

بازتاب وقار

افرادی که در زندگی ما حضور دارند وسیله‌ای هستند تا ما با استفاده از آن بتوانیم وقار و متانت را تجربه کنیم. ما معجزه تغییر را در دیگران مشاهده می‌کنیم و آنها نیز تغییرات مان را برای ما منعکس می‌کنند.

پاک زیستن، فصل ۵، متن آغازین

همنشینی که ما در اعتیاد فعال داشتیم را اغلب براساس راحتی یا انگیزه‌های پنهان انتخاب کرده بودیم. ما به سختی به کسی اطمینان می‌کردیم و برای به دست آوردن نیازهای خود از دیگران سوءاستفاده می‌کردیم. عجیب نیست که تمام دوستی‌های ما کوتاه مدت بودند. انکار، ما را از دیدن ویرانی‌های که در روابط خود به بار آورده بودیم محافظت می‌کرد. وقتی در قدم یک به عاجز بودن خود در برابر اعتیاد اذعان می‌کنیم، شروع به درک منافع صداقت با خود خواهیم کرد. ما با جسارت و بی‌پروایی شروع به تمرین صداقت در دوستی‌های جدید خود در بهبودی می‌کنیم.

با ایجاد دوستی‌های واقعی در را به روی وقار و متانت باز می‌کنیم. وقار و متانت به ما کمک می‌کند تا زندگی مان را از زوایای مختلف بررسی کنیم. می‌توانیم منتقد درونی خود را ساکت کنیم و سپاسگزار باشیم که دارای صفاتی هستیم که در دیگران ستایش می‌کنیم. همان طور که یکی از اعضاء می‌گفت: "تو شبیه همنشینان خود هستی، یا حداقل می‌خواهی که مانند ایشان باشی." مانند دیگر اعضاء موجود در حلقه حمایتی خود ما نیز خواهان دیدگاه بهتری از زندگی هستیم. بازتاب آنها به ما تصویری از اینکه اکنون چه کسی هستیم و می‌خواهیم چه کسی باشیم ارائه می‌دهد. امروز ما تنها نیستیم.

در ادامه بهبودی روابط قابل اعتمادی به وجود می‌آوریم و شبکه حمایتی خود را تقویت می‌کنیم. افراد کلیدی در زندگی ما می‌توانند بازتابی صادقانه از شخصیت مان به ما ارائه دهند. آنها کمک می‌کنند تا به خودمان از دید ایشان نگاه کنیم و وقار و متانت را تجربه نمائیم. توانایی دیدن واضح‌تر خود و دنیای اطراف مان گواهی است بر اینکه، از لحاظ روحانی رشد و پیشرفت کرده‌ایم این می‌تواند یک چالش روزانه باشد که ما خود را همان گونه ببینیم که اطرافیان مان ما را می‌بینند - نه کمتر و نه بیشتر - اما ما برای این چالش آماده هستیم.

من تلاش می‌کنم تا امروز واضح تر خود را نگاه کنم. خود را در حلقه کسانی که مرا دوست دارند و به من احترام می‌گذارند احاطه خواهم کرد و خواهان بازتاب صادقانه پیشرفت خود از طرف آنها می‌شوم.

وقار