

گمنامی و خدمت با از خودگذشتگی

این واقعیت که ما گمنام هستیم به این معنی است که کاری که در NA انجام می‌دهیم، در واقع یک خدمت ایثارگرانه است. ما در ازای کمک به دیگران، نه در پی کسب اعتبار هستیم نه به آن نیاز داریم، بلکه این کاری است که جهت حفظ زندگی خود انجام می‌دهیم.

پاک زیستن، فصل ۶، "گمنامی"

برای بعضی از ما وقتی فرصتی برای کمک به دیگری پیش می‌آید، اولین فکری که به ذهن مان می‌آید این است که چه "نفعی برای من" دارد؟ ما پاک می‌مانیم، قدم‌ها را کار می‌کنیم، رهایی را تجربه می‌کنیم - و هنوز فکر بیمار ما در گوش مان نجوا می‌کند که باید در قبال از خودگذشتگی که به کار می‌بریم پاداشی هم دریافت کنیم.

یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد که: "من در یک همایش، درست بعد از جشن ده سال پاک‌ی‌ام، برای یک خدمت در غرفه فروش کاندیدا شدم. من برای ساعت‌ها تیشرت‌ها را تا می‌کردم و فنجان‌های قهوه را از جعبه در می‌آوردم و تمام مدت به این فکر می‌کردم که در ازای انجام این قسمت چه پاداشی به من تعلق می‌گیرد. یک فنجان؟ یک تیشرت؟ وقتی خدمتم تمام شد آنها گفتند: "خیلی ممنون از خدمتت!" و مرا بغل کردند. در لحظه، به جای اینکه از آنها ناامید بشوم از خودم ناامید شدم."

کارهای نیکی که برای دیگران انجام می‌دهیم فقط به خدمات در NA محدود نمی‌شود. یکی دیگر از اعضاء نوشت: "راهنمایم از من خواست تا کاری برای کسی انجام دهم و آن را به عنوان یک راز نگه دارم. سر راهم به جلسه یک نفر از من کمی پول خواست و من در عوض برایش یک ساندویچ خریدم. اولین چیزی که در جلسه مشارکت کردم این بود که به خودم برای بخشنده بودنم تبریک گفتم!"

ممکن است از خودگذشتگی کامل برای ما دست یافتنی نباشد اما همیشه می‌توانیم تلاش کنیم تا کمتر خودمحوری کنیم. نیازی نیست یکبار خودمان را ناپدید کنیم، بلکه فقط کافی است تا برای لحظه‌ای خود را از مرکز توجه بودن، خارج کنیم. وقتی احساس می‌کنیم دچار اجبار شده و می‌خواهیم از خودمان تعریف کنیم، یاد گرفته‌ایم که بگوییم ممنون به خاطر مشارکت‌تان و اجازه دهید ما وسوسه مان بگذرد.

وقتی احساس می‌کنیم به خاطر خدمتی که انجام می‌دهیم، دیگران به ما بدهکارند و بخشندگی خود را با اطرافیان مان مقایسه می‌کنیم، درواقع این دو همان روش‌هایی هستند که بیماری ما به کار می‌برد تا ما را از بقیه جدا کند. خدمت همراه با مهربانی به ما کمک می‌کند تا با دیگران ارتباطی دوباره برقرار کنیم. ما تمرکز خود را بر روی کسانی که به آنها کمک می‌کنیم می‌گذاریم. ما امیدواریم آنها را به همایش آمده بودند با خرید یک فنجان و یا یک تیشرت برای سال‌های آینده از تجربه آن رویداد مشتاقانه یاد کنند. ما امیدواریم آن فرد گرسنه، بعد از آنکه برایش غذا خریدیم، کمی آسوده‌تر شده و دفعه بعدی که او را می‌بینیم ظاهر و حال بهتری داشته باشد. ما قدری کمتر به خود فکر می‌کنیم و کمی بیشتر به دیگران می‌پردازیم و شروع به احساس سپاسگزاری می‌کنیم.

ممکن است من نتوانم هرگز به از خودگذشتگی کامل برسم، اما می‌توانم وقتی به دیگران خدمت می‌کنم، متوجه باشم که همه چیز حول محور من نیست. امروز خدمت خود را برای کمک به دیگران انجام می‌دهم.