

شفقت رفتاری متقابل

ما از روی غریزه، بیماری را با بیماری جواب می‌دهیم، اما اگر به جای آن با عشق و مهربانی روبرو شویم، شرایط را برای بهبودی فراهم کرده‌ایم.

اصول راهنما، سنت ۱، "برای اعضاء"

هرچقدر ما آرزو داریم که اعضای NA با هم هماهنگ باشند، باز هم اوقاتی هست که رفتار یک عضو واقعاً ما را تحریک می‌کند و به نظر می‌آید نیاز است تا ما هم پاسخی در خور همان رفتار داشته باشیم، شاید آنها با ما وارد درگیری لفظی شده و یا سعی در برخورد فیزیکی داشته باشند. رفتار یک عضو می‌تواند مکان جلسه ما را به خطر بیاندازد. ما همچنین شاهد تلاش برخی از اعضاء برای تضعیف تصمیمات گروه بوده‌ایم، و وقتی مسائل خلاف میل آنهاست در رسانه‌های اجتماعی شروع به بدگویی از NA می‌کنند. نظرتان راجع به اعضایی که اینگونه رفتار کرده و هیچ وقت در صدد جبران آن نیستند، چیست؟ چطور جرأت می‌کنند آرامش ما را برهم بزنند؟ احتمالاً اولین انگیزه ما در پاسخ به رنجش، خودخواهی و یا تهمت دیگران استفاده از همین نواقص در خودمان خواهد بود. اما ما می‌توانیم خشم خود را آرام کنیم و منشأ آن را در نظر بگیریم. وقتی ما با شفقت با بیماری دیگران برخورد می‌کنیم یعنی قضاوت کردن را به تعویق می‌اندازیم. ما سعی می‌کنیم فرد را از بیماری‌اش جدا در نظر بگیریم، شاید که آنها در دوران سختی به سر می‌برند، شاید ما ناخواسته به آنها بی‌احترامی کرده باشیم و آنها راه دیگری برای ابراز درد خود بلد نیستند، شاید هم می‌ترسند اشتباه کرده باشند و در مواجهه با مباحث، خشک و رسمی به نظر برسند، شاید هم اطلاعات غلط به ایشان داده‌اند، و حتی شاید بیشتر از آن چیزی که دوست داریم اقرار کنیم شبیه آنها هستیم. آهان! همه ما در نهایت، به بهترین شکل ممکن در حال بهبودی هستیم. شفقت با دیگران به معنای نادیده گرفتن مسائلی که پیش می‌آیند نیست. با الویت قراردادن اتحاد، ما پذیرش بیشتری را نسبت به بیماری خود تمرین می‌کنیم. ممکن است ما ندانیم افراد از کجا می‌آیند، اما با شناخت احساسات می‌توانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم. در بهترین حالت واکنش ما توأم با در نظر گرفتن منافع مشترک خواهد بود. با تمرین کردن، ما انرژی کمتری را صرف تفکر بر سر چگونگی مقابله بیماری با بیماری می‌کنیم. به جای آن مزایای پاسخگویی با شفقت را می‌آموزیم.

این بار وقتی کسی با من یا گروه با تندی برخورد کرد، سعی می‌کنم به جای استفاده از منیت خود با شفقت با او روبرو شوم. آنچه برای گروه بهترین است برای بهبودی من نیز بهتر است.