

خلوص و خود واقعی بودن

ما به حرف‌های یکدیگر با روشن بینی و قلبی باز گوش می‌دهیم، و هنگام مشارکت تجربه خود درک می‌کنیم که لزوماً همگی با تجربه ما وجه مشترک ندارند.

پاک زیستن، فصل ۳، "سفری روحانی"

اولین چیزی که در NA نظر بسیاری از ما را به خود جلب می‌کند، این است که معتادان در حال بهبودی حین مشارکت در جلسات بسیار واقعی هستند. بعضی اوقات، خلوص و احساس نزدیکی با دیگران به خصوص برای معتادانی که در حال مصرف هستند به اشتباه به عنوان یک نقطه ضعف محسوب می‌شود. وقتی برای اولین بار در جلسات بهبودی شرکت می‌کنیم اعضای را می‌بینیم که با تمایل، احساس شکنندگی و ضعف‌های خود را مثل ما ابراز می‌کنند و این، هم برای ما تعجب‌آور و هم، انرژی بخش است. ما شروع به شنیدن دیگران کرده و قلب خود را باز می‌کنیم.

حضور و شرکت در جلسات از صمیم قلب به معنای تغییر ۱۸۰ درجه‌ای نسبت به رویکرد قدیمی ما خواهد بود. ما عادت کرده بودیم که ماسک بزنیم، توجه دیگران را از خود منحرف کنیم، یا با هر اتفاقی که در اطرافمان می‌افتاد مصالحه کنیم. بلکه درست است، ما همه این بازی‌ها را با هم انجام می‌دادیم ولی هیچ یک از این افت و خیزها، کلیدی برای بقای ما نبود تا آن که پاک شدیم. در اوایل بهبودی، ممکن است متوجه شویم که ما به مشارکت دیگران گوش می‌دهیم تا نحوه مشارکت خود را با آنها منطبق کنیم. ما که نمی‌خواهیم توجهی به خود جلب کنیم یا شعارگونه حرف می‌زنیم و یا وانمود به چیزی می‌کنیم که نیستیم. یکی از اعضا نوشته بود: "من مشارکت خود را طوری تنظیم می‌کردم که برای شنوندگان جذاب‌تر باشم و هر چه بیشتر سعی می‌کردم دیگران را وادار به ارتباط برقرار کردن کنم، بیشتر احساس می‌کردم چقدر ساختگی به نظر می‌رسم. وقتی داستانم را به روش خودم تعریف می‌کنم، به نظر می‌رسد که مردم خیلی بیشتر با من ارتباط برقرار می‌کنند."

همانطور که برای پاک ماندن تلاش می‌کنیم چیزی در ما تغییر می‌کند. ما صداقت و اصالت را بر سهل انگاری، هم‌دلی را بر ارتباط سطحی، و خلوص از صمیم قلب را بر بی‌تفاوتی در اولویت قرار می‌دهیم. وقتی مشارکت می‌کنیم به خود و یکدیگر اجازه می‌دهیم تا احترام، درک و تجربه خود را نگه داریم. هر یک از ما مسئولیت بیان آنچه بر ما می‌گذرد را بر عهده داریم. هنگامی که مسیری را طی نکرده‌ایم و کاری را انجام نداده‌ایم، حرف زدن در مورد آن کار راحتی نیست. ما درباره چیزهایی که یافته‌ایم افکاری که داریم و احساس عدم اطمینان خود مشارکت می‌کنیم. هر چه در آنچه با دیگران به مشارکت می‌گذاریم صادق‌تر باشیم، شانس بیشتری برای ارتباط با دیگران خواهیم داشت.

به عنوان یک معتاد در حال بهبودی، خلوص، این امکان را برای من فراهم می‌کند که از صمیم قلب با دیگران ارتباط برقرار کنم. امروز آن را به طور واقعی، حفظ خواهیم کرد.