

اقدام در عمل

مهم آن نیست که در مورد بهبودی خود چه فکر می‌کنیم، مهم عملکرد ماست.

پاک زیستن، فصل ۱، متن آغازین

زمانی که تازه وارد بهبودی می‌شویم، فکر می‌کنیم همه اعضاء در جلسات دروغگو هستند. یکی از اعضاء این فکر خود را به یاد می‌آورد: "چطور ممکن است اینقدر همه خوشحال باشند. واقعاً هیچ کس نمی‌تواند سی روز متوالی پاک بماند، تا چه رسد به سی سال." حتی ممکن است به خودمان بگوییم راهی برای قطع مصرف وجود ندارد و ما نمی‌توانیم یک زندگی ثمربخش داشته باشیم. علیرغم این گفتگوی درونی، ما به حضور در جلسات ادامه داده و طول پاک‌ی خود را افزایش می‌دهیم. ما به پیشنهادات گوش می‌دهیم، خدمت می‌گیریم، راهنما می‌گیریم و شروع به کارکرد قدم می‌کنیم، در حالیکه این فکر مدام در سر ما وجود دارد که: /این برنامه به درد من نمی‌خورد. ما بهترین سعی خود را می‌کنیم تا آن صدای ریز گمراه کننده درونی را نادیده بگیریم. از این گذشته، کاری که تا این لحظه نیز انجام داده‌ایم هم واقعاً کارساز نبوده است.

همانطور که این اقدامات عملی را انجام می‌دهیم بار سنگینی از روی قلب‌هایمان برداشته می‌شود. ما لحظاتی از شادی و رهایی را در پاک‌ی تجربه می‌کنیم. متوجه می‌شویم همه کارهایی که با خودمان فکر می‌کردیم غیرممکن است را انجام داده‌ایم. حال ما شش ماه پاک‌ی داریم و زندگی‌مان خیلی مفیدتر از آنچه فکر می‌کردیم شده است. هنگامیکه در جلسات مشارکت می‌کنیم درمی‌یابیم که ما هم مثل همان کسانی شده‌ایم که گمان می‌کردیم همه دروغگو هستند.

یکی از مهمترین کارهایی که می‌کنیم حضور در جلسات و گفتن واقعیت زندگی‌مان است. زمانی که دیگر نیازی به داستان سرایی و توجیه کردن نداریم، میزان زیادی از بار روانی خود را آزاد می‌کنیم. موفقیت‌ها، فرآیندها و آشفتگی‌های خود را همانطور که اتفاق افتاده‌اند به مشارکت می‌گذاریم. اگر چه همچنان بیماری با ما حرف می‌زند اما امروز بهبودی هم با هم‌نوایی به ما یادآور می‌شود که دقیقاً همان جایی هستیم که قرار بوده باشیم. برداشتن گام‌های منظم به ما آزادی می‌دهد تا در حال زندگی کنیم. ما زیربنایی محکم و حلقه‌ای از روابط را در اجتماع بهبودی خود داریم. دنیای ما کامل‌تر و مفیدتر از قبل شده است. ما در NA یک خانواده پیدا کرده‌ایم. ما خواهان هدایای بیشتری از این دست هستیم بنابراین، گام به گام به انجام کارهایی که ما را به این نقطه رسانده ادامه می‌دهیم.

امروز برای بهبودی خود رویکردی عملی خواهم داشت. من از "کمیته"

موجود در سرم برای مشارکتش و انجام اقدامات مثبتی که بهبودی

و زندگی من را بهبود می‌بخشد، تشکر می‌کنم.