

فقط برای امروز

۲۵ خرداد

مقاومت در برابر تغییر

«بسیاری از ما به ترس‌ها، تردیدها، خودبیزاری یا نفرت مستمسک می‌شویم، زیرا در درد شناخته شده، امنیت کاذب خاصی وجود دارد. تمسک به چیزی که بدان آشنا هستیم، امن‌تر از رها کردن آن و جستجوی چیزی ناشناخته است.»

کتاب پایه



اغلب شنیده ایم که می‌گویند «وقتی درد یکنواختی بیشتر از درد تغییر است، تغییر خواهیم کرد.» ترس ما می‌تواند ما را از رشد باز دارد و از پایان دادن به روابط، تغییر شغل، شرکت در جلسات جدید، شروع دوستی‌های جدید یا دست زدن به هر کار غیر معمول بترساند. صرفاً به این خاطر که چیزهای آشنا، مطمئن‌تر از چیزهای ناشناخته به نظر می‌رسد، در موقعیت‌هایی که دیگر مؤثر نیست، بیش از حد لزوم باقی می‌مانیم.

هر تغییری مستلزم غلبه بر ترس است. اگر ترک معشوق خود را در نظر بگیریم، شاید تصور کنیم «چه می‌شود اگر برای همیشه تنها بمانم؟» وقتی درباره تغییر شغل تعمق می‌کنیم، شاید از اینکه «چه می‌شود اگر به بی‌کفایتی خود پی ببرم؟» متحیر شویم. شاید مایل به شرکت در جلسات جدید نباشیم، چون مجبور به برقراری ارتباط با دیگران هستیم. ذهن ما برای ماندن در همان جا که هستیم، صدها بهانه می‌تراشد و از امتحان چیزهای جدید واهمه دارد.

درمی‌یابیم بیشتر درد ما نه از تغییر، بلکه از مقاومت در برابر تغییر ناشی می‌شود. در NA یاد می‌گیریم که تغییر، راه پیشرفت در زندگی است. دوستان جدید، روابط جدید، علائق و چالش‌های جدید جای گذشته را می‌گیرد. با این چیزهای جدید، شادی‌ها و عشق‌های جدیدی در زندگی خود پیدا می‌کنیم.



فقط برای امروز: چیزهای قدیمی را کنار می‌گذارم، از چیزهای جدید استقبال می‌کنم و رشد می‌کنم.