

فقط برای امروز

۳ خرداد

آسیب پذیری در برابر ریسک کردن

«در هنگام رشد، یاد می گیریم بر تمایل به فرار کردن
یا مخفی شدن از خود و احساسات خود، غلبه کنیم.»

کتاب پایه



به جای آسیب پذیری در برابر ریسک، بسیاری از ما عادت هایی را پرورش داده ایم که دیگران را در فاصله امنی حفظ می کند. الگوهای انزوای عاطفی مزبور می تواند این احساس را در ما ایجاد کند که ما نومیدانه در پشت نقاب های خود محبوس شده ایم. سابقاً در زندگی خود ریسک می کردیم. اکنون می توانیم درباره احساسات خود ریسک کنیم. از طریق درد و دل کردن با سایر معتادان، یاد می گیریم که منحصر به فرد نیستیم؛ صرفاً از طریق اجازه دادن به دیگران برای شناختن ما، خود را بی دلیل آسیب پذیر نمی کنیم، چراکه در جمع خوبی هستیم. از طریق کارکرد قدم های دوازده گانه برنامه NA رشد و تغییر می کنیم. دیگر نه می خواهیم و نه نیاز داریم ضمیر پدیدار شونده خود را پنهان کنیم. این فرصت به ما داده شده که از نپنهان سازی عواطف خود برای حفظ اعتیاد فعال رهایی یابیم.

با آشکار کردن احساسات خود برای دیگران، در برابر ریسک آسیب پذیر می شویم، اما این ریسک به مزایای حاصل از آن می ارزد. با کمک راهنمای خود و سایر معتادان در حال بهبودی نحوه ابراز صادقانه و آشکار احساسات خود را یاد می گیریم. در عوض، با ابراز عشق بی چون و چرا از سوی دوستان خود تقویت و تشویق می شویم. با انجام اصول روحانی هم در خود و هم در اطرافیان خود قدرت و آزادی پیدا می کنیم. آزادیم که خود باشیم و از مصاحبت با معتادان عضو انجمن خود لذت ببریم.



فقط برای امروز: آشکارانه و صادقانه با معتاد در حال بهبودی دیگری درد و دل می کنم.
در برابر ریسک آسیب پذیر می شوم و از خود و دوستی خود با سایر اعضای NA شادمان می شوم، رشد خواهم کرد.