

# فقط برای امروز

## ۲۰ مرداد

### گوش دادن فعال

«از طریق گوش دادن فعال چیزهایی را می شنویم که برای ما مؤثر هستند.»

کتاب پایه



اکثر ما با توانایی ضعیفی برای گوش دادن به معتادان گمنام رسیدیم. اما برای استفاده کامل از "ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر"، باید گوش دادن فعال را بیاموزیم.

گوش دادن فعال برای ما به چه معناست؟ در جلسات این امر بدین معناست که وقتی فردی صحبت می کند بر صحبت های او تمرکز کنیم. تا وقتی جلسه خاتمه پیدا کند، افکار و عقاید شخصی خود را کنار می گذاریم. در این هنگام است که آنچه را شنیده ایم بررسی می کنیم تا تصمیم بگیریم از کدام یک از عقاید استفاده کنیم و کدام یک را بیشتر بررسی کنیم.

می توانیم از مهارت های گوش دادن فعال خود در راهنمایی نیز استفاده کنیم. تازه واردها اغلب با ما درباره برخی از "حوادث مهم" زندگی خود صحبت می کنند. در حالی که این حوادث ممکن است از نظر ما مهم نباشند، اما برای تازه واردی که تجربه کمی در زندگی کردن بر اساس زندگی آن طور که هست دارد، مهم است. گوش دادن فعال به ما کمک می کند با احساساتی که این حوادث در زندگی رهجو به وجود می آورد، همدردی کنیم. با این درک، درباره اینکه در مورد چه مسائلی با آنها صحبت کنیم، ایده بهتری داریم.

توانایی برای گوش دادن فعال در انزوای ناشی از اعتیاد، برای ما ناشناخته بود. امروز، این توانایی به ما در شرکت فعال در بهبودی خود کمک می کند. از طریق گوش دادن فعال، هر چیزی را که در NA به ما ارائه شده، دریافت می کنیم و عشق و علاقه ای را که نسبت به ما ابراز شده، کاملاً با دیگران در میان می گذاریم.



فقط برای امروز: سعی می کنم شنونده ای فعال باشم. وقتی دیگران صحبت می کنند و وقتی با دیگران صحبت می کنم، گوش دادن فعال را تمرین می کنم.