل پاک بمانم. نه راه پس داشتم نه راه پیش.

سپس یک روز پس از بیرون آمدن از فاحشه‌خانه، تصادفی مردی را دیدم که قبلاً درباره‌ی اس‌ای با من صحبت کرده بود، او مرا به یک جلسه دعوت کرد و این بار آماده بودم. در جلسه فقط ما دو نفر بودیم اما من پیام را دریافت کردم. اتفاقی که از آن پس برایم افتاد، معجزه‌پاکی بوده است و من از آن روز پاک هستم. این بار واقعاً می‌خواستم متوقف شوم؛ اما برای ترک مصرف از مخدرم باید هر روز زحمت میکشیدم. در آن زمان ما در نشویل فقط یک جلسه در هفته داشتیم و آن شب برای من مقدس بود. روز به روز در مورد پاکی یاد میگرفتم، در آن زمان کتاب سفید هنوز چاپ نشده بود، ما تنها یک دفترچه راهنما اس‌ای داشتیم که جزوه "راه حل" در آن بود و این برایمان کافی بود.

مردم به جلسه می‌آمدند و سپس دیگر پیدایشان نمیشد، حتی راهنمای خودم، کسی که اس‌ای را در منطقه ما شروع کرده بود، به جلسه نیامد و بعد از شش ماه پاکی لغزش کرد و به خاطر جرمی که مرتکب شد دستگیر و

به حبس ابد محکوم شد. هرگز روزی را که پیش همسرم گریه میکردم و میگفتم: "حالا که او از برنامه رفته است، چه بلایی سر من می‌آید؟" را فراموش نمیکنم. اما به هر حال من توانستم پاک بمانم.

در آن زمان چگونه بدون کتاب سفید و فقط با یک جلسه در هفته توانستم پاک بمانم؟ به طور روز به روز. هر روز با خدا عهدی می‌بستم که قول میدهم امروز پاک بمانم، برای فردا نمی‌توانم قولی بدهم. بعد از آن از خدا می‌خواستم در ۲۴ ساعت آینده مرا پاک نگه دارد. یاد گرفتم چطور از محرک‌ها پرهیز کنم، حتی محرک‌هایی که مربوط به بدن خودم میشدند، یاد گرفتم برای افرادی که مرا تحریک میکردند دعا کنم و رفته رفته بهتر شدم. در سال اول آمار ۱۲۰ نفر را گرفتم که وارد برنامه شدند و رفتند. در آخر آن سال فقط دو عضو پاک داشتیم. خدا رو شکر که یکی از آنها من بودم! از آن زمان شاهد رشد انجمنمان به ۴۳ جلسه در هفته با ۷۰ شرکت کننده در هر یک بوده‌ام، حالا ما تعداد زیادی اعضا با پاکی بیشتر از ۲۰ سال داریم.

اما هنوز چیزی جا افتاده بود، در یازده ماه پاکی سرنخ‌هایی پیدا کردم. شهوت هنوز فعال بود و در رابطه‌ام با همسرم پنهان شده بود. فهمیدم که باید مدتی با همسرم پرهیز جنسی داشته باشم اما در مقابل این ایده جبهه گرفتم؛ سر انجام این مسئله را با همسرم در میان گذاشتم و او موافقت کرد. بعد از شش هفته به همسرم گفتم من آماده‌ام تا رابطه جنسیمان را دوباره شروع کنیم. اما او با عصبانیت پاسخ داد: "اما من آماده نیستم!"

چرا تعجب کرده بودم؟ مگر این همان زنی نبود که در ۲۴ سال گذشته همواره او را مورد بی‌احترامی قرار میدادم؟ وقتی مسئله و رنجش را با راهنمایم در میان گذاشتم او گفت: "تو یک معتادی و نمیتوانی درک کنی چه زمانی پرهیز باید شکسته شود. اجازه بده خداوند از طریق همسرت زمان آنرا بگوید." خداوند اینکار را تقریباً دو سال بعد انجام داد. برای من ۲۱ ماه پرهیز جنسی لازم بود تا بیماریم خفیف‌تر شود.

ذهنیت معتاد جنسی من هنوز گاه به گاه بیرون می‌پرد. به افرادی که در خیابان با هم راه میروم توجه میکنم و از خودم میپرسم آنها عاشق و معشوق هستند. وقتی فردی را میبینم که به من نگاه میکند، یک لحظه فکر میکنم او میخواهد مرا اغوا کند. امروز این افکار به ندرت سراغم می‌آیند. وقتی این اتفاقها می‌افتد دعا میکنم: : خدایا هر چیزی که در آن شخص به دنبالش میگردم، بگذار در وجود تو پیدایش کنم." (کتاب سفید ص. ۱۶۵). من حتی برای این افکار از خدا سپاسگزاری میکنم، چون به من یادآوری میکنند که هنوز بیمار هستم. چقدر خطرناک است که فکر کنم درمان شده‌ام!

با گذشت زمان بر روی نواقص اخلاقی نیز پیروزی بدست آوردم. برای مثال نواقصی مثل طمع، حسادت و کنترل کردن؛ معجزه در این است که آنها امروز ضعیف تر شده اند و وقتی پیدایشان میشود و از حضورشان آگاهم. راهنمایم به من میگوید من از آن چیزی که بودم بهترم اما هنوز به خوبی آن چیزی که خواهم شد نیستم. در SA یاد گرفتم برای نواقص اخلاقی از ابزارهای جدیدی استفاده کنم. هر بار از قدم ده استفاده میکنم جواب میگیرم، اقرار کردن اشتباهاتم به خودم و یک انسان دیگر آرامشی آبی به دنبال می‌آورد. سنگینی باری که به مشارکت گذاشته شود نصف میشود.

