

فقط برای امروز

۲۰ فروردین

عمل نکردن بر اساس احساسات

«می آموزیم که احساسات را تجربه کنیم و متوجه می شویم آنها به ما آسیبی نمی رسانند، مگر اینکه بر اساس آنها عمل کنیم.»

جزوه خطاب به تازهواردان



بسیاری از ما با چیزی کمتر از تمایل سرشار به قطع مصرف به معتادان گمنام آمدیم. مطمئناً مواد مخدر مشکلاتی را برای ما ایجاد کرد و ما می خواستیم از این مشکلات رهایی یابیم، اما نمی خواستیم از نشئه شدن دست برداریم. گرچه در نهایت فهمیدیم که نمی توانیم یکی از آنها را بدون وجود دیگری داشته باشیم. اگر چه واقعاً می خواستیم نشئه شویم، اما مصرف نکردیم؛ دیگر مایل به پرداخت تاوان این کار نبودیم. هر چه بیشتر پاک ماندیم و برنامه را انجام دادیم، آزادی بیشتری را تجربه کردیم. دیر یا زود، اجبار برای مصرف از ما رخت برکند و پاک ماندیم، چون می خواستیم پاک زندگی کنیم.

همین اصول درباره سایر تمایلات ناگهانی آزاردهنده نیز به کار می رود. شاید فقط به این خاطر که دلمان می خواهد، تمایل به انجام عملی مخرب داشته باشیم. این کار را قبلاً انجام داده ایم و گاهی فکر می کنیم از زیر آن قصر در رفته ایم، اما گاهی این چنین نبوده است. اگر به پرداخت تاوان عمل کردن بر اساس احساسات تمایل نداریم، مجبور نیستیم بر اساس آنها عمل کنیم. این کار ممکن است سخت باشد، شاید حتی به سختی پاک ماندن در اوایل دوران بهبودی. اما دیگران نیز همین احساس را داشته اند و به آزادی حاصل از عمل نکردن بر اساس تمایلات ناگهانی منفی دست یافته اند. با مشارکت کردن تجربه خود و درخواست کمک از سایر معتادان در حال بهبودی و نیروی برتر از خود می توانیم راهنمایی، پشتیبانی و قدرت مورد نیاز برای دوری از هر اجبار مخرب را به دست آوریم.



فقط برای امروز: خوب است که احساسات خود را درک کنم. با کمک راهنما، دوستان NA و نیروی برتر خود، آزاد هستم بر اساس احساسات منفی خود عمل نکنم.