

یافتن تعادل در زندگی مان

هر یک از ما خواهان برقراری تعادلی هستیم که به ما اجازه دهد در این دنیا زندگی کنیم بدون اینکه بخواهیم بهبودی خود را فدا کنیم با خود را به خطر اندازیم.

پاک زیستن، فصل ۵، "پلی بین دو دنیا"

زندگی را مانند یک نمودار دایره‌ای تصور کنید. قسمت‌های این دایره، حوزه‌های مختلف زندگی را نشان می‌دهد. ما قسمتی برای NA داریم و قسمت‌هایی برای زندگی، دوستان، کار، جامعه، علائق مان و خیلی موضوعات دیگر که می‌توان به این فهرست اضافه کرد. در حالی که اغلب می‌شنویم بهبودی باید اولویت ما باشد، شاید حتی بزرگترین بخش باشد، هیچ تعادل ایده‌آلی برای مدت زمانی که به NA، در مقابل دنیای خارج از NA، اختصاص می‌دهیم، وجود ندارد. وقتی مصرف می‌کردیم، اعتیادمان تقریباً همه نمودار را پر کرده بود. همه چیزهای دیگر بی‌ارزش شده بودند. برای بسیاری از ما وقتی تازه به برنامه می‌آییم NA، بخش بزرگی از این نمودار دایره‌ای را پر می‌کند. بعنوان تازه‌وارد، ما تمایل داریم که به انجمن خیلی نزدیک بمانیم. شاید چون راهنمایان و دیگر اعضاء اینگونه پیشنهاد کرده‌اند و یا چون NA جایی است که ما در آن آسایش و امنیت پیدا می‌کنیم تا خود واقعی مان باشیم.

اما با تغییر ما در بهبودی، زندگی ما هم به سمت شلوغی می‌رود. نمودار دایره‌ای ما تنوع پیدا می‌کند. حتی با اینکه هدف ما نگهداشتن همان سطح، برای شرکت در جلسات و کارکرد قدم و خدمت باشد، باز هم زمان‌های زیادی در طی یک روز داریم - و فضای خالی در نمودارمان. همانطور که ما به دنبال حفظ تعادل در زندگی پر مشغله خود هستیم، ممکن است که متوجه شویم یک قسمت، ما را مشغول خود کرده و قسمت‌های دیگر را نادیده گرفته‌ایم. مهم نیست چه اتفاقی افتاده ما باید بیاد داشته باشیم که پاک ماندن الویت اول ماست وگرنه در خطر از دست دادن بخش‌های دیگر دایره و همینطور پاکی خود، هستیم. ما می‌توانیم تعادل مورد نیاز را بدون نگرانی درباره درست انجام دادن کاری به دست آوریم. ما می‌توانیم بیاموزیم که وقتی اوضاع خراب است چطور ارزیابی کنیم و چه مقدار از اصول اولیه NA ضروری است. وقتی نیازهای زندگی مان در حال تغییر است، ما می‌توانیم با آنها سازگار شویم. بدون آنکه بهبودی خود را در معرض خطری غیرضروری بی‌اندازیم، ما می‌توانیم از زندگی کامل خود لذت ببریم.

بخش‌های نمودار دایره‌ای من این روزها چگونه است؟ من چگونه تعادل را بین برنامه NA با دیگر مسئولیت‌ها و فعالیت‌های خود برقرار می‌کنم؟