۳ آذر

مهمان نوازی نقطهٔ مقابل خودمحوری

به سادگی در چشمان یک تازه‌وارد نگاه کردن و او را در آغوش گرفتن می‌تواند هم در او و هم در خودمان تأثیر عمیقی بگذارد.

روح سنت‌ها، سنت سوم، "اصول روحانی"

برای آن دسته از ما که عادت داریم برای خانواده، دوستان، و دیگران مزاحمت‌های ناخوشایندی داشته باشیم، مهمان نوازی که در NA با آن مواجه می‌شویم، می‌تواند غیرمنتظره و غیرمترقبه باشد. یکی از اعضاء چنین مشارکت می‌کرد: "حتی زمانی که حاضر بودم مواد مصرفی‌ام را با دیگران تقسیم کنم باز هم آنها نمی‌خواستند که من درجمعشان حضور داشته باشم. این حقیقتاً در من احساس طرد شدن را به وجود می‌آورد."

آن مورد استقبال قرار گرفتن خاصی که ما به عنوان یک تازه‌وارد در NA حس کردیم، بسیاری از ما را تشویق می‌کند تا تلاش کنیم همان حس را در تازه‌واردان دیگر به وجود آوریم. یک معتاد چنین نوشت:" در اوایل بهبودی، از راهنمایم پرسیدم چگونه می‌توانم عضو یک گروه خانگی شوم و او گفت که برای شروع می‌توانم مطمئن شوم هیچکس آن جلسه را با احساس اینکه به او خوشآمد گفته نشده ترک نکند."

عمل خوشآمدگویی به دیگران برروی ما نیز تأثیر عمیقی می‌گذارد. برای افرادی که به خودمحوری گرایش دارند، کنار گذاشتن خواسته‌ها، نیازها، و احساسات خویش هر چند برای مدتی کوتاه که منجربه اهمیت دادن به احساسات دیگران گردد، می‌تواند بسیار التیام بخش باشد. حس توجه و نگرانی ما گسترش می‌یابد و به ما امکان می‌دهد متوجه شویم که چه کسانی در اطراف ما هستند و چه احساسی دارند. همانطور که بسیاری از ما شنیده‌ایم، ما با انجام کارهای سالم و مثبت عزت نفس پیدا می‌کنیم. ما برای اینکه کمک کنیم معتادان نگران، پراز ترس، و طرد شده شروع به داشتن حس آرامش، ایمنی، و مورد استقبال قرار گرفتن در NA بنمایند، نیاز به انجام کارهای زیادی نداریم - و انجام چنین کارهایی پاداش‌های قیاس ناپذیری را نصیب‌مان می‌نماید.

زمانی که به دیگران خوشآمد می‌گویم، احساس تعلق و متصل بودنم به NA در حد قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. امروز فعالانه تلاش می‌کنم تا در کسی احساس مورد استقبال قرار گرفتن ایجاد کنم.

مهمان نوازی