

## راه حل

ما دیدیم که مشکل ما دارای سه جنبه بود: جسمانی، عاطفی و روحانی. بهبود یافتن ما مستلزم بهبودی یافتن هر سه آنهاست.

تغییر اساسی در رفتار ما زمانی آغاز شد که ما پذیرفتیم عاجزیم و قدرتی نداریم و اینکه عادت ما، ما را به زمین کوبانده بود. ما به جلسه آمدیم و از عادت خود کناره‌گیری کردیم. برای بعضی‌ها این به معنای نداشتن رابطه جنسی با خودشان و یا با دیگران و از جمله وارد نشدن به روابط عاشقانه است و برای بعضی دیگر این به معنای «ترک کردن» و نداشتن رابطه جنسی با همسر خود برای مدتی، برای رهایی از شهوت است.

ما دریافتیم که می‌توانیم رفتارهای شهوانی خود را متوقف کنیم، همچنین دریافتیم که خوراک ندادن به گرسنگی جنسی، ما را نمی‌کشد و اینکه در واقع رابطه جنسی اختیاریست! به این ترتیب امید رهایی شکل گرفت و احساس زنده بودن را تجربه کردیم. ما به ادامه دادن تشویق شدیم. هر چه بیشتر و بیشتر از فکر کردن دائم به رابطه جنسی و خودمان دور شدیم و در عوض به خدا و دیگران رو آوردیم.

مسیری که پیش رو داشتیم ترسناک به نظر می‌رسید. ما نمی‌توانستیم این مسیر را ببینیم و تنها چیزی که می‌دیدیم، کسانی بودند که قبلاً این راه را طی کرده بودند.

در هر لحظه که خود را بیشتر تسلیم راه پاکی می‌کردیم، این احساس در ما بوجود می‌آمد که به مرز فراموشی کشیده خواهیم شد، ولی باز هم ادامه دادیم. و اتفاقاً برعکس، به جای اینکه تسلیم شدن ما را بگشود، وسوسه و افکار شهوانی را گشت. حال دیگر در روشنایی به سوی راه جدید زندگی گام برداشتیم.

مراقبت و حمایت انجمن ما را از نابودی نجات داد و سرانجام پناهگاهی امن برای رویایی با خودمان در اختیار ما گذاشت. به جای اینکه با ارتباطات جنسی اجباری بر احساساتمان سرپوش بگذاریم، زیر بنای گرسنگی و خلاء روحانی خود را بر ملا کردیم و به این ترتیب بهبودی آغاز شد.

زمانی که با نواقص و عیب‌های خود روبرو شدیم، تمایل پیدا کردیم که تغییر کنیم. تسلیم کردن عیب‌هایمان باعث شد تسلطی که آنها بر روی ما داشتند، شکسته شود. ما برای اولین بار شروع کردیم که بدون استفاده از مُسکن قبلی با خودمان و دیگران راحت باشیم.

همه‌ی کسانی را که به ما خسارت زده بودند بخشیدیم و بدون اینکه به کسی آسیبی برسانیم شروع به درست کردن اشتباهاتمان کردیم و با هر بار جبران خسارت، بار ترسناک گناه از روی شانه‌هایمان برداشته شد. تا اینکه توانستیم سر خود را بلند کنیم و با چشمان خود به دنیا نگاه کنیم و آزادانه بایستیم.

ما شروع به تمرین یک پاکی و هوشیاری مثبت کردیم. با عشق ارتباطمان را با دیگران بهتر کردیم. ما یاد گرفتیم چیزهایی را که به دیگران کمک می‌کند به آنها بدهیم و هر اندازه که ببخشیم به همان اندازه پس می‌گیریم. ما چیزی یافته‌ایم که برای آن هیچ جانشینی وجود نداشته‌است. ما یک ارتباط واقعی ساختیم. ما به خانه برگشتیم.

