

مسئولیت در تقابل با کنترل

دست یافتن به یک مرز مشخص بین مسئولیت شخصی با کنترل خودسرانه می‌تواند چالش برانگیز باشد.
پاک زیستن فصل ۴، "رها کردن خود"

پس از سال‌ها تلاش خودسرانه برای کنترل زندگی، خلق و خوی خود و احساسات دیگران جهت دست پیدا کردن به آنچه که خود می‌خواهیم، به جلسات NA می‌رسیم، که در آنجا به ما می‌گویند که باید هر روز تسلیم شویم و اراده خود را به یک نیروی برتر بسپاریم. علاوه بر این، ترازنامه به ما نشان می‌دهد که کنترل کردن، یکی از نواقص شخصیتی ماست، که باعث می‌شود نیازهای ما دائماً در مرکز همه روابط ما قرار داشته باشد. ما فکر می‌کردیم که به آن کنترل نیاز داریم وگرنه چطور می‌توانستیم آن کارها را انجام دهیم؟ - راه درست کدام است؟ (روش خودمان)

یکی از اعضای تازه‌وارد می‌خواست بداند: "خب، حالا قرار است چه کار کنیم؟ فقط راحت بنشینیم و کاری نکنیم؟ چرا، چون نمی‌توانیم نتیجه کارها و با دیگران را کنترل کنیم؟ من فکر می‌کردم حالا قرار است مسئولیت‌پذیر باشم."

مرز باریکی بین مسئولیت‌پذیر بودن و کنترل کردن هست. کمتر موقعیتی سیاه و سفید، و همه یا هیچ است، بنابراین تشخیص مرز بین این دو ممکن است نیاز به تلاشی مادام‌العمر داشته باشد. کمتر درسی را در بهبودی به یکباره می‌آموزیم، اما نه به این معنی که در زندگی بهتر نمی‌شویم. برای دانستن فرق بین چیزهایی که می‌توانیم تغییر دهیم - و یا باید تغییر دهیم - با چیزهایی که باید بپذیریم نیاز به دانشی است که ما برای به دست آوردنش، تلاش بسیاری می‌کنیم. عضو تازه‌وارد - و بقیه اعضا می‌خواهند بدانند: "خب بعد، چطور؟"

چگونگی این موضوع کاملاً یکی از مسائل معمول NA است، اینطور نیست؟ ما به تجربیات دیگران گوش می‌دهیم و در این باره از چالش‌های خود نیز حرف می‌زنیم. ما به دنبال پیشنهادات هستیم و آنها را دریافت می‌کنیم. از طریق کارکرد قدم‌ها ما تمایلات خود را برای خودمحوری آشکار می‌کنیم و راه‌های مقابله با آن را پیدا می‌کنیم. وقتی از ما درخواست کمک می‌شود جواب ما مثبت است، اما در عین حال، نیازهای خود را هم قربانی نمی‌کنیم. ما اشتباهات مان را به گردن می‌گیریم، ولی در عین حال متوجه داشته‌های مان هم هستیم. ما یک فرآیند مادام‌العمر را به طور جدی شروع می‌کنیم، تا فرق بین صداهایی که در سرمان در حال جنگ هستند را ارزیابی کنیم. یکی از صداها بیماری ما است که می‌گوید: اجتناب کن، انکار کن و یا کنترل کن. و آن دیگری که به نیروی برتر ما وصل است ریشه، در ارزش‌ها و وجدان ما دارد، و بله ما در برابر انجام کار درست و سپردن نتیجه، مسئول هستیم.

چگونه می‌توانم مفهوم مسئولیت شخصی در مقابل کنترل

خودسرانه را شناسایی کنم؟ چه چیزی را

محکم گرفته‌ام که باید آن را رها کنم، و از چه چیزی اجتناب می‌کنم که

وظیفه‌ام انجام دادن آن است؟