

فقط برای امروز

۱ مهر

رویاری با شایعه پراکنی

«بر اساس اصول بهبودی، سعی می کنیم درباره یکدیگر قضاوت نکنیم، از یکدیگر کلیشه نسازیم و به یکدیگر درس اخلاق ندهیم.»

کتاب پایه



بگذارید با این مسئله روبرو شویم: در معتادان گمنام در گلخانه ای زندگی می کنیم که دارای انواع و اقسام گل است. اعضای انجمن ما نسبت به همه افرادی که تا به حال شناخته ایم، چیزهای بیشتری درباره زندگی شخصی ما می دانند. آنها می دانند ما اوقات خود را با چه کسانی سپری می کنیم، کجا کار می کنیم و چه قدمی را طی می کنیم، چند فرزند داریم و غیره. اعضای انجمن ما احتمالاً چیزهایی را که از آن مطلع نیستند، تصور می کنند.

وقتی دیگران درباره ما شایعه پراکنی می کنند، شاید ناراحت باشیم. اما اگر از انجمن کنار بکشیم و برای دوری از شایعه پراکنی، منزوی شویم، خود را از عشق، دوستی و تجربه بی نظیر بهبودی که اعضای انجمن باید ارائه دهند، محروم می کنیم. راه بهتر برای رویاری با شایعه پراکنی این است که صرفاً خود و مسائل را همان طور که هستند بپذیریم و بر اساس اصول زندگی کنیم. هر چه از برنامه شخصی خود، تصمیمات خود و دریافت راهنمایی از سوی نیروی برتر مطمئن تر می شویم، عقاید دیگران کمتر موجب نگرانی ما می شوند.



فقط برای امروز: متعهد به شرکت فعال در انجمن NA هستم.
عقاید دیگران تعهد من نسبت به بهبودی را تحت تأثیر قرار نمی دهند.