

روشن بین ماندن نسبت به ایده‌های جدید

روشن بینی به ما اجازه می‌دهد تا چیزهایی را بشنویم که ممکن است موجب نجات زندگی‌مان گردد. و به ما این امکان را می‌دهد تا نظرات مخالف را شنیده و خودمان به نتیجه برسیم.

کتاب پایه، فصل ۹، فقط برای امروز

در NA نظرات زیادی راجع به انجمن NA وجود دارد، اما با این حال باورهای کمی در مورد بهبودی در NA وجود دارد که به طور جهانی مورد قبول همه ما باشد. مطمئناً برنامه ما پرهیز محور است و اصول اولیه NA به خوبی در نشریات ما آورده شده است: جلسات، قدم‌ها، راهنما، گرفتن خدمت و رابطه با نیروی برتر همین طور هدف اصلی ما از رساندن پیام به معتادان دیگر هم به سادگی بیان شده است. علاوه بر قدم‌ها، ما سنت‌ها و مفاهیم را نیز برای تحقق این هدف در دست داریم.

همانقدر که اصول اولیه NA واضح هستند، چگونگی کاربرد آنها مشخص نیست. به عنوان تازه‌وارد به ما گفته می‌شود طوری به گوش باشیم انگار زندگی‌مان به آن بستگی دارد. - چرا که واقعاً هم دارد - با تمرین روشن بینی است که ما می‌توانیم از طریق به کارگیری اصول، آنگونه که بهتر برای ما کار می‌کنند سفر شخصی خود در بهبودی را پیدا کنیم. وقتی تازه‌وارد هستیم اصلاً نمی‌دانیم برنامه بهبودی چطور کار می‌کند - اگر چه بعضی وقت ها فکر می‌کنیم می‌دانیم - و مشکلی هم با عنوان کردنش نداریم. اغلب متکی به راهنماها و دیگر اعضای باتجربه هستیم تا چگونگی عملکرد برنامه را نشان‌مان دهند. اینجاست که نظرات بسیار پرشور و گاهی مخالف برخی از اعضا مطرح می‌شود - برای مثال، در چند جلسه باید شرکت کنیم، قدم ده را چگونه کار کنیم، و یا چقدر در یک پست خدماتی بمانیم. اما هیچ نسخه شفافی برای کارکرد برنامه بهبودی وجود ندارد و هیچ الگویی هم برای یک معتاد در حال بهبودی نیست. تنها چیزی که ما می‌دانیم این است که چه چیزی برای ما کار کرده است.

هر چه بیشتر پاک می‌مانیم روشن بینی، کنجکاوی و انعطاف پذیر بودن سخت تر می‌شود. درست است که ما چیزهایی که برای مان کار می‌کند را پیدا کرده و به انجام آنها ادامه می‌دهیم، اما باید حواسمان باشد تا در مواجهه با زندگی در حال تحول خود، خیلی خشک و سخت گیر نباشیم. شاید شغل یا رابطه جدید و با یک دردسر ناگهانی، مستحق رویکرد جدیدی از آنچه ما عادت به انجام آن داریم باشد. ممکن است خود را دوباره در جایگاه یک تازه‌وارد بباییم و به جای گوش کردن و افکار باز نسبت به نقطه نظرات و داده‌های دیگران بر روی دانسته‌های خود تأکید کنیم. هرجایی از بهبودی که باشیم، روشن بینی به معنای نیاز به تغییر دیدگاه‌ها و یا رفتارهای مان نیست، بلکه یعنی ما گزینه‌های مختلفی را می‌شنویم و از آنها بهره می‌بریم.

وقتی می‌فهمم نسبت به شنیدن عقاید دیگران تمایلی ندارم، دلایل آن را می‌نویسم. سپس با فکری باز گوش می‌دهم و خودم نتیجه گیری می‌کنم.