

تفکر یک موهبت است

مشارکت کردن در یک جلسه که همه در آن ساکت هستند، و با توجه کامل و حواس جمع به ما گوش فرا می‌دهند، خود یک هدیه گرانبها است.

اصول راهنما، سنت اول، برای گروه‌ها

تفکر با فرهنگ جلسات NA آمیخته و یکی شده است. ما به نوبت مشارکت می‌کنیم و زمان را به اشتراک می‌گذاریم. بقیه با گوش دادن در آن شرکت می‌کنیم. اگر چه این لزوماً به این معنی نیست که این کار را در سکوت انجام می‌دهیم. زیرا برخی از ما با مشارکت همراه با خنده التیام می‌یابیم، گاه از عبارت "با گوش کردن مشارکت می‌کنم" به عنوان روشی مؤدبانه استفاده می‌شود، تا وقتی ما را به مشارکت فرا می‌خوانند، از آن امتناع کنیم. اما این معنای بیشتری دارد - در واقع یک انتخاب واقعی و معتبر است. گوش دادن یک رفتار از روی عشق است.

به عنوان یک تازه‌وارد غرایز ما که مثل یک آفتاب‌پرست عمل می‌کنند ما را برای گوش دادن متفکرانه و همدلانه آماده می‌کنند. حتی وقتی تمرکز خود را برای یکرنگ شدن با دیگران می‌گذاریم خود را می‌بینیم که در حال پاسخگویی به دیگران با خنده‌ای ناخودآگاه هستیم، و یا با سر حرف‌شان را تأیید می‌کنیم، و یا با چشمانی اشک آلود با کلماتی تصدیق یا تشویق‌شان می‌کنیم. ما جسم خود را می‌آوریم تا ذهن‌مان هم بیاید، ممکن است با تظاهر به همدردی شروع کنیم اما، بعد متوجه شویم که این کار راه را برای تفکر بهتر ما باز می‌کند. ما درمی‌یابیم که ارزش‌های جدیدی را برای خود ساخته‌ایم. وقتی متفکرانه گوش می‌دهیم و درگیر می‌شویم، به خود و به یکدیگر نشان می‌دهیم که داستان‌های ما اهمیت دارند.

به گفته یکی از اعضا: "تمرین تفکر واقعاً می‌تواند به سادگی "افکار مهربانانه"، "سخنان مهربانانه"، و "کردار مهربانانه" باشد. وقتی به دنبال آن لحظه جادویی می‌گردم که با یک عمل کوچک برای دیگری تفاوت قائل شوم، دیدگاه من تغییر می‌کند. وقتی باعث تقویت روحیه شخص دیگری می‌شوم هر دو احساس بهتری داری." تفکر ما هدیه‌ای است می‌دهیم و می‌گیریم. این به احساس تعلق ما کمک می‌کند و ما را در تجربه اتحاد یاری می‌دهد.

امروز می‌خواهم با ملاحظه‌تر باشم به امید اینکه بتوانم روز دیگران را کمی بهتر کنم، توجه بی‌شائبه خود را با کلامی محبت‌آمیز و یا یک تمجید ابراز می‌کنم.