

صبر و فرآیند التیام

التیام زمان نیاز دارد، اما دست یافتنی است. باید حوصله داشته باشیم.

پاک زیستن، فصل ۴، "روابط جنسی"

برخی از ما با امید به یک بهبودی سریع به NA، آمدم، مثل وقتی که بلافاصله بعد از یک تصادف، فوری از روی زمین بلند می‌شویم و یا خیلی فوری، سرماخوردگی مان خوب می‌شود. ما می‌خواستیم اعتیاد را پشت سر بگذاریم و به زندگی ادامه دهیم. ترکیبی از امید و انکار ما را توجیه کرده بود که قطع مصرف می‌تواند همه چیز را درست کند. اما تجربه ما چیز دیگری می‌گفت. خیلی اوقات ما توانسته بودیم مواد را ترک کنیم، اما هرگز نتوانستیم پاک باقی بمانیم. یک جایی ما متوجه شدیم به چیزی بیش از یک ترک ساده نیاز داریم و امید را به کار گرفتیم تا بر اساس "فقط برای امروز" بتوانیم ثابت قدم به مسیر خود ادامه دهیم.

همانطور که در کتاب پایه آمده است: ما هر روز با خود و زندگی مان روبرو می‌شویم. ما تلاش می‌کنیم که پیشرفت کنیم و در عین حال مراقب کمال گرایی خود نیز هستیم و این باعث می‌شود تا نسبت به فرآیندی که برای ما و زندگی مان در جریان است، صبور باشیم. برای افرادی مثل ما، بهبودی پیش روی مان قرار دارد و نه چیزی که مثلاً از آینه عقب ماشین بتوان آن را دید. ما خود را معتادان بهبود یافته نمی‌دانیم، بلکه معتادان در حال بهبودی هستیم.

برای اینکه صبر را پیشه کنیم نیاز داریم تا با خودمان ملایم رفتار کنیم. ما سعی می‌کنیم تا افکار محبت آمیز و تشویق کننده را در خود تقویت کنیم و راه را برگفتگوی سرزنش بارذهنی ببندیم که به ما می‌گوید: "من باید تا به الان بهتر از این باشم." زمانی که پیشرفت خود را با مقیاس‌های غیرواقعی می‌سنجیم و یا بدتر از آن، درون خود را با بیرون دیگران مقایسه می‌کنیم، تعجبی نیست که به ناامیدی می‌رسیم. ما بر روی یافتن رضایت از سرعت پیشرفت خود تمرکز می‌کنیم و همانطور که به روند این فرآیند اعتماد پیدا می‌کنیم، صبر هم به کمک ما می‌آید تا به امید، ایمان و فروتنی لازم دست پیدا کنیم. وقتی به کمک دوازده قدم و رهنمودهای راهنمای خود در میدان‌های مین حرکت می‌کنیم به همه این اصول روحانی و بیشتر از آن نیاز خواهیم داشت. ضربه‌های روحی و آزارهایی که دیده‌ایم سایه‌ای طولانی بر زندگی بسیاری از ما انداخته است. ما یاد می‌گیریم که با ابراز عشق به خود صبور باشیم. ما گذشته خود را درک می‌کنیم ولی نمی‌گذاریم تا تعیین کننده زندگی ما باشد. و همه اینها نیازمند زمان است - زمانی که در اختیار ما قرار دارد چون می‌آموزیم چگونه شکایا باشیم.

من از صبر دعوت می‌کنم که به کمک من بیاید تا از پیشرفت خود رضایت داشته باشم و به منابعی که برای ادامه بهبودی و التیام خود نیاز دارم، دسترسی پیدا کنم.