۱۸ آبان

مهربانی و سنت یک

ما یاد می‌گیریم به دیگران محبت کنیم، برای آنها احترام قائل شویم و آنچه را که از دستمان بر می‌آید، برای پشتیبانی از یکدیگر و گروه خود انجام دهیم.

چگونگی عملکرد، سنت اول

تعداد کمی از ما با مهارت‌های اجتماعی مؤثر وارد NA می‌شویم. ما اغلب آنها را با آزمون و خطا به دست می‌آوریم - البته بیشتر با خطا. زمانی که ناآگاهانه با دیگران بدرفتاری می‌کنیم احساس بدی به ما دست می‌دهد، که باعث آموزش پذیری ما می‌شود. خبر خوب این است که بعضی از بهترین درس‌هایی که می‌آموزیم از دل اشتباهات ما بیرون می‌آیند. ما با راهنمای خود تماس می‌گیریم از خودمان می‌گوییم و نقش خود را می‌بینیم و سپس دفعه بعد راه بهتری برای روبرو شدن با همان موقعیت پیدا می‌کنیم.

وقتی مهربانی سرلوحه گفتار و رفتار ما قرار گیرد، ما در بهترین حالت خود هستیم. وقتی مهربانی در الویت قرار دارد ما بیشتر تمایل داریم تا یک حامی باشیم که به رشد خودمان به عنوان یک فرد و همینطور یک گروه NA کمک می‌کند. به طور طبیعی مهربان بودن با کسانی که ما را دوست دارند، راحت‌تر است اما ما مجبور نیستیم تا درِ خانه‌هایمان را باز گذاشته و بقیه را سر سفره خود دعوت کنیم تا سهم خود را به NA ادا کرده باشیم.

عضویت در گروه خانگی، ما را به چالش می‌کشد تا با افرادی که در حلقه نزدیک ما نیستند مهربانی کنیم. سرمایه گذاری ما در رفاه NA، مهمتر از احساسات شخصی ما در مورد یک عضو خاص است. ما منافع گروه را در رأس قرار می‌دهیم و با همه همدردان خود بدون در نظر گرفتن عقاید و تلخی‌ها، با احترام رفتار می‌کنیم. دوستی پیش نیاز مهربانی نیست. در عوض ما برای تقویت اتحاد گروه و حمایت از بهبودی شخصی خود و سایر اعضاء مهربانی پیشه می‌کنیم.

ساده‌ترین نشان مهربانی، می‌تواند دنیای متفاوتی را در زمانی که احساس می‌کنیم گیر کرده‌ایم، ایجاد کند. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: " من منزوی شده بودم و به مصرف فکر می‌کردم. یک پیام از طرف یکی از اعضای گروه خانگی‌ام دریافت کردم که از من پرسید: می‌خواهم به جلسه بروم و این همان انگیزه‌ای بود که من نیاز داشتم." اعمال ما تأثیر عمیقی بر دیگران و تصویری که از خود داریم می‌گذارد. با انتخاب مهربانی، خودمان را بهبود می‌بخشیم و به اتحاد NA کمک می‌کنیم. رفتارهای ما جلسات NA را محلی امن و قابل احترام برای رشد شخصی می‌سازد. نحوه رفتار ما با یکدیگر و گروه‌هایمان بازتابی از نحوه قراردادن الویت "ما" بر ""من است.

امروز من با دیگر اعضاء با احترام و مهربانی رفتار می‌کنم. من به گونه‌ای عمل می‌کنم، تا پشتوانه‌ای برای بهبودی شما، خود و ما باشم.