

عشق بدون شرط التیام بخش است

تمرین اصل روحانی عشق بی قید و شرط در قدم دوازدهم ضروریست. هیچ کس به اندازه یک معتاد در حال عذاب، به عشق بدون شرط نیاز ندارد.

راهنمای کارکرد قدم، قدم ۱۲، "اصول روحانی"

قبل از اینکه NA را تجربه کنیم، قضاوت بسیاری از ما این بود که عشق بدون شرط وجود ندارد. این اغلب در زمان مصرف در مورد خانواده‌ها و در روابطمان، صادق بود. تا زمانی که نمرات مناسبی می‌گرفتیم، شغلی به دست می‌آوردیم، ظاهری آراسته داشتیم و یا می‌توانستیم از دستگیری خلاص شویم، ما را دوست داشتند. ما این پیام‌ها را عمیقاً دریافت می‌کردیم و خود را به خاطر اینکه به اندازه کافی خوب نبودیم، سرزنش می‌کردیم. ما از وجود خودمان خجالت می‌کشیدیم. خیلی از ما این احساس گناه و شرم را به بیرون منتقل می‌کردیم. ما دیگران را بر اساس احساسی که به خودمان داشتیم قضاوت می‌کردیم.

به لطف کارکرد برنامه، ما می‌توانیم این افکار مخرب را بررسی و حذف کنیم. تمایل اعضاء برای دوست داشتن و حمایت بدون قید و شرط از ما، این موضوع را ممکن ساخت. عشق بدون شرط اعضاء، ما را از سرایشی ناامیدی و خودآزاری بالا کشاند.

وقتی قدم دوازدهم را شروع به کار می‌کنیم، می‌توانیم این لطف را با عشق بدون شرط به دیگر معتادان در حال عذاب، ادا کنیم. وقتی کارهای ارزشمندی انجام می‌دهیم اعتماد نفسمان بالا می‌رود. همانطور که یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: "بعد از اینکه به مدت یک سال، هرماه جلسه‌ای در زندان محلی برگزار می‌کردیم، به تدریج باورم شد که شاید من هم آدم خوبی هستم و ارزش دوست داشته شدن را دارم."

یادگیری تمرین عشق بدون شرط، یک فرآیند است. عشق دیگر اعضاء در طی مسیر به ما قوت قلب می‌دهد. به تجربه یکی از اعضاء: "اگر مجبور بودم صبر کنم تا خودم را دوست بدارم، ممکن بود نتوانم دوام بیاورم." یک بغل محکم بیرون از جلسه، مشارکت داستانمان در یک پنل، رساندن تازه‌واردان بعد از جلسه و حتی یک لبخند دوستانه از سر آشنایی - که ما همه این کارها را از سر عشق و بدون شرط انجام می‌دهیم - همگی باعث بازگشت ما به جلسات می‌شوند.

**امروز من عشق بدون شرطی را که به من داده شد و هنوز هم داده می‌شود،
به رایگان در اختیار دیگران می‌گذارم.**