

## سخاوت در آسیب‌پذیری

بهبودی هدیه‌ای است که از یک دست به دست دیگر و از یک قلب به قلب دیگر به رایگان اهدا می‌شود.

اصول راهنما، سنت هشت، پیشگفتار

در حالی که می‌توان به آسانی به سنت‌های مان به عنوان قوانین یا دستورالعمل‌هایی فکر کرد که ما را تحت کنترل خود نگه می‌دارند، حقیقت این است که آنها روشی را توصیف می‌کنند که از آن طریق انجمن ما می‌تواند از آزادی فوق‌العاده‌ای برخوردار شود. رویکرد NA به ما این امکان را می‌دهد که پیام خود را به هر نحوی که مناسب‌تر است منتقل کنیم. هیچ مدرک یا آموزش تخصصی لازم نیست - فقط تجربه شخصی ما به روش خودمان به مشارکت گذاشته می‌شود. یکی از اعضاء با خنده از سنت‌ها می‌گفت: "من «غیر حرفه‌ای» و «هرگز نبایست سازماندهی شود» را می‌شنیدم و فهمیده بودم که جای درستی آمده‌ام. بعداً مشارکتی داشتم که پر از آشفتگی، گریه و ناسزا و دیوانگی بود و بعد از آن بقیه آمدند و گفتند که چقدر مشارکت من برای‌شان پیام داشته‌است."

به مشارکت گذاشتن اینکه چه کسی هستیم و کجا قرار داریم - بدون ماسک و فیلتر یک عمل - سخاوتمندانه است. اینکه به دیگران این فرصت را بدهیم تا نگاهی به پشت پرده بیاندازند و واقعیتی که در جریان است را ببینند، به خصوص برای معتادان مرموزی مثل خودمان، می‌تواند یک هدیه ارزنده باشد. وقتی به این طریق صادق می‌شویم، قادر به انجام خیلی از کارها برای دیگر معتادان هستیم. هنگامی که ما از خودمان می‌گوییم اجازه می‌دهیم اعضاء دیگر بدانند که در عبور از آنچه بر آنها می‌گذرد تنها نیستند. یکی از اعضاء نوشت: "آنها به من گفتند که نمی‌توانم همزمان هم به فکر خودم باشم هم دیگری. من فهمیدم که اگر سعی در کمک به معتاد دیگر دارم و همزمان به فکر خودم هم هستم، در واقع هیچ کدام را درست انجام نمی‌دهم."

ما واقعاً هیچ وقت نمی‌دانیم کدام حرف یا رفتار ما به قلب معتادی که هنوز در عذاب است، راه پیدا می‌کند. یک اشاره از سر، مهربانی، یک آغوش، مشارکت یک تجربه خاص، یا همه اینها با هم می‌توانند تأثیرگذار باشند. NA نه بازپروری است و نه روان‌درمانی و نه جایی که در آن متخصصان، تشخیص و یا برنامه‌ای برای درمان بدهند. در عوض، ما هر آنچه دیگران با ما به اشتراک گذاشتند را به رایگان در اختیار می‌گذاریم و از طریق قلب خود به قلب دیگران راه می‌یابیم.

اگر وقتی مشارکت می‌کنم آسیب‌پذیری خود را ابراز کنم قلبم را به روی

دیگر معتادان باز می‌کنم.

آنچه به من داده شده را به رایگان در اختیار دیگران می‌گذارم: هدیه بهبودی.

# سخاوت