

پذیرش خود به عنوان پروژه‌ای در حال پیشرفت

درک روحانی از خویش‌پذیری، دانستن این است که درد کشیدن و اشتباه کردن عیبی ندارد و ما کامل نیستیم.

پمفلت شماره ۱۹، "خویش‌پذیری"، "راه حل قدم‌های دوازده‌گانه"

اعضای NA اغلب می‌گویند که: "تغییر یک فرآیند است، نه یک اتفاق" - ما نیز متوجه می‌شویم که این واقعیت دارد. وقتی در اولین روزها، هفته‌ها و یا ماه‌های پاکی خود هستیم، همین موضوع می‌تواند در مورد خویش‌پذیری ما نیز صادق باشد. این حس شهود درونی ما که می‌گوید ما نیز خوب هستیم، می‌تواند مانند این باشد که انگار از سرمای زیاد وارد محیطی گرم شده باشیم. حتی قبل از آن که دوازده قدم را کار کنیم، قدری احساس می‌کنیم خود را پذیرفته‌ایم و از آن لذت می‌بریم. هر قدر برنامه NA را کار می‌کنیم، این احساسات در ما عمیق‌تر و جا افتاده‌تر می‌شوند و همراه با ما، رشد می‌کنند.

این تصور که پس از تغییر شرایط بیرونی، به طور خودکار به خویش‌پذیری دست پیدا می‌کنیم، اشتباه محض است. ممکن است ما امیدوار باشیم - بدون هیچ مدرکی که سال جدید، اتفاق جدید، شهری تازه و یا رژیمی که اخیراً شروع کرده‌ایم، بتواند برای ما رضایت خاطر به همراه داشته باشد. وقتی به ظاهر خود می‌پردازیم تا آنچه را که در درون مان است را اصلاح کنیم، نقشه ما این است که به عنوان فرد بهتری ظاهر شویم که شایسته پذیرفته شدن است. در کمال ناامیدی و درد، این نقل قول هم واقعیت دارد که می‌گوید: "هر جا که بروی باز بیماری با تو آنجا هم هست" که به قدر کافی گویا است.

نشریات NA، جلسات و فضاهای آنلاین به ما کمک می‌کنند تا دیدگاه بهتری نسبت به خود و زندگی مان پیدا کنیم. به جای آنکه صرفاً بر روی خصوصیات تحسین برانگیز خود تمرکز کنیم. ما یاد می‌گیریم تا همه جوانب خود، داشته‌ها و کاستی‌ها - را بپذیرا باشیم. ما مسئولیت بهبودی خود را قبول می‌کنیم و از طریق کارکرد قدم‌ها، به پذیرش دنیای اطراف و درون خود می‌رسیم. ما رازهای خود را آشکار می‌سازیم و درمی‌یابیم که تنها نیستیم. یکی از اعضا نوشته بود: "حتی در میان کشمکش‌ها و رفتارهای بد، این خود ناقص را همین طور که هستیم، می‌پذیرم. من زخم‌ها و ابزارهای خود را می‌شناسم. من روی تغییرم، کار می‌کنم و حالم خوب است." ما ارزش‌ها، تغییرات، و رشد خود را می‌پذیریم.

امروز سعی خواهیم کرد کاملاً خود را بپذیریم. من فقط از نقاط

قوت و یا ضعف‌هایم تشکیل نشده‌ام،

بلکه مجموعه‌ای از هر دو هستم. در جاهایی شکسته‌ام، اما از

همان نقاط، نور به درونم می‌تابد.