٤ آذر

تمرین بخشش، رنجش‌های گذشته

بخشش از اقدام به عمل و تصمیم تشکیل می‌شود. ما به بخشوده شدن‌های زیادی نیاز داریم و در عین حال فرصت بخشیدنِ دیگران را نیز پیدا خواهیم کرد.

پاک زیستن، فصل ۷، "عشق"

کارکرد ۱۲ قدمِ NA به ما می‌آموزد برای خودمان تصمیم بگیریم و آگاهانه عمل کنیم. ما دیگر اجازه نمی‌دهیم شرایط موجود و بیماری‌مان کلیه اعمال‌مان را کنترل کنند. تصمیم می‌گیریم بخشش را تمرین کرده و سعی نکنیم بیش از اندازه راجع به اینکه آیا عزیزان‌مان ما را می‌بخشند یا آنها درچه مقطعی ما را خواهند بخشید، نگران باشیم. (چراکه ما تقریباً همیشه رفتارهای بدی داشته و خسارت وارد کرده‌ایم) ما برروی چیزهایی که می‌توانیم کنترل کنیم تمرکز نموده و کارهای لازم را به منظور بخشیدن خودمان و دیگران انجام می‌دهیم.

خدمت کردن در انجمن فرصت‌های زیادی را برای به کار گرفتن این اصل روحانی برای ما فراهم می‌نماید. همچنان که در کنار اعضای دیگر خدمت می‌کنیم تقریباً به طور یقین و وقت و بی‌وقت با یکدیگر درمی‌افتیم. ولیکن اکثر اوقات می‌توانیم اختلاف‌هایمان را کنار بگذاریم و برای حمایت از معتاد در حال عذاب متحد شویم. اما تمرین اتحاد نیازمان به بخشیدن را از میان برنمی‌دارد. یکی از اعضاء می‌گفت: "علیرغم تظاهر به داشتن اتحاد، هنوز هم رنجش را با خود حمل می‌کردم، اما متوجه شدم که اگر بعضی از هم خدمتی‌هایم را ببخشم، خدمت کردن در کنار آنها می‌تواند خوشایندتر باشد."

بسیاری از ما به نوبهٔ خویش برروی سکوی شعاردهندگان رفته و آنچه را که طبق باورمان بهترین موضع برای NA می‌بود را بر زبان آورده‌ایم. بنابراین باید بتوانیم آنهایی را که با شور و اشتیاق افراطی کارهای سابق خود را انجام می‌دهند را ببخشیم. به جای آنکه بدترین و زننده‌ترین لحظات یکدیگر را ثبت کنیم، می‌توانیم تصمیم بگیریم تمرکزمان را برروی کارهای مثبت یکدیگر معطوف نموده و زاویهٔ دیدمان را بر طبق هدف والاترمان تغییر دهیم.

هیچ یک از ما کاملاً خوب یا کاملاً بد نیستیم و با تمرین بخشش، به خود و دیگران اجازه انسان بودن می‌دهیم. مطمئناً همهٔ ما مرتکب اشتباه خواهیم شد ولیکن نیاز نداریم که، توسط بدترین لحظات‌مان تعریف شویم. با تمرین بخشش می‌توانیم تمرکزمان را تغییر داده و از آن نیرویی که هر یک از ما به گروه می‌آورد قدردانی کنیم.

امروز من انتخاب می‌کنم بخشیدن را تمرین کنم. بعضی از رنجش‌های گذشته را بررسی می‌کنم، و در رابطه با هر مسئله‌ای که حل و فصل نشده اقدامات مثبتی را انجام می‌دهم و هرگونه احساس منفی را که ممکن است نسبت به کسی یا چیزی داشته باشم رها می‌کنم. اکنون دیگران را همانطور که هستند می‌پذیرم.

بخشش