

هشیاری و مسیر بهبودی

ما خیلی سریع در الگوها گرفتار می‌شویم نیاز به مراقبت داریم تا الگوهای قدیمی دوباره بُروز نکنند.

پاک زیستن، فصل ۲، "ارتباط با خودمان"

ما قبلاً به طور کامل گرفتار می‌شدیم، اینطور نیست؟ ما درگیر الگوهای اجباری شده بودیم که به نظر می‌رسید نمی‌توان آنها را برای مدت طولانی متوقف کرد. اولین امید واقعی برای رهایی از مخمصه بیماری زمانی بود که ما NA را پیدا کردیم. وقتی که به عجز خود در مقابل اعتیادمان اقرار کردیم امکان تغییر رفتارمان با الگوهای جدید، پایدار و خلاقانه تبدیل به واقعیت شد. از اینکه از مسیر مسموم گذشته خود دور می‌شویم احساس آرامش می‌کنیم، اما ماندن در مسیر بهبودی نیاز به هشیاری دارد. شکست الگوهای مخرب و تبدیل آنها به رفتارهای جدید و سالم‌تر نیازمند تمرین است. خبر خوب این است که امروز می‌توانیم بُروز بیماری را ببینیم و اغلب قبل از آنکه عمیقاً به دردمان بیافتیم، می‌توانیم رفتارهای گذشته خود را کنار بگذاریم. هنوز هم در اوقات درگیری‌های سخت یا وقت‌هایی که دچار خود خشنودی ملالت بار می‌شویم، افکاری جهت تسکین فوری به ذهن ما می‌آیند. گاهی اوقات وقتی خطر بازگشت به روش قدیمی وجود دارد، ما رفتارهایی با ماسک به ظاهر بهبودی جهت پرت کردن حواس خود پیدا می‌کنیم. یکی از اعضاء می‌گفت: "من به سرعت رفتارهای بد جدیدی را پیدا کردم تا به من همان شتاب در عمل را بدهند، اگر چه در ظاهر برخی از آنها کمک کننده هم بودند. گاه در خدمتی که انجام می‌دهم یک تا دو دقیقه مکث می‌کنم و بعد چنان غرق آن می‌شوم که خانواده و بقیه مسئولیت‌هایم را نادیده می‌گیرم. تمرین هشیاری یک کار جدی است و به من یادآوری می‌کند که خطر، هم در بیرون و هم در سر من وجود دارد."

چگونه مراقب بمانیم؟ مشارکت از حال و احساس‌مان بسیار مهم است. ما یاد می‌گیریم تا انتقاد پذیر بوده و پذیرای پیشنهادات باشیم. مهم نیست در حال کارکرد کدام قدم هستیم. ما در هر مورد خاص می‌توانیم در لحظه از خود ترازنامه بگیریم و با یک دوست بهبودی و یا راهنما صحبت کنیم. ما می‌توانیم رویکرد خود برای کارکرد برنامه را به اشکال مختلف وسعت دهیم، با تازه‌واردان بیشتری حرف بزنیم، خدمت خود را تمام کنیم، و دیگر در آن کميته کاندیدا نشویم و یا چالش جدیدی را به عهده بگیریم یا اینکه به سراغ نشریات برویم و سنت‌ها را از کتاب اصول راهنما کار کنیم و یا هر روز بر سرفصل‌های آن تمرکز کنیم.

با هر مدتی از بهبودی، هشیاری را به تنهایی تمرین نمی‌کنیم. اغلب این اعضای NA هستند که ما با آنها صمیمی هستیم که متوجه می‌شوند - قبل از اینکه خودمان بفهمیم که داریم به سمت جاده خاکی منحرف می‌شویم، این چشم‌های تیزبین و حامی یک دوست همدرد و خرد جمعی است که به ما کمک می‌کند تا آنچه را که داریم حفظ کنیم و به ما شهادت می‌دهد تا مسیر متفاوتی را پیش بگیریم. ما دوباره الگوی جدید را خلق می‌کنیم.

هشیاری مرا آماده، در مسیر و آزاد نگه می‌دارد. من انتخاب‌های خود را بررسی

می‌کنم، آنها را با معتادی دیگر بازگو می‌کنم، و پذیرای پیشنهادات می‌مانم تا

الگوهای قدیمی، مشکلات جدیدی برایم نسازند.