

سوئیچ تنظیم بصیرت

تمیز دادن این مسئله از طریق تجارب سخت و زیاد به دست می‌آید، به این معنی که: به کسانی اعتماد می‌کنیم که ارزشش را ندارند، آزار می‌شویم. ولی باز هم به جلسات برمی‌گردیم.

پاک زیستن، فصل ۵، "رفافت"

به نظر می‌رسد معتادان استعداد خاصی برای همه یا هیچ بودن دارند، ما کسانی را می‌شناسیم یا خودمان افرادی بودیم که بین قلب و دروغ با صداقت بی‌رحمانه در نوسان بودیم. کسانی که با هفت روز هفته را ورزش می‌کنند یا اصلاً ورزش نمی‌کنند، روابطشان با همه چیز و همه کس یا براساس عشق است یا تنفر. یک عضو نحوه ایجاد رابطه‌اش را این‌گونه توصیف می‌کرد: "من یا همه چیز را به پای تو می‌ریزم یا تو برای من مرده‌ای." بدگمانی، بدبینی و اتکا به خود برای ما مهارت‌هایی جهت زنده ماندن بودند.

به مدت پاک‌ی زیادی نیاز نیست تا تشخیص دهیم که این نگاه تاریک و ترسناک به جهان، به بهبودی ما کمک نخواهد کرد. امید به یک زندگی بهتر در ما موج خواهد زد و چشم انداز تاریک قبلی ما را از بین خواهد برد. برخی از ما حتی برای مدتی حالت سرخوشی غیر مشخصی را پیش می‌گیریم زیرا "ابر صورتی" معروف در برنامه برای چند وقتی رویکرد ما به کل زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما نمی‌خواهیم مرحله باشکوه اوایل بهبودی و کسانی که به اندازه کافی خوش شانس هستند که آن را تجربه کنند را سرزنش کنیم، اما خوش‌بینی کورکورانه نیز خطرات خاص خود را دارد. ما می‌توانیم به NA برای نجات زندگی‌مان اعتماد کنیم بدون اینکه همه اسرار خود را نزد هر عضوی بر ملا کنیم. این مهم است که ما صراحت خود را تعدیل کنیم، و تفاوت بین مشارکت در گروه، اعتماد به یک دوست، و برهنه کردن روح خود در قدم پنج را تشخیص دهیم. البته ما بعضی از بهترین درس‌ها را از اشتباهات خود می‌گیریم.

اینجا است که بصیرت به کار می‌آید. بصیرت ما را با پدال ترمز خودمان آشنا می‌کند، تا مجبور به نوسان بین افراط و تفریط نباشیم. کشیدن ترمز افکار و رفتارمان به ما امکان قضاوت صحیح به جای تصمیمات آن‌سی را می‌دهد. بصیرت، یک سوئیچ کلید خاموش و روشن را به یک دستگاه تنظیم درجه تبدیل می‌کند. به جای انتخاب بین یک دوگانه مانند اعتماد یا عدم اعتماد، ما قلمرو مفید بین این دو گزینه را تشخیص می‌دهیم. ما نه تنها درست را از غلط بلکه درست را از تقریباً درست نیز تشخیص می‌دهیم. بصیرت به ما کمک می‌کند تا انتخاب‌های بهتری داشته باشیم و از تجربه خود درس بگیریم. ما هنوز هم اشتباه خواهیم کرد اما به خود فرصت تشخیص و انتخاب راه و روش بهتر را می‌دهیم.

آیا من سوئیچ کلید خاموش و روشن برای بعضی از عواطف و رفتارهای خود دارم که باید به دستگاه تنظیم درجه تبدیل شوند؟ چطور یک سوئیچ تنظیم بصیرت می‌تواند برخی از افراط‌های مرا کم‌رنگ سازد؟