

### در پی شکیبایی

وقتی که احساس متانت و وقار داشته باشیم، دیگر با هر اتفاق کوچکی بهم نمی‌ریزیم و دیگر لازم نیست در برابر هر چیز پیش پا افتاده‌ای از خود دفاع کنیم.

**اصول راهنما، سنت یک، پیشگفتار**

در دوران مصرف، توسط ارتقاء مهارت‌های بقا، خود را با محیط‌های خطرناک و خصمانه اطراف خود وفق می‌دادیم. حتی وقتی این نوع زندگی را ترک می‌کنیم این ابزار دفاع را با خود حمل می‌کنیم. در اوایل بهبودی نیز، هر چیز می‌تواند تهدیدی برای رفاه ما به نظر رسد. عکس‌العمل‌های ما اغلب تند، واکنش‌گرا و بر اساس نوع زندگی‌ای است که دیگر در آن زندگی نمی‌کنیم و نه بر اساس سفر بهبودی‌مان در زمان حال.

در طی زمان ما جایگاه عاطفی و روحانی خود را پیدا می‌کنیم. شکیبایی، هنر حفظ این ثبات است. ما دیگر توسط مسائل زندگی که بر سر راهمان قرار می‌گیرد به راحتی از تعادل خارج نمی‌شویم. ما دیگر کمتر به سمت ماجراجویی جذب می‌شویم و دیگر به چالش‌ها به دید بحران نگاه نمی‌کنیم. جزر و مد زندگی ادامه دارد و از طریق تجربیات خود و دیگران این باور عمیق را به دست می‌آوریم که می‌توانیم از مسائل زندگی هر چه که باشد به سلامت عبور کنیم.

تزلزل عاطفی ما که در ابتدای ورود به NA با آن دست به گریبان هستیم، با به دست آوردن دیدگاهی از برنامه از بین می‌رود. نوع نگاه ما به دنیا و همچنین واکنش‌های ما تغییر می‌یابند. مشکلات واقعی زندگی باز هم ظهور می‌کنند اما ما می‌توانیم واکنش متفاوتی نشان دهیم. هنگامی که غیرقابل انعطاف باشیم هر بار که دریای زندگی طوفانی شود ما مستعد زمین خوردن هستیم. اما در بهبودی، ما یاد می‌گیریم که در حین پیش‌روی بادبان‌ها را تنظیم کنیم، یعنی همان "دانشی که تفاوت آن را بدانم."

ما با اینکه خود واقعی‌مان باشیم راحت‌تر می‌شویم. بدون اینکه نیاز باشد احساسات، افکار و اعمال‌مان را توجیه و تفسیر کنیم. ما رابطه آرامی با زندگی برقرار می‌کنیم و دیگر نیاز نداریم تا گارد بگیریم و تدافعی یا واکنش‌گرا باشیم. از طریق قدم یازدهم یاد می‌گیریم که قبل از عکس‌العمل، تأمل کنیم. در خدمات به جای اقدامات آن‌سی و از سر هوس، می‌توانیم انتخاب‌هایی بکنیم که در راستای منافع مشترک NA باشد. مراقبه به ما می‌آموزد که آرام باشیم و گوش فرا دهیم. لازم نیست ما همه چیز را درست کنیم. ما در برابر جهان آنگونه که هست و راه‌هایی که شاید پیش‌بینی نکرده بودیم پذیرش بیشتری خواهیم داشت. یاد می‌گیریم که در هر شرایطی حضور کامل داشته باشیم و حالت تدافعی کمتری داشته باشیم. ما می‌توانیم وسط زندگی بایستیم.

**اینکه جزئی از چیزی بزرگتر از خودم باشم، می‌تواند به عنوان یک محافظ زندگی برای**

**من عمل کند. وقتی از شنا کردن خسته شوم می‌توانم به پشت شوم و شناور گردم. من**

**همیشه نمی‌توانم آنچه که زیر آب است را ببینم، اما می‌توانم به شناور بودن خود اعتماد کنم.**