

### مراقبت از خود مراقبت از دیگران

لازم است تا ما هم‌دلی و اهمیت قائل شدن برای دیگران را در وجود خود گسترش دهیم و در همان حال از خود مشغولی دست برداریم بدون اینکه خود واقعی مان را گم کنیم.

پاک زیستن، فصل ۵، "رفاقت"

برقراری تعادل بین مراقبت از خود و مراقبت از دیگران نیازمند خودآگاهی زیادی است و نیاز به تمرکز مداوم، درایت و اقدام متفکرانه دارد. یافتن ترکیبی از سخاوت عاشقانه و در همان حال حفظ حد و حدود و مرزبندی مناسب - به معنی تعامل سالم بین استقلال و وابستگی متقابل - یک کار و پیگیری مادام‌العمر برای معتاد در حال بهبودی است. توسط کار کردن بر روی خود، کشش ما به سمت خود مشغولی کمتر و هم‌دلی ما با دیگران عمیق‌تر می‌شود. چیزی که قبلاً یک دغدغه تک بعدی برای "من" معتاد بود، اغلب با نگرانی واقعی برای دیگر اعضا جایگزین می‌شود. بسیاری از ما آستین بالا می‌زنیم و شروع به کمک به تازه‌واردان می‌کنیم تا آنها نیز همان آرامش و آسودگی‌ای که ما تجربه کرده‌ایم را تجربه کنند. ما راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کرده‌ایم که می‌خواهیم این راه را با ایشان به مشارکت بگذاریم. خیلی هم خوب. اما ممکن است در نهایت این احساس به ما دست بدهد که ما باید زندگی ایشان را نجات دهیم و تنها کسی هستیم که قادر به انجام این کار هستیم. اگر ایشان پیشنهادات ما را نپذیرند و یا پاک نمانند، ما این موضوع را شخصی برداشت می‌کنیم و به غلط خود را سرزنش می‌کنیم.

این دیدگاه برای بهبودی ما مضر است و نشانگر جزء کوچکی از خود مشغولی ما است که ما آن را با مهربان بودن اشتباه گرفته بودیم. ما باید کمی مراقب خود باشیم. ما باید از خود تواضع یا حتی احترام به نفس نشان دهیم اغلب بهتر است کمی عقب بکشیم و در عین حال در دسترس باشیم تا در صورت درخواست ایشان کمک‌شان کنیم. درک اینکه پشتیبانی کجا خاتمه می‌یابد و حمایت ناسالم از کجا شروع می‌شود یک فرآیند گیج‌کننده است که ما بارها و بارها در طول بهبودی دچار آن می‌شویم. برخی از ما در این زمینه غرایز بسیار خوبی پیدا می‌کنیم و می‌توانیم از سایر معتادان در فرآیند خودشناسی‌شان حمایت کنیم.

من در حالیکه مراقب خود هستم، می‌توانم از دیگران نیز مراقبت کنم. من می‌توانم در حالیکه احترام به نفس خود را حفظ می‌کنم و در مورد عجز خود در برابر دیگران واقع‌بین باشم و به دیگران نیز کمک کنم تا آنچه که من در NA پیدا کردم را پیدا کنند.

# مراقبت