

قدرت مهربانی

مشارکت و اهمیت دادن به دیگران، درخواست کمک و کمک به دیگران در حد توان همگی درس‌هایی هستند که ما در NA یاد می‌گیریم و ابزاری قوی هستند که ما می‌توانیم خارج انجمن نیز از آنها استفاده کنیم.

پاک زیستن، فصل ۴، "از کار افتادگی"

قبل از آمدن به NA بسیاری از ما از نیازهای خود بی‌اطلاع بودیم و از نیازهای دیگران بی‌اطلاع‌تر. ما کاملاً این موضوع را رد می‌کردیم که به کمک نیاز داریم، یا به دیگران نیاز داریم، و یا افراد نیازمندی در زندگی ما وجود دارند. شناسایی نیازهای مان - به غیر از نشئگی بعدی، نیاز به درون‌نگری داشت. نگاه کردن به درون خود به نظر ترسناک می‌آمد درست مانند ورود به سرزمینی ناشناس که پر از هیولا است. بعضی دیگر از درون احساس خلاء می‌کردیم. یک چاه عمیق از تمناهای مبهم. ما به افراد معدودی که در زندگی مان باقی مانده بودند چسبیده بودیم، به عشق امید داشتیم اما به رابطه جنسی رضایت می‌دادیم.

بهبودی ما را دعوت می‌کند تا دوباره به انسانیت بپیوندم. ما یاد می‌گیریم افکار، احساسات و احتیاجات خود را به وضوح بیان کنیم. بخشی از جامعه NA بودن، که اعضای آن مراقب یکدیگر هستند، یک سرمایه واقعی برای ماست. داد و ستد مهربانی شبکه اجتماعی ما را در داخل و خارج از جلسات به هم پیوند می‌زند. ما از محبت دیگران بهره می‌بریم و از احساس خوبی که از ردّ و بدل کردن محبت به دست می‌آوریم لذت می‌بریم. این انسانیت و فروتنی ما را تقویت می‌کند زیرا تشخیص می‌دهیم که بهتر یا بدتر از دیگران نیستیم. همانطور که یکی از اعضا می‌گفت: "من فقط یک معتاد هستم که بهترین سعی خود را می‌کنم تا پاک بمانم و زندگی بهتری داشته باشم." تمرکز بر روی تمرین مهربانی کمک می‌کند تا از "زاویه بهتری به زندگی نگاه کنیم" همانگونه که در فقط برای امروز خواهان آن می‌شویم. زمان‌هایی که سعی می‌کنیم مهربان باشیم، فرصت کمک به دیگران با سهولت بیشتری در معرض دید ما قرار می‌گیرد. یکی از اعضا می‌گفت: "دادن صندلی‌ام در اتوبوس به یک فرد مسن، من را برای لحظه‌ای از زندان نگرانی برای خودم رها کرد وقتی می‌خواهم احساس خوبی داشته باشم مهربانی کار بدی نیست." ما تبدیل به همسایه خوبی می‌شویم که بیش از سهم خود، برف پشت بام را پارو می‌کند. پدر یا مادری که به اندازه کافی کیک برای کل کلاس فرزند خود می‌پزد. مهمانی که اصرار به شستن ظرف‌ها دارد، یا همکاری که در محیط کار همه را به شیرینی دعوت می‌کند. اگر بتوانیم عقاید کهنه خود درباره استقلال و خودکفایی شخصی را کنار بگذاریم می‌توانیم حتی موقعی که درخواست کمک می‌کنیم مهربان باشیم. ما با احساس خوب کمک به دیگران آشنا هستیم پس خودخواهانه است که هنگام نیاز به کمک، از دیگران درخواست کمک نکنیم. ما با طلب آنچه که نیاز داریم فروتن می‌شویم و به دیگران فرصت مهربان بودن را می‌دهم.

امروز توسط لبخند زدن، تمجید صمیمانه و درخواست کمک، به جامعه خود
مهربانی می‌کنم.