

برقراری ارتباط با احترام

اگر با یکدیگر با احترام رفتار کنیم، راه را برای ایجاد نوعی متفاوت از ارتباط باز کرده‌ایم.

پاک زیستن فصل، "اصول، تمرین و دورنما"

خارج از NA، در فرهنگ خاص ما یا در محل زندگی مان، احترام مسئله‌ای بود که ما از دیگران توقع داشتیم و براساس اعتبارمان در جامعه و یا براساس غرورمان آن را حق خود می دانستیم. توسط برقراری ارتباط با احترام، ما فقط یک هدف را دنبال می کردیم که آن رسیدن به خواسته خودمان بود. آنچه برای ما مهم بود این بود که تا چه حد باورهای خود را با افتخار بیان می کنیم تا چه حد تمایل داریم برای عقایدمان بجنگیم و اینکه صدای مان به طور مطلق بلندتر باشد و اگر جزو افرادی که دارای جایگاه اجتماعی هستند نبودیم یا صدای مان به حد کافی بلند نبود، آنگاه در برابر خواسته دیگران تسلیم می شدیم. در NA تمرین اصل روحانی احترام به معنی رسیدن به خواسته‌های شخصی مان یا سپردن قدرت به افرادی که بر انجمن تسلط دارند نیست. رعایت احترام نسبت به دیگران شامل توجه ما در برقراری ارتباط از - لحاظ کلامی، حالت چهره، زبان بدن، یا حتی سکوت - می شود و اینکه پس از آن بررسی کنیم دیگران حرف ما را چگونه شنیده اند و عکس العمل شان چیست. یکی از اعضاء مشارکت می کرد: " که اگر در صحبت خود به یک عضو دیگر حمله کنم نباید تعجب کنم که او به همان شکل واکنش نشان دهد. در حالت ایده آل تمرین احترام باعث فراگیری بیشتر نظرات و برابری بیشتر در شرکت فعالانه می شود. برقراری ارتباط با احترام به معنی گوش کردن بیشتر به جای حرف زدن و ترجیح منافع مشترک به خودخواهی است. ما سعی می کنیم به جای حذف دیگران برای شان جا باز کنیم. در NA احترام باعث پرورش اعتماد، امنیت و سعادت می شود نه باعث ترس.

شکندگی و غرور متورم این دیدگاه، مستلزم کار زیاد و یادگیری زیاد است. اول از همه ما باید بر روی احساس برتر بودن، حقارت و بی تفاوتی خود کار کنیم. یک عضو که مدت زیادی است در انجمن هست تجربه خود را این گونه بیان می کرد: "کارکرد قدم‌ها شکنندگی ایمان من را کمتر کرد. دیگر مجبور نیستم به شدت گذشته از آنها دفاع کنم و دیگر لازم نیست نظر خود را در مورد هر چیزی بیان کنم." اگر نظر دیگران یا نظر گروه با نظر ما متفاوت باشد دلیلی بر اشتباه بودن آن نیست. حتی اگر اشتباه هم باشد، آیا دلیلی برای جنگیدن ماست؟ یا بهتر است در صلح باشیم و سعی کنیم بخشی از راه حل باشیم؟

امروز چگونه در برقراری ارتباط با دیگر اعضاء احترام را رعایت می کنیم؟ من چگونه به جلسات به وجدان گروه، به سنت‌ها و به NA در کل احترام می گذارم؟