۲۲ مهر

خویشتن داری مظهر آزادی

اغلب آرام برجای خود نشستن بدون اینکه موبایل خود را چک کنیم یا با بغل دستی خود صحبت کنیم، به طرز عجیبی سخت است به خصوص اگر سعی در اجتناب از احساسات خاصی داریم.

اصول راهنما، سنت ٦، پیشگفتار

این فکر که تعدادی معتاد در اتاق دور هم نشسته و در حال خویشتن‌داری هستند درست مثل شروع یک جوک زشت است. اما بهبودی در NA سراسر معجزه است. این یک دستاورد واقعی است که ما قادریم فضای بهبودی را ایجاد کرده و از آن نگهداری کنیم. با در نظر گرفتن اینکه همه ما به طور فردی و جمعی قابلیت حواس پرتی داریم، بسیاری از ما ناچاریم به خصوص روی خودمان سخت کار کنیم تا با قدری سکوت و صبر بتوانیم جایی بنشینیم - و فقط حضور داشته باشیم - و این بستگی به این دارد که مغزمان چطور کار می‌کند و یا البته اینکه چقدر تازه‌وارد هستیم. بله، ابزار و راه‌های زیادی وجود دارند که حواس ما را از هدف اصلی در جلسه پرت کنند - گوشی موبایل، رفیق همدرد ،صدایی از بیرون، یک مشکل فنی، و یا لحظاتی از ملالت یا سرخوشی. به خاطر احترام به سخنران، تازه‌وارد ،گروه خود، و خودمان، ما سعی می‌کنیم تمرکزمان را حفظ کنیم. نشان دادن خویشتن داری به این شیوه کاری محترمانه است.

بعضی اوقات این حواس پرتی ما نشان از چیزی عمیق‌تر در درون ما دارد و تمایل ما برای انکار و اجتناب از آن باعث برانگیختن احساسات‌مان می‌شود. هم‌ذات پنداری با مشارکت یک عضو می‌تواند لحظه‌ای دوست داشتنی برای برقراری ارتباط باشد، اما در عین حال می‌تواند احساس ناخوشایندی به همراه داشته باشد. به نظر می‌رسد ما معتادان به ناراحتی حساسیت داریم اما با غلبه بر این حالت می‌توانیم به آسایش بیشتر - با خودمان و اطراف‌مان - برسیم. خیره شدن به گوشی موبایل، ما را به آسایش نمی‌رساند، اگر چه خود این کار نشانگر حواس پرتی ماست اما همیشه قرار نیست شرایط ناراحت کننده نتایج مطلوبی داشته باشند. ما به یک راهنما و سایر اعضاء قابل اعتماد در NA نیاز داریم تا به ما کمک کنند که تشخیص دهیم چه زمانی میل به فرار خود را، مهار کرده و با احساسات خود آرام بگیریم و یا چه وقت به خواسته خود احترام بگذاریم تا از یک موقعیت کاملاً آسیب زننده دوری کنیم.

خویشتن داری مظهر آزادی است. آزادی برای "چه کار کنم"و همچنین "چه کار نکنم". امروز این آزادی را تمرین می‌کنم تا هم گستاخی نکنم و هم از احساساتم فرار نکنم.

خویشتن داری