

احتیاط کردن در مورد تعهدات مان

... یاد می گیریم تا تعهدات خود را از روی فکر و ملاحظه انتخاب کنیم تا از پیگیری و انجام آن مطمئن باشیم.

پاک زیستن، فصل ۶، "پول"

با نگاهی به اعتیاد فعال خود، اکثر ما می توانیم یک موضوع واضح را ببینیم: میانه روی، برای ما یک نقطه قوت نبود. اگر چیزی لذت بخش، ارزشمند و به هر نحوی به صرفه است، چرا تا جایی که ممکن است از آن چیز استفاده نکنیم؟ این واقعیت که به نظر می رسد هرگز راضی نیستیم! برای اکثر ما یک نقطه ضعف فلج کننده بود. ما بارها و بارها برای خودمان خطوطی روی شن ها کشیدیم و سپس با انجام کارهایی که می گفتیم هرگز انجام نخواهیم داد، از روی آنها رد شدیم. در بهبودی، برخی از ما متوجه می شویم که عدم رضایت ما می تواند تقریباً مانند یک ابرقدرت پنهان باشد: ما سطح خود را بالاتر و بالاتر می بریم و کارهایی انجام می دهیم که هرگز فکر نمی کردیم بتوانیم. و فراتر از دستاوردهای گذشته مان پیش می رویم. سختگیری در رسیدن به رضایت کامل می تواند باعث شود برخی از ما به موفقیت های زیادی در بهبودی برسیم.

با این حال ما همچنان معتاد هستیم و ممکن است زیادی به خودمان سخت بگیریم، ما ممکن است تمایل داشته باشیم که محتاط بودن را در امور مالی خود بکار ببریم. که البته درسی دشوار است که اکثر ما باید در مقطعی از بهبودی خود آن را بیاموزیم. اگر چه احتیاط، می تواند در مورد هر منبعی که در اختیار داریم از جمله زمان و توجه مان نیز اعمال شود. یکی از اعضاء متوجه شد که برای انجام تعهداتش در NA مشکل دارد، زیرا "دیگران به من می گفتند که هرگز نمی توانم به درخواست های NA «نه» بگویم." او به یاد می آورد که راهنمایش به او گفته بود: "اگر احساس می کنی بیش از حد متعهد هستی با تمرین احتیاط کردن، یاد بگیر تا به بعضی از درخواست های NA «نه» بگویی تا مانعی بر سر راه انجام تعهداتی که در حال حاضر به عهده داری نباشند. بیماری به ما می گوید: "اگر چیزی خوب است، بیشتر آن بهتر است." احتیاط به ما کمک می کند تا در جواب درخواست برای انجام کاری مثبت و رضایت بخش ولی خارج از ظرفیت ما «نه» و یا «فعلاً نه» بگوییم. اگر کاری را که در دست داریم تمام کنیم، می توانیم سراغ بعدی برویم.

من نمی توانم همه جا باشم و همه کار بکنم. با آگاهی از محدودیت های خود احتیاط را در انجام تعهداتم تمرین می کنم.

احتیاط