۱۴ آبان

مراقبت و گوش دادن

حتی پس از سال‌ها پاکی، جداسازی و تطبیق آنچه در دل و سر
ما می‌گذرد به طور اتوماتیک اتفاق نمی‌افتد، ما به یک جفت چشم
دیگر نیاز داریم، ما به کسی احتیاج داریم تا با مهربانی
کاملاً حواسش به ما باشد و به حرف‌هایمان گوش فرا دهد.
پاک زیستن، فصل ۵، "روابط عاشقانه"

روابط ما با سایر معتادان در NA می‌تواند به ما چیزهای زیادی در مورد نحوه توجه کردن به ایجاد ارتباط با افرادی که در زندگی‌مان هستند بیاموزد. بسیاری از ما وقتی به اینجا می‌رسیم، عقاید تحریف شده‌ای در مورد ابراز عشق، مهربانی یا نگرانی برای دیگران داریم. مهم نیست که با چه عادات یا مشکلاتی مواجه می‌شویم، بهبودی توانایی ما را در ارائه و دریافت توجه بهبود می‌بخشد. راهنما گرفتن به ما یاد می‌دهد تا اجازه دهیم دیگران به ما توجه کنند. هنگامی که ما راهنمای مناسبی برای خود پیدا می‌کنیم به زودی فرصت تجربه اصالت و سخاوتی که در نقل قول بالا آمده است را پیدا می‌کنیم. راهنماها اغلب قادرند بین شفقت و صداقت تعادل برقرار کنند زیرا به ما کمک می‌کنند بین آنچه که در ذهن داریم و آنچه در قلب‌مان می‌گذرد، آشتی برقرار کنیم. ما درمی‌یابیم که کنترل نکردن نحوه توجه دیگران از ما چه احساسی دارد، که می‌تواند به طرز شگفت‌انگیزی رهایی‌بخش باشد. پذیرش کمک دیگران هر کدام با روش متفاوت خودشان، تمرینی است که می‌توانیم در تمام روابط خود انجام دهیم.

به طور مشابه اهمیت دادن ما به افراد تازه‌وارد یا رهجوها به ما می‌آموزد که چگونه توجه کردن را به عنوان یک اصل روحانی تمرین کنیم. ما در اعماق وجودمان می‌دانیم که واقعاً می‌خواهیم دیگران امید را احساس کنند و آزادی که ما در NA دریافت کرده‌ایم را تجربه کنند. توجه ما به اعضای جدیدتر به ما کمک می‌کند، عمیقاً گوش کنیم و سپس تجربیات مرتبط خود را به اشتراک بگذاریم. ما یاد می‌گیریم که نقش خود را انجام دهیم و نتیجه را به نیروی برتر از خود بسپاریم. به جای اینکه هر مکالمه‌ای را با نظرات خود پر کنیم، مهارت‌های خود را به عنوان شنوندگانی دلسوز و با دقت تمرین می‌کنیم. این درس‌ها عمیقاً توانایی ما را برای توسعه و حفظ روابط مهرآمیز افزایش می‌دهد. ما به دیگران اجازه می‌دهیم که در کنار ما باشند و خود نیز برای آنها حضور داریم.

ارائه و دریافت توجه، مهارتی است که می‌توانم دائماً در آن پیشرفت کنم.
تمرین خواهم کرد که در روابطم شنونده‌ای دلسوز و با دقت باشم.