

انعطاف‌پذیری و روابط

انعطاف‌پذیری که در ایجاد ارتباط لازم است خیلی آسان‌تر به دست می‌آید اگر اصول روحانی را در زندگی مان بکار گیریم.

پاک زیستن، فصل "روابط عاشقانه"، "شهامت اعتماد کردن"

اکثر ما با انعطاف‌پذیری مشکل داریم. رها کردن کنترل در ذات ما نیست. ما با توقعات خشک و سخت در مورد رفتار دیگران دست و پنجه نرم می‌کنیم و زمانی که شرایط مطابق دلخواه ما نیست یا می‌جنگیم و یا فرار می‌کنیم. و برعکس برخی دیگر از ما با حداقل حد و مرزها زندگی می‌کنیم و با هر چیزی کنار می‌آییم تا از برخورد، درد و طرد شدن اجتناب کنیم. خدا را شکر ما برنامه‌ای داریم که براساس اصول روحانی است و رابطه‌ای با دیگر اعضای NA داریم که به ما کمک می‌کند تا بیاموزیم چگونه به روال این اصول زندگی کنیم. توسط خود واقعی مان بودن، در برابر یکدیگر در NA از همدیگر در انعطاف‌پذیر شدن حمایت می‌کنیم. ما یاد می‌گیریم که با حقیقت سروکار داشته باشیم. کار کردن با راهنما کمک می‌کند تا اعتماد کنیم و برای آنچه نیاز داریم درخواست کنیم. خدمت کردن در گروه خانگی و فراتر از آن، فرصت‌هایی جهت مدارا، حرف خود را بیان کردن و احترام به حد و مرزها را به وجود می‌آورد. در حالیکه اصول روحانی را به کار می‌گیریم انعطاف‌پذیرتر نیز می‌شویم. عواطف ما توسط روشن‌بینی، تمایل، صداقت، هم‌دلی و در شرایط حال بدی با تحمل، قوی‌تر می‌شوند. کارکرد قدم‌ها و تمرین اصول به ما کمک می‌کنند تا توهم کنترل را رها کنیم. زمانی که متوجه می‌شویم چه کسی هستیم و چه کسی نیستیم زندگی مان بهتر می‌شود. ما اجازه می‌دهیم دیگران خود واقعی‌شان باشند زیرا داریم یاد می‌گیریم که خودمان را بپذیریم. شناخت عمیق‌تر از دیگران آسان‌تر است وقتی که خود را خوب بشناسیم. زمانی که الگوهای رضایت از خود و خودمحوری را رها کنیم همکاری و مدارا با دیگران به ما اجازه می‌دهد تا در روابط خود شریکی برابر باشیم. بسیاری از ما در گذشته بر طبق سیاست "یا راه من یا بزن بچاک" زندگی می‌کردیم. در عوض توسط تمرین اصول برنامه، تا حدی انعطاف‌پذیر می‌شویم که بگوئیم: "راه تو؟ باشد امتحان می‌کنیم."

برقراری رابطه خوب با دیگران مستلزم برخی دادن و گرفتن‌ها است. از تجربه خود در NA استفاده می‌کنم تا انعطاف‌پذیری را در تمام روابط خود تمرین کنم.

انعطاف