

## روشن بینی ناجی زندگی

در حالیکه فرآیند بی پایان تسلیم، ترازنامه نویسی و پذیرش تغییرات را طی می کنیم، روشن بینی به ما توانایی می دهد تا خود واقعی مان را هر چه شفاف تر ببینیم.  
**پاک زیستن، فصل ۱، "متن آغازین"**

یکی از اعضاء این ایده را مطرح می کرد که: ذهن انسان مانند چتر نجات است که اگر بسته باشد به هیچ دردی نمی خورد. "ذهن بسته می تواند قاتل ما باشد. اما در بهبودی با قدری شهامت و ایمان، انگیزه تسلیم شدن را پیدا می کنیم."

بسته بودن ذهن ما را خسته می کند، رازهایمان را سرپوش می گذارد و عادات بد ما را حفظ می کند. و باعث طرد دیگران، دیدگاه شان بصیرت شان و مهربانی هایشان از طرف ما می شود. اگر در برابر روشن بینی مقاومت کنیم نور بر وجود ما نخواهد تابید و انسانیت ما از بین می رود و ما نمی توانیم صادقانه خود را ارزیابی کنیم. ایده های نو نمی تواند به حصار خشم و اجتناب ما از رویارویی با زندگی رخنه کند و در نهایت گرفتار انزوا خواهیم شد. پاک شدن و پاک ماندن در NA به ما جرأت می دهد بخش هایی از وجودمان که ترجیح می دادیم پنهان کنیم، را برملا سازیم. در حالیکه آماده برداشتن هر یک از دوازده قدم می شویم باید ذهن بسته خود را کنترل کنیم. از طریق این فرآیند خودآزمایی که در اختیار همه ما قرار می گیرد، ما ذهن خود را به روی شیوه تازه ای از زندگی باز می کنیم. از گذشته خود تراز می گیریم تا بتوانیم فرار از گذشته را متوقف سازیم و آن را رها کنیم. ما کمبودها و داشته های خود را ارزیابی می کنیم تا بتوانیم به وضوح به خود واقعی مان نگاه کنیم و در پی ایجاد تعادل در زندگی مان باشیم. ما جبران خسارت می کنیم تا از تکرار اشتباهات مشابه در روابطمان اجتناب کنیم. ما علاوه بر ذهن خود، چشم، قلب و آغوش خود را باز می کنیم و به دیگران کمک می کنیم تا مانند ما به دنبال تغییر باشند.

این فرآیند هیچگاه پایان نمی یابد - مگر ما خود، آن را متوقف کنیم - این گونه نیست که ما به روشن بینی برسیم و همیشه همانطور باقی بمانیم. جهت ادامه تحول ما باید به طور مداوم روشن بینی را تمرین کنیم. عضو فوق الذکر به مشارکت خود این طور ادامه داد: "پس از پرش با آن چتر نجات، ممکن است به زمین فرود بیاییم اما زندگی خیلی سریع ما را به جای اول بر خواهد گرداند. ما باید دوباره از آن چتر نجات استفاده کنیم اگر که می خواهیم به رشد خود ادامه دهیم."

حتی پس از سال ها پاکسی، حفظ روشن بینی از انعطاف ناپذیری ما و ساخت دیوار به دور خود جلوگیری می کند و کمک می کند تا با تضادهایی که در جنبه های جدید زندگی مان پیش می آید رو به رو شویم.

**چطور در بهبودی می توانم بیشتر روشن بین باشم؟ امروز در برابر چه کسی و چه چیزی مقاومت می کنم؟ این اصل روحانی چه نقشی در کارکرد قدم ها دارد؟ اگر کار بر روی خود را متوقف کرده ام چه اتفاقی لازم است بیفتد تا دوباره فعال شوم؟**