معجزات اتفاق افتاده اند. من دیگر در مورد گرایش جنسی ام اشتغال فکری ندارم. فهمیده ام که موضوع همجنس گرا، دگرجنس گرا یا دوجنسیتی بودن نیست، مسئله اعتیاد است. وقتی مخدرم را کنار گذاشتم این مسایل روز به روز حل شد. امروز دوست دارم بگویم گرایش اولیه من به سوی نیروی برترم است.

معجزات همچنین در خانواده ام رخ میدهد. امروز من و همسر من با هم از هر زمان دیگری راحت تریم. ما سعی نمیکنیم برنامه‌ی یکدیگر را کار کنیم. ما با هم به جاهای زیادی سفر کرده ایم و پیام بهبودی مان را با گروههای اس‌ای در سرتاسر دنیا مشارکت کرده ایم. ما از این در کنار هم بودن و مصاحبت هم لذت میبریم. سفرهایمان، ما را نزد افراد و خانواده‌هایی که از اعتیاد جنسی رنج میبرند در کشورهای مثل لهستان، آلمان، بلژیک، دانمارک، هلند، اسرائیل، کانادا و سرتاسر آمریکا برده است. ما به تازگی از کارگاههای اس‌ای و اس‌آنان (خانواده معتادان جنسی) در استرالیا و نیوزیلند برگشته ایم.

چه کسی فکر میکرد اراده‌ی خداوند برای من (یک مست سگس به آخر خط رسیده) این باشد که پیام اس‌ای را به اقصی نقاط دنیا ببرم؟ من و همسر من برای رسیدن به یک رابطه جنسی سالم تر سال‌ها کار کردیم. بالاخره در سال‌های پیریمان به یک شکل و تکرار مناسب برای رابطه جنسی دست یافتیم.

رابطه من با فرزندانم خیلی بهتر شده است. وقتی آنها کوچکتر بودند هر بار که به جلسه میرفتیم به شوخی ما را دست می‌انداختند. حالا آنها بزرگ شده اند و همه شان ازدواج کرده اند. عروسم میداند که من در اس‌ای هستم. فرزندانم اجازه دارند که هر سوالی میخواهند در مورد برنامه ام از من بپرسند و من میتوانم پاسخ حقیقی را به آنها بدهم. من عشقی واقعی را در بین مان حس میکنم.

در آخر ولی مهمتر از همه میخواهم در مورد معجزه یافتن نیروی برترم صحبت کنم. خداوندی که شاهد کارهای من در فاحشه خانه ها بود و تمام اعمال جنسی سخیف مرا دید، اما آنقدر دوستم داشت که مرا به انجمن فوق-العاده‌ی اس‌ای آورد. امروز خداوند دوست خوب من است، می‌توانم هر وقت و هر جا با او صحبت کنم. بعضی وقت

به این عقیده قبلی برمیگردم که خداوند مجازات کننده ایست که دارد دنبال من میگردد. وقتی این افکار می-آیند از خدا میخواهم آنها را برطرف کند. امروز میدانم او مرا دوست دارد و من هیچ کاری نمیتوانم بکنم که عشق او را نسبت به خودم متوقف کنم.

من امروز به این شکل پاک میمانم. خیلی ساده است. من امروز همان کارهایی را میکنم که روز اولی که وارد برنامه شدم می کردم. هر روز و هر شب زانو میزنم تا روزم را در اختیار نیروی برترم قرار دهم، برای آگاهی از اراده اش دعا میکنم. هر روز و هر شب با اعضای برنامه تلفنی صحبت میکنم.

من تعداد زیادی رهجو دارم. نتیجه برای رهجویم هرچه که باشد، راهنمایی کردن به خودم کمک میکند. من هر روز با خداوند قراردادی دوطرفه میبندم، از خدا میخواهم آن روز مرا پاک نگه دارد و به او قول میدهم در آن روز پاک بمانم. من هرروز لیست شکر گزاری مینویسم تا ارتباطم را با خدا حفظ کنم. سعی میکنم هر هفته حداقل در پنج جلسه شرکت کنم. هر روز نشریات AA یا SA را میخوانم. در سالهای اخیر سعی کردهام هر روز حداقل بیست دقیقه مراقبه کنم.

بهبودی من مثل یک میز سه پایه است: دوازده قدم، خداوند و انجمن اسای (که شامل جلسات و راهنما و رهجوها میشود) پایه های آن است. میز روی سه پایه اش محکم و ایمن است. اما اگر هر یک از پایه ها بشکند، میز چپه میشود. اگر همزمان از هر سه پایه استفاده کنم جایم امن است اگر هر یک از آنها را حذف کنم برنامه ام متزلزل میشود.

من روز به روز برای بیش از ۳۱ سال پاک ماندم، و میخواهم روز به روز به پاکیم ادامه دهم. به غیر از این راه چه طور میتوانم از چیزهایی که در انجمن پیدا کردم بهرمنند بمانم؟ من در اسای بهبودی را پیدا کردم، دوستی را پیدا کردم، خداوندی عاشق را پیدا کردم، خانه ام را پیدا کردم. من هر روز تصمیم میگیرم هدیه پاکی را بپذیرم و هر روز دوباره آنرا دریافت میکنم. و همانطور که راهنمایم میگفت "همه چیز بهتر میشود". باید معجزه های در کار باشد!

هاروی ای. نشویل، تنسی

نشریه ایسی، شماره مارس ۲۰۱۵