

عدم علاقه به تمایل داشتن

توانایی ما برای لذت بردن از زندگی ارتباط مستقیم به تمایل ما برای رهاکردن خود مشغولی مان دارد.

پاک زیستن، فصل ۷، "عشق"

زمانی که تازه پاک شده ایم، فکر تفریح بدون استفاده از چیزی، اگر احمقانه بنظر نرسد، ترسناک است. ممکن است خوشگذرانی جزئی از داستان سال های اول مصرف ما باشد، اما هر چقدر گذشت خوشگذرانی به خوشگذرانی با دردسر و سپس به دردسر کامل تبدیل شد و هر رقصیدنی بیشتر جنبه سوداگری داشت تا لذت بردن. بنابراین رفتن به اولین جشن در NA می تواند یک رویداد سرنوشت ساز باشد، به خصوص برای آن دسته از ما که برای سرگرمی و یا رفع یک مشکل در دوران مصرف خود می رقصیدیم.

همانطور یک ضرب المثل می گوید: "ما همه احمق هستیم، چه برقصیم چه نرقصیم. پس بهتره که برقصیم." ممکن است اینگونه شروع کنیم که بعد از سخنرانی یکی از اعضا، یواشکی به همراه جمعی از سیگاری ها به بیرون جلسه برویم، یکی از آشنایان جلسه از ما بخواهد که به داخل سالن برگردیم. برای اینکه ناامیدش نکنیم به کمی تمایل متوسل شده و می گوئیم: "اوه، باشه"

امکان دارد ما با داشتن تمایل کافی از در وارد شویم، اما همچنان وقتی نوبت به رقصیدن می رسد کم بیاوریم. ما شروع به مانع تراشی می کنیم: برای اولین تجربه رقصیدن در پاکی یا خیلی سخت گیریم یا خیلی آسان گیر و یا خیلی خود مشغول. وقتی بالاخره این کار را انجام می دهیم مثل یک نوجوان دچار تردید می شویم، دارم درست انجامش می دهم؟ آیا جذاب به نظر می رسم؟ و سؤالات مخاطره انگیزی که ناامنی ما را تحریک می کند.

ما به دستشویی فرار می کنیم جایی که با یکی از اعضای گروه خانگی خود روبرو می شویم. آنها عملاً ذهن ما را می خوانند و اینگونه عاقلانه ما را نصیحت می کنند: "یادت باشد که همه ما دچار خود مشغولی هستیم. به گمانم همه این قدر مشغول افکار خود باشند که حواس شان به رقصیدن تو نباشد." این نصیحت کارآمد به ما کمک می کند تا به جنگ خودمشغولی رفته و تمایل پیدا کنیم تا به سالن رقص برگردیم.

اگر چه اینگونه نیست که شرکت ما در اولین جشن NA به خوداشتغالی که با خود داریم پایان دهد ولی اگر دقت کنیم در این تمایل درسی وجود دارد که می توانیم آن را در دیگر فعالیت ها به کار ببریم. آگاهی نسبت به اینکه وقتی ما به خودمان فکر می کنیم، در واقع از آنچه در حال انجامش هستیم لذت نمی بریم، نقطه خوبی برای شروع است. با آن، می توانیم از تمایل برای رهایی از نگرانی های غیر مفید که دشمن شادی هستند، بهره ببریم.

امروز اجازه نخواهم داد خود مشغولی انتخاب هایم را مهار کند و یا شادی ام را محدود کند. افکار ناسالمی که در مقابل در لحظه بودن و لذت بردن از زندگی قرار می گیرند را کنار می گذارم